

# Οδηγίες για την προφύλαξη από τον καύσωνα

## Παραμείνετε Δροσεροί



- Φοράτε κατάλληλα ρούχα. Επιλέξτε ελαφριά, ανοιχτόχρωμα, φαρδιά ρούχα.
- Παραμείνετε δροσεροί σε εσωτερικούς χώρους. Παραμείνετε σε κλιματιζόμενα μέρη/χώρους όσο το δυνατόν περισσότερο. Εάν το σπίτι σας δεν έχει κλιματισμό, πηγαίστε σε έναν δημόσιο χώρο που διαθέτει κλιματισμό, καθώς ακόμη και λίγες ώρες παραμονής σε δροσερό περιβάλλον μπορούν να βοηθήσουν το σώμα σας να παραμείνει πιο δροσερό όταν επιστρέψετε στη ζέστη.
- Οι ηλεκτρικοί ανεμιστήρες είναι δυνατόν να παρέχουν άνεση, αλλά όταν η θερμοκρασία είναι πολύ υψηλή δεν είναι ικανοί να αποτρέψουν τις αρνητικές επιπτώσεις της υπέρμετρης ζέστης στην υγεία. Ένα δροσερό ντους ή μπάνιο ή η μετακίνηση σε ένα κλιματιζόμενο μέρος αποτελούν πολύ καλύτερους τρόπους για να δροσιστείτε.
- Χρησιμοποιήστε λιγότερο τις ηλεκτρικές συσκευές που εκπέμπουν θερμότητα, όπως ο φούρνος ή η κουζίνα.
- Προγραμματίστε προσεκτικά τις εξωτερικές σας δραστηριότητες σε ώρες της ημέρας με χαμηλότερη θερμοκρασία, όπως νωρίς το πρωί ή αργά το απόγευμα. Εάν κάτι τέτοιο δεν είναι εφικτό, προσπαθήστε να ξεκουράζεστε συχνά σε σκιερά σημεία, ώστε το σώμα σας να έχει την ευκαιρία να ανακάμψει.
- Μειώστε την άσκηση κατά τη διάρκεια της ζέστης. Εάν δεν είστε συνηθισμένοι να εργάζεστε ή να ασκείστε σε ζεστό περιβάλλον, ξεκινήστε αργά και ανεβάστε το ρυθμό σταδιακά. Εάν η σωματική προσπάθεια στη ζέστη κάνει την καρδιά σας να χτυπά δυνατά και σας προξενεί λαχάνιασμα, σταματήστε κάθε σωματική δραστηριότητα.
- Φοράτε αντηλιακό με ικανοποιητικό δείκτη προστασίας 30 λεπτά πριν βγείτε έξω. Κάντε χρήση καπέλου με φαρδύ γείσο και φορέστε γυαλιά ηλίου.
- Μην αφήνετε ποτέ βρέφη, παιδιά ή κατοικίδια σε σταθμευμένο αυτοκίνητο, καθώς τα αυτοκίνητα αναπτύσσουν γρήγορα επικίνδυνα υψηλές θερμοκρασίες στο εσωτερικό τους και τα παιδιά κινδυνεύουν ιδιαίτερα να υποστούν θερμοπληξία, ακόμα κι αν τα παράθυρα είναι ανοιχτά.
- Αποφύγετε τα ζεστά και βαριά γεύματα, καθώς προσθέτουν θερμότητα στο σώμα σας.

## Παραμείνετε Ενυδατωμένοι

- Πίνετε άφθονα υγρά, ανεξάρτητα από το πόσο δραστήριοι είστε. Μην περιμένετε μέχρι να διψάσετε για να πιείτε υγρά.
  - Προειδοποίηση: Εάν ο γιατρός σας σας έχει περιορίσει την ποσότητα των υγρών που πίνετε ή σας έχει δώσει αγωγή με χάπια νερού, συμβουλευτείτε τον ως προς την ποσότητα όταν ο καιρός είναι ζεστός.
  - Μείνετε μακριά από πολύ ζαχαρούχα ή αλκοολούχα ποτά, καθώς αυτά προκαλούν απώλεια σωματικών υγρών.
- Αναπληρώστε το αλάτι και τα μέταλλα, καθώς αυτά αποβάλλονται από το σώμα με την έντονη εφίδρωση και θα πρέπει να αναπληρώνονται. Ένα αθλητικό ποτό μπορεί να αναπληρώσει το αλάτι και τα μέταλλα που απομακρύνθηκαν με την εφίδρωση. Εάν ακολουθείτε δίαιτα χαμηλή σε αλάτι, έχετε διαβήτη, υψηλή αρτηριακή πίεση ή άλλες χρόνιες παθήσεις, μιλήστε με το γιατρό σας πριν πιείτε **κάποιο αθλητικό ρόφημα ή άλλο σκεύασμα υψηλής περιεκτικότητας σε αλάτι**.

## Παραμείνετε Ενημερωμένοι

- Παρακολουθείτε τις ειδήσεις για ειδοποιήσεις σχετικά με επερχόμενη ακραία ζέστη και συμβουλές ασφαλείας, καθώς και για πληροφορίες σχετικά με τυχόν κλιματιζόμενους χώρους στην περιοχή σας.

- Μάθετε τα συμπτώματα της θερμικής εξάντλησης και της θερμοπληξίας καθώς και τους τρόπους τα αντιμετωπίσετε.
- Φροντίστε ιδιαίτερα τα άτομα υψηλού κινδύνου: Παρόλο που οποιοσδήποτε κινδυνεύει από τις επιπτώσεις της ζέστης στην υγεία του, μερικοί άνθρωποι διατρέχουν μεγαλύτερο κίνδυνο από άλλους:
  - Βρέφη και μικρά παιδιά
  - Άτομα ηλικίας 65 ετών και άνω
  - Άτομα που είναι υπέρβαρα
  - Άτομα που υπερβάλλουν σωματικής προσπάθειας κατά τη διάρκεια της εργασίας ή της άσκησης
  - Ασθενείς, ειδικά με καρδιακές παθήσεις ή υψηλή αρτηριακή πίεση, ή άτομα που λαμβάνουν ορισμένα φάρμακα, όπως αυτά για την κατάθλιψη, την αϋπνία ή την κακή κυκλοφορία
- Επισκεφθείτε ενήλικες που διατρέχουν αυξημένο κίνδυνο τουλάχιστον δύο φορές την ημέρα και παρακολουθήστε τους στενά για σημάδια θερμικής εξάντλησης ή θερμοπληξίας. Τα βρέφη και τα μικρά παιδιά χρειάζονται, φυσικά, πολύ πιο συχνή παρακολούθηση.



### **Γραφείο Περιβαλλοντικής Υγείας**

#### **Τμήμα Περιβαλλοντικής Υγείας και Επιτήρησης Διακοπής Καπνίσματος**

**Διεύθυνση Επιδημιολογίας και Πρόληψης Μη Μεταδοτικών Νοσημάτων και Τραυματισμών**

#### **Εθνικός Οργανισμός Δημόσιας Υγείας**