

# ΚΑΥΣΩΝΑΣ

Η Γενική Γραμματεία Πολιτικής Προστασίας, σε συνεργασία με το Υπουργείο Υγείας και Πρόνοιας και το ΕΚΑΒ, συνιστούν τις παρακάτω οδηγίες προφύλαξης από τις υψηλές θερμοκρασίες:

- Αποφύγετε την παρατεταμένη έκθεση στον ήλιο. Όταν αυτή είναι αναπόφευκτη, μην αμελείτε τη χρήση αντηλιακής κρέμας με υψηλό δείκτη προστασίας.
- Αποφύγετε την ηλιοθεραπεία.
- Παραμείνετε σε σκιερά και δροσερά μέρη και κλιματιζόμενους εσωτερικούς χώρους.
- Παραμείνετε μακριά από μέρη στα οποία επικρατεί συνωστισμός (π.χ. μέσα μαζικής μεταφοράς).
- Μην πραγματοποιείτε πολύωρα ταξίδια με διάφορα μέσα συγκοινωνίας, κατά τη διάρκεια των υψηλών θερμοκρασιών.
- Αποφύγετε τη βαριά σωματική εργασία, ιδιαίτερα σε χώρους με υψηλή θερμοκρασία, άπνοια και μεγάλη υγρασία. Αν πρέπει οπωσδήποτε να εκτελεστεί η εργασία, προτιμήστε τις πρωινές ώρες.
- Αποφύγετε το παρατεταμένο βάδισμα, το τρέξιμο και κάθε άλλη επίπονη σωματική δραστηριότητα.
- Προτιμήστε τα ελαφρά, άνετα και ανοιχτόχρωμα ρούχα από πορώδες υλικό για να διευκολύνεται ο αερισμός του σώματος και η εξάτμιση του ιδρώτα.
- Φορέστε καπέλο ή άλλο κάλυμμα της κεφαλής από φυσικό υλικό, που να επιτρέπει τον καλό αερισμό του κεφαλιού.
- Φορέστε ειδικά γυαλιά ηλίου, που προστατεύουν τα μάτια από την έντονη ηλιακή ακτινοβολία.
- Πίνετε άφθονα υγρά (νερό, χυμούς φρούτων, κ.λ.π.) σε τακτά χρονικά διαστήματα. Αν η εφίδρωση είναι έντονη, τότε συνιστάται η πρόσθετη λήψη αλατιού, για να διατηρηθεί το επίπεδο των υγρών στον οργανισμό.
- Προτιμήστε τα ελαφρά και μικρά γεύματα, με έμφαση στα φρούτα και τα λαχανικά και περιορίστε τα λιπαρά.

- Αποφύγετε την υπερβολική κατανάλωση οινοπνευματωδών και καφεϊνούχων σκευασμάτων.
- Κάντε πολλά χλιαρά ντους κατά τη διάρκεια της ημέρας και αν χρειαστεί τοποθετήστε προληπτικά στο κεφάλι και στο λαιμό υγρά καλύμματα.
- Αποφύγετε απότομες αλλαγές στη θερμοκρασία του σώματός σας.
- Για να διατηρήσετε το σπίτι σας σχετικά δροσερό, αφήστε ανοικτά τα παράθυρα κατά τη διάρκεια της νύχτας και ασφαλίστε τα ερμητικά κατά τη διάρκεια της ημέρας.
- Άτομα που πάσχουν από χρόνια νοσήματα (αναπνευστικά, καρδιαγγειακά, κ.λ.π.) θα πρέπει να συμβουλευτούν το θεράποντα ιατρό τους για την κατά περίπτωση εφαρμογή ειδικών οδηγιών και για την ενδεχόμενη εφαρμογή ειδικής αγωγής.
- Ειδική μέριμνα πρέπει να ληφθεί για τα ηλικιωμένα άτομα, τα οποία δεν πρέπει να εγκαταλείπονται μόνα τους, χωρίς προηγουμένως να έχει εξασφαλιστεί η παρουσία κάποιου ατόμου για την καθημερινή τους φροντίδα.

## Ειδικές οδηγίες για νεογνά και βρέφη

- Ντύστε τα βρέφη όσο γίνεται πιο ελαφρά, αφήνοντας τα χέρια και τα πόδια τους ελεύθερα.
- Εκτός από το γάλα, συνιστάται η χορήγηση και άλλων υγρών, όπως χαμομήλι, νερό, κ.λ.π.
- Τα βρέφη και τα παιδιά καλό είναι να τρώνε περισσότερα χορταρικά και φρούτα και λιγότερα λιπαρά.
- Μην αφήνετε τα παιδιά να παίζουν πολύ ώρα στον ήλιο μετά το μπάνιο και βεβαιωθείτε ότι φοράνε ειδικά γυαλιά ηλίου, καπέλο και αντηλιακή κρέμα με υψηλό δείκτη προστασίας.

## Ειδικές οδηγίες για ηλικιωμένους

- Το πολύ ζεστό και πολύ υγρό περιβάλλον είναι επικίνδυνο για τους ηλικιωμένους, γι' αυτό κατά τις πιο θερμές ημέρες, ενδείκνυται η μετακίνηση του ηλικιωμένου σε δροσερότερες περιοχές.
- Αν η μετακίνηση του ηλικιωμένου στη θάλασσα ή το βουνό δεν είναι εφικτή, τότε η παραμονή του στα κατώτερα διαμερίσματα πολυώροφων σπιτιών είναι μια εύκολη λύση.
- Μην εγκαταλείπετε μόνο τους τα ηλικιωμένα άτομα. Σε περίπτωση επιβεβλημένης απουσίας σας, φροντίστε να εξασφαλίσετε κάποιο άτομο για την καθημερινή τους φροντίδα.