

Συμβουλές για προστασία από τον καύσωνα



The infographic features a sun icon with a thermometer on the left. The title 'ΥΨΗΛΕΣ ΘΕΡΜΟΚΡΑΣΙΕΣ' is in large blue letters, with the subtitle 'Ακολουθούμε Οδηγίες Αυτοπροστασίας' below it. Six dark blue rounded rectangular boxes contain the following advice in white text. At the bottom left is the website 'www.civilprotection.gr' and at the bottom right is the logo of the Hellenic Civil Protection, which consists of a blue triangle inside a circle with the text 'ΠΟΛΙΤΙΚΗ ΠΡΟΣΤΑΣΙΑ' and 'ΕΛΛΑΔΑ'.

ΥΨΗΛΕΣ ΘΕΡΜΟΚΡΑΣΙΕΣ

Ακολουθούμε Οδηγίες Αυτοπροστασίας

- Παραμένουμε σε δροσερούς & σκιερούς χώρους
- Αποφεύγουμε ηλιοθεραπεία & βαριές εργασίες
- Ντυνόμαστε ελαφριά & φοράμε καπέλο
- Καταναλώνουμε ελαφριά γεύματα & άφθονο νερό
- Προσέχουμε βρέφη & ηλικιωμένους
- Μεριμνούμε για τα κατοικίδια μας

www.civilprotection.gr



Η υπερβολική ζέστη είναι επικίνδυνη για τον ανθρώπινο οργανισμό διότι, αν δεν ληφθούν τα απαιτούμενα μέτρα, μπορεί να οδηγήσει σε μια σοβαρή διαταραχή που λέγεται θερμοπληξία - και η οποία αν δεν αντιμετωπισθεί εγκαίρως μπορεί να απειλήσει ακόμα και την ίδια τη ζωή.

Στην Ελλάδα, σύμφωνα με την Εθνική Μετεωρολογική Υπηρεσία, καύσωνας υπάρχει όταν η μέγιστη θερμοκρασία **αγγίζει ή ξεπερνάει τους 39°C**, η ελάχιστη είναι πάνω από 26°C, το θερμοκρασιακό εύρος είναι μικρό, οι άνεμοι ασθενείς και οι υψηλές θερμοκρασίες επικρατούν για τουλάχιστον 3 μέρες σε ευρεία γεωγραφική έκταση.

Τι είναι η **θερμοπληξία**

Η θερμοπληξία είναι μια λειτουργική διαταραχή του ανθρώπινου οργανισμού, που εμφανίζεται όταν η θερμοκρασία του περιβάλλοντος είναι πολύ υψηλή και η σχετική υγρασία της ατμόσφαιρας πάνω από 70%, γεγονός που δυσκολεύει και εμποδίζει την εξάτμιση του ιδρώτα και την αποβολή θερμότητας από το σώμα.

Συμπτώματα

Τα **πρώτα συμπτώματα** μπορεί να είναι:

- δυνατός πονοκέφαλος
- ατονία
- αίσθημα καταβολής δυνάμεων
- τάση για λιποθυμία
- μείωση της αρτηριακής πίεσης
- ναυτία
- έμετοι
- ταχυκαρδία

Στις **σοβαρότερες μορφές** εμφανίζεται:

- υψηλός πυρετός
- έμετοι
- διάρροια
- διαταραχή της πήκτικότητας του αίματος
- απουσία εφίδρωσης
- απώλεια αισθήσεων

Μπορεί να επέλθει έμφραγμα του μυοκαρδίου, ενώ σε ακραίες περιπτώσεις ο πάσχων μπορεί να πέσει σε κώμα ή ακόμα και να χάσει τη ζωή του.

Πρώτες βοήθειες

Εάν ένας άνθρωπος παρουσιάσει συμπτώματα θερμοπληξίας, πρέπει να κάνετε τα εξής:

- Μεταφέρετε τον πάσχοντα αμέσως σε μέρος δροσερό, ευάερο και σκιερό ή κάτω από δέντρα εάν υπάρχουν.
- Αφαιρέστε τα ρούχα του ώστε να αερίζεται το σώμα του και κάνετε του αέρα με οποιοδήποτε πρόχειρο μέσο.
- Αρχίστε να βρέχετε το πρόσωπο, τον λαιμό, το στήθος και γενικά το σώμα του με κρύο νερό.
- Τοποθετήστε ψυχρά επιθέματα στο πρόσωπο και στο κεφάλι του.
- Κάνετε εντριβές στα άκρα του, με κατεύθυνση από κάτω προς τα πάνω (προς την καρδιά).
- Αν έχει τις αισθήσεις του και μπορεί να καταπιεί, να του δίνετε μικρές γουλιές από υγρά (λ.χ. νερό) αναμεμιγμένα με λίγο αλάτι, για να αναπληρώσει ο οργανισμός του τις ποσότητες υγρών και νατρίου που έχασε εξαιτίας της έντονης εφίδρωσης.
- Στο μεσοδιάστημα, καλέστε ένα ασθενοφόρο για να μεταφερθεί στο νοσοκομείο για περαιτέρω αντιμετώπιση.

Ποιοι κινδυνεύουν περισσότερο από τη ζέση

Ιδιαίτερα ευάλωτες στον καύσωνα είναι οι εξής ομάδες του πληθυσμού.

- Τα νεογνά και τα βρέφη
- Οι ηλικιωμένοι
- Οι πάσχοντες από χρόνια νοσήματα (λ.χ. καρδιολογικά, αναπνευστικά, διαβήτη κ.τ.λ.). Οι άνθρωποι αυτοί πρέπει να συμβουλευονται τον θεράποντα ιατρό τους για να τους ρυθμίσει τη δοσολογία της φαρμακευτικής θεραπείας που λαμβάνουν.

Αν έχετε νεογνά βρέφη

- Ντύστε τα όσο γίνεται πιο ελαφρά. Φροντίστε ώστε τα χέρια και τα πόδια τους να είναι ελεύθερα και να μην τυλίγονται σε πάνες.
- Φροντίστε να μην μένουν στον ήλιο και να φορούν πάντα καπέλο.
- Εκτός από γάλα συνιστάται η χορήγηση και άλλων υγρών όπως χαμομήλι, νερό κλπ.
- Ειδικά για τα βρέφη και τα μεγαλύτερα παιδιά, φροντίστε να τρώνε περισσότερα χορταρικά και φρούτα και λιγότερα λίπη.

Αν έχετε ηλικιωμένους

- Μετακινείστε τους σε δροσερότερους χώρους κατά το δυνατόν, διότι το πολύ ζεστό και υγρό περιβάλλον αποβαίνει επικίνδυνο.
- Ανοίξτε το χώρο διαμονής τη νύχτα για να δροσίζει και κρατάτε τον ερμητικά κλειστό τις ζεστές ώρες της ημέρας.

Συμβουλές προστασίας κατά τον καύσωνα

Για να μην αντιμετωπίσετε προβλήματα με τον καύσωνα, ακολουθήστε τις εξής συμβουλές:

- Να αποφεύγετε την απ' ευθείας έκθεση στον ήλιο.
- Να παραμένετε σε σκιερά και δροσερά μέρη.
- Να αποφεύγετε τους χώρους όπου επικρατεί συνωστισμός.
- Να είστε ντυμένοι με ελαφρά, άνετα και ανοιχτόχρωμα ρούχα.
- Να χρησιμοποιείτε καπέλο και γυαλιά ηλίου, ώστε να προστατεύονται τα μάτια σας από την έντονη αντανάκλαση της ηλιακής ακτινοβολίας.
- Να κάνετε πολλά, χλιαρά ντους στη διάρκεια της ημέρας. Καλό επίσης είναι να τοποθετείτε υγρά πανιά στο κεφάλι και στον λαιμό σας, ως προστατευτικά μέσα.
- Να πίνετε άφθονα υγρά (νερό και χυμούς φρούτων ή λαχανικών, αλλά όχι καφέ ή αλκοόλ).
- Αν ιδρώνετε πάρα πολύ, αυξήστε κάπως την κατανάλωση άλατος (με τη σύμφωνη πάντα γνώμη του ιατρού σας σε περίπτωση που σας έχει περιορίσει το αλάτι για κάποιο λόγο).
- Να κάνετε μικρά (σε ποσότητα) και ελαφρά γεύματα, δίνοντας έμφαση στη κατανάλωση φρούτων και λαχανικών και περιορίζοντας τα πλούσια σε λίπη φαγητά.
- Να αποφεύγετε τις βαριές χειρωνακτικές εργασίες, ιδιαίτερα σε χώρους με υψηλή θερμοκρασία, άπνοια και μεγάλη υγρασία.
- Να αποφεύγετε την πολύωρη βόδιση ή το τρέξιμο κάτω από τον ήλιο.
- Να αποφεύγετε τα πολύωρα ταξίδια με μέσα συγκοινωνίας τις ώρες της μεγάλης ζέστης.
- Αν πάσχετε από χρόνια νοσήματα (αναπνευστικά, καρδιαγγειακά κλπ) συμβουλευθείτε τον ιατρό σας για τυχόν ειδικά μέτρα που πρέπει να πάρετε. Η συμβουλή αυτή είναι ιδιαίτερα σημαντική για όσους υποβάλλονται σε φαρμακευτική αγωγή (για το ενδεχόμενο τροποποίησης της δοσολογίας των φαρμάκων ή και της ίδιας της αγωγής)

- Τις ώρες της μεγάλης ζέστης, να έχετε τα παράθυρα κλειστά και τα στόρια κατεβασμένα, φροντίζοντας να τα ανοίγετε όλα τη νύχτα για να δροσίζει ο χώρος. Ειδάλλως, ανάψτε κλιματισμό ή ανεμιστήρα.
- Αν παρουσιάσετε την οποιαδήποτε δυσφορία ή ενόχληση, επικοινωνήστε με τον ιατρό σας ή τα Ιατρεία του ΠΑΔΑ:

Ιατρείο Παν/πολης Άλσους Αιγάλεω: [2105385128](tel:2105385128)

Ιατρείο Παν/πολης Αρχαίου Ελαιώνα: [2105381254](tel:2105381254)

Για περισσότερες πληροφορίες δείτε:

- [Πολιτική Προστασία](#)
- [Ε.Ο.Δ.Υ](#)

Τμήμα Υγείας,

ΠΑΔΑ