



Απολαύστε τις καλοκαιρινές διακοπές με ασφάλεια!

Οι διακοπές αποτελούν περίοδο ξεκούρασης και αναζωογόνησης! Για να μεγιστοποιήσουμε πλήρως την ευχαρίστηση της απόδρασής μας, είναι σημαντικό να προστατεύσουμε τους εαυτούς μας και τους δικούς μας από τους κινδύνους της υπερβολικής ζέστης και τους απρόβλεπτους κινδύνους στη θάλασσα, ειδικά όταν επισκεπτόμαστε άγνωστους προορισμούς!

Η έκθεση σε υψηλές θερμοκρασίες μπορεί να προκαλέσει σοβαρές επιπτώσεις στην υγεία, όπως η θερμική εξάντληση και η θερμοπληξία. Η θερμοπληξία είναι μια επείγουσα ιατρική κατάσταση και απαιτεί άμεση μεταφορά σε δομή παροχής υγείας, καθώς μπορεί να προκαλέσει σοβαρά συμπτώματα, μόνιμη αναπηρία ή και θάνατο. Επιπλέον, ο πνιγμός κατατάσσεται ως η 3^η κύρια αιτία θανάτου από ακούσιο τραυματισμό παγκοσμίως και μπορεί να συμβεί στον οποιονδήποτε, οποιαδήποτε στιγμή και σε οποιοδήποτε μέρος υπάρχει πρόσβαση στο νερό.

Λαμβάνοντας απλές προφυλάξεις, μπορούμε να αποτρέψουμε τις βλαβερές επιπτώσεις της υπερβολικής ζέστης και να προστατευτούμε από τον κίνδυνο του πνιγμού, απολαμβάνοντας τον ήλιο και τη θάλασσα!

- ✓ **Ενημερωνόμαστε για την τοπική πρόγνωση του καιρού** στον προορισμό μας και παρακολουθούμε τις ειδήσεις για πιθανές ειδοποιήσεις σχετικά με επερχόμενες ακραίες συνθήκες ζέστης και συμβουλές ασφαλείας.
- ✓ **Ενημερώνουμε ένα μέλος της οικογένειάς μας ή φίλο για τα ταξιδιωτικά σχέδια** και δρομολόγια μας και διατηρούμε τακτική επικοινωνία μαζί τους.
- ✓ **Διαθέτουμε πάντα μαζί μας ένα πλήρως φορτισμένο κινητό τηλέφωνο** και μια λίστα με τους αριθμούς επικοινωνίας έκτακτης ανάγκης. Σε περίπτωση έκτακτης ανάγκης καλούμε τον Ευρωπαϊκό Αριθμό Έκτακτης Ανάγκης **112**.
- ✓ **Σχεδιάζουμε τις μετακινήσεις και τις δραστηριότητες μας:** Σχεδιάζουμε τις περιπατητικές εκδρομές ή εξωτερικές δραστηριότητες σε ώρες της ημέρας με χαμηλότερη θερμοκρασία, όπως νωρίς το πρωί ή αργά το απόγευμα.
- ✓ **Φοράμε φαρδιά, ελαφριά, ανοιχτόχρωμα ρούχα κατά προτίμηση από φυσικά υλικά όπως βαμβάκι ή λινό.**
- ✓ **Τα καπέλα με φαρδύ γείσο και τα μαύρα ή σκουρόχρωμα γυαλιά ηλίου είναι απαραίτητα αξεσουάρ για το καλοκαίρι** όταν βρισκόμαστε σε εξωτερικούς χώρους όπως παραλίες, πεζοδρομικά μονοπάτια, και περιηγήσεις.
- ✓ **Εφαρμόζουμε αντιηλιακό με επαρκή δείκτη προστασίας 30 λεπτά πριν βγούμε έξω και το ανανεώνουμε τακτικά** κατά την παραμονή μας στον εξωτερικό χώρο ή στην παραλία.
- ✓ **Παραμένουμε ενυδατωμένοι:** Είναι απαραίτητο να διατηρούμε τον εαυτό μας, τα παιδιά μας, τους ηλικιωμένους και τα κατοικίδια ενυδατωμένους. Έχουμε πάντα μαζί μας ένα μπουκάλι νερό όταν βρισκόμαστε σε εξωτερικό χώρο και πίνουμε άφθονο τακτικά.
- ✓ **Αποφεύγουμε την κατανάλωση αλκοόλ:** Το αλκοόλ συμβάλλει στην αφυδάτωση κατά τη διάρκεια καύσωνα. Αποφεύγουμε την κατανάλωση του αλκοόλ πριν και κατά τη διάρκεια της



παρουσίας μας στο νερό καθώς μπορεί να οδηγήσει σε εξασθένηση της κρίσης, έλλειψη συντονισμού και χρόνου αντίδρασης και αδυναμία ελέγχου της θερμοκρασίας.

- ✓ **Παραμένουμε σε εσωτερικούς χώρους:** Στις πιο ζεστές ώρες της ημέρας, συνήθως μεταξύ 11:00-17:00, και ειδικότερα τις ημέρες με καύσωνα, αποφεύγουμε την έκθεση στον ήλιο και προτιμούμε να παραμένουμε σε κλιματιζόμενους χώρους (π.χ. μουσεία) όσο το δυνατόν περισσότερο.
- ✓ **Τρώμε ελαφριά γεύματα:** Όταν κάνει ζέστη, είναι προτιμότερο να τρώμε ελαφριά, μικρά, καλά ισορροπημένα, και τακτικά γεύματα με έμφαση στα φρούτα και τα λαχανικά και περιορίζοντας τα λιπαρά.
- ✓ **Συμβουλευόμαστε τον ιατρό μας:** Είναι πιθανό να χρειαστεί η τροποποίηση της δοσολογίας συνταγογραφούμενων φαρμάκων κατά την περίοδο του καλοκαιριού.
- ✓ **Προστατεύουμε τις ομάδες υψηλού κινδύνου:**
 - Βρέφη & παιδιά
 - Ηλικιωμένους
 - Έγκυες και θηλάζουσες γυναίκες
 - Χρόνια πάσχοντες
 - Άτομα που λαμβάνουν φαρμακευτική αγωγή για χρόνια νοσήματα
 - Άτομα παχύσαρκα/υπέρβαρα
- ✓ **Δεν αφήνουμε ποτέ βρέφη, παιδιά, ηλικιωμένους, άλλα άτομα, και κατοικίδια χωρίς επίβλεψη σε κλειστό σταθμευμένο όχημα.**
- ✓ **Επιβλέπουμε αδιαλείπτως τα μικρά παιδιά όταν βρίσκονται στη θάλασσα ή στην πισίνα.**
- ✓ **Κολυμπάω πάντα με παρέα:** Αν δεν είναι εφικτό να είμαστε με κάποιον που γνωρίζει κολύμβηση, επιλέγουμε να κολυμπάμε σε χώρους ή παραλίες με ναυαγοσώστη.
- ✓ **Κολυμπάμε πάντα παράλληλα με την ακτή:** Αποφεύγουμε να απομακρυνόμαστε από την ακτή και δεν κολυμπάμε ποτέ σε σημείο εξάντλησης. Με τα πρώτα σημάδια κούρασης ή δυσφορίας μέσα στη θάλασσα επιστρέφουμε στην ακτή.
- ✓ **Δεν κολυμπάμε μετά από φαγητό ή ποτό:** Μπαίνουμε στη θάλασσα ή πισίνα μόνο εάν έχουν περάσει 2-3 ώρες από το φαγητό.
- ✓ **Αποφεύγουμε να κολυμπάμε σε άγνωστα νερά:** Αν επισκεφτούμε μια παραλία για πρώτη φορά ενημερωνόμαστε για τους κινδύνους της (π.χ. θαλάσσια ρεύματα, πετρώδης βυθός, απομονωμένες ακτές κ.α.). Συνδεθείτε δωρεάν στην [ηλεκτρονική εφαρμογή](#) του Safe Water Sports σχετικά με τα χαρακτηριστικά ασφαλείας και αναψυχής > 3.400 παραλιών σε Ελλάδα και Κύπρο.



Για περισσότερες πληροφορίες



Ας απολαύσουμε με ασφάλεια τις διακοπές μας!