



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ
ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑ ΘΕΣΣΑΛΙΑΣ
ΓΡΑΦΕΙΟ ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑΡΧΗ

10-06-2024

Ταχ. Δ/ση Διοικητήριο Περ.Θεσσαλίας
Ταχ.Κώδικας 411 10
Πληροφορίες Ιωάννης Χλόπτσιος, Ιωάννης
Τηλέφωνο Βάσβατέκης,
E-mail 2413-511309, 2413-511307
civilprot@thessaly.gov.gr

ΘΕΜΑ: Οδηγίες, επισημάνσεις και μέριμνα για τον καύσωνα

Αγαπητοί συνεργάτες,

Λόγω της παράτασης και κορύφωσης του καύσωνα αυτή την εβδομάδα συνιστούμε όπως μεριμνήσετε για τα παρακάτω:

- Εξασφάλιση και δημοσιοποίηση στα ΜΜΕ, κλιματιζόμενων χώρων φιλοξενίας, με πρόσβαση όλων των πολιτών και κυρίως των ευάλωτων ομάδων πληθυσμού.
- Περιφρούρηση και αύξηση ετοιμότητας για τις δασικές και περιδασικές εκτάσεις της αρμοδιότητά σας, με ενίσχυση περιπόλων, αύξηση επιφυλακής κλπ.
- Το προσωπικό Πολιτικής Προστασίας των Δήμων και οι εθελοντές της Δασοπροστασίας να βρίσκονται σε επιφυλακή
- Οι αρμόδιες υπηρεσίες μέριμνας των δήμων, να επικοινωνήσουν με τις ευπαθείς ομάδες πληθυσμού, προκειμένου να τους κάνουν σύσταση για αποφυγή άσκοπων μετακινήσεων κατά τις ημέρες με υψηλές θερμοκρασίες. Παράλληλα, το προσωπικό τους να είναι διαθέσιμο για να καλύψει ανάγκες τους.
- Σχετικά με τα αδέσποτα ζώα, η αρμόδια υπηρεσία των Δήμων σε συνεργασία με εθελοντές, θα φροντίσουν ώστε να υπάρχει τροφή και νερό, στις ποτίστρες και τις ταΐστρες που έχουν τοποθετηθεί και σε άλλα σημεία.
- Να ενημερώσουν τους πολίτες για τα μέτρα αυτοπροστασίας που συνιστά το υπουργείο:

ΚΑΤΑ ΤΗ ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΤΟΥ ΚΑΥΣΩΝΑ

- Αποφύγετε την ηλιοθεραπεία και παραμείνετε σε σκιερά και δροσερά μέρη μακριά από χώρους όπου επικρατεί συνωστισμός.
- Αποφύγετε τη βαριά σωματική εργασία ιδιαίτερα σε χώρους με υψηλή θερμοκρασία, άπνοια και μεγάλη υγρασία.
- Αποφύγετε το βάδισμα για πολύ ώρα ή το τρέξιμο κάτω από τον ήλιο.
- Προτιμήστε τα ελαφρά, άνετα και ανοιχτόχρωμα ρούχα από φυσικό υλικό για να διευκολύνεται ο αερισμός του σώματος και η εξάτμιση του ιδρώτα. Επιλέξτε ένα καπέλο που εξασφαλίζει καλό αερισμό του κεφαλιού. Φορέστε μαύρα ή σκουρόχρωμα γυαλιά με ειδική επίστρωση που προστατεύουν από την αντανάκλαση του ήλιου.

- Φροντίστε η διατροφή σας να αποτελείται από ελαφρά και μικρά γεύματα, με έμφαση στα φρούτα και τα λαχανικά. Περιορίστε τα λιπαρά.
- Πίνετε άφθονα υγρά (νερό και χυμούς φρούτων). Αν ιδρώνετε πολύ, προσθέστε αλάτι στο φαγητό σας. Αποφύγετε τα οινοπνευματώδη ποτά.
- Κάντε χλιαρά ντους κατά τη διάρκεια της ημέρας κι αν χρειαστεί τοποθετείστε υγρά καλύμματα στο κεφάλι και στο λαιμό.
- Μεριμνήστε για τα μέλη της οικογένειάς σας που πάσχουν από χρόνια νοσήματα (αναπνευστικά, καρδιαγγειακά, κλπ.). Συμβουλευτείτε το θεράποντα ιατρό τους για την εφαρμογή ειδικών οδηγιών και για όσους λαμβάνουν φάρμακα.
- Αποφύγετε τα πολύωρα ταξίδια με τα μέσα συγκοινωνίας όταν η ζέστη είναι σε πολύ υψηλά επίπεδα.

Αν έχετε βρέφη και παιδιά:

- 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 μετά το μπάνιο στη θάλασσα και να φορούν πάντα καπέλο.
- Εκτός από γάλα συνιστάται η χορήγηση και άλλων υγρών. Συμβουλευτείτε τον παιδίατρο.
- Για τα μεγαλύτερα παιδιά, φροντίστε να πίνουν πολλά υγρά (νερό και χυμούς φρούτων) και να τρώνε περισσότερα λαχανικά και φρούτα και λιγότερα λίπη.

Αν έχετε ηλικιωμένους:

- Μετακινείστε τους σε δροσερότερους χώρους ή περιοχές (παραθαλάσσια ή σε βουνό), διότι το πολύ ζεστό και υγρό περιβάλλον αποβαίνει επικίνδυνο. Εναλλακτικά φροντίστε να παραμένουν στα κατώτερα διαμερίσματα πολυώροφων σπιτιών.
- Ανοίξτε το σπίτι τη νύχτα για να δροσίξει και κρατάτε το ερμητικά κλειστό τι ζεστές ώρες της ημέρας.
- Μην εγκαταλείπετε τα ηλικιωμένα μέλη της οικογένειας μόνα τους σε περιπτώσεις θερινών διακοπών ή πολυήμερης απουσίας σας από το σπίτι. Διαφορετικά εξασφαλίστε ένα άτομο για την καθημερινή τους φροντίδα