

# Καύσωνας

## Προετοιμαζόμαστε και προστατευόμαστε

- ➔ Αποφεύγουμε την ηλιοθεραπεία και παραμένουμε σε σκιερά και δροσερά μέρη μακριά από χώρους όπου επικρατεί συνωστισμός
- ➔ Αποφεύγουμε τη βαριά σωματική εργασία ιδιαίτερα σε χώρους με υψηλή θερμοκρασία, άπνοια και μεγάλη υγρασία
- ➔ Αποφεύγουμε το βάδισμα για πολύ ώρα ή το τρέξιμο κάτω από τον ήλιο
- ➔ Προτιμάμε τα ελαφρά, άνετα και ανοιχτόχρωμα ρούχα από φυσικό υλικό για να διευκολύνεται ο αερισμός του σώματος και η εξάτμιση του ιδρώτα. Επιλέγουμε ένα καπέλο που εξασφαλίζει καλό αερισμό του κεφαλιού. Φοράμε μαύρα ή σκουρόχρωμα γυαλιά με ειδική επίστρωση που προστατεύουν από την αντανάκλαση του ήλιου
- ➔ Φροντίζουμε η διατροφή μας να αποτελείται από ελαφρά και μικρά γεύματα, με έμφαση στα φρούτα και τα λαχανικά. Περιορίζουμε τα λιπαρά
- ➔ Πίνουμε άφθονα υγρά (νερό και χυμούς φρούτων). Αν ιδρώνουμε πολύ, προσθέτουμε αλάτι στο φαγητό μας. Αποφεύγουμε τα οινοπνευματώδη ποτά
- ➔ Κάνουμε χλιαρά ντους κατά τη διάρκεια της ημέρας κι αν χρειαστεί τοποθετούμε υγρά καλύμματα στο κεφάλι και στο λαιμό
- ➔ Μεριμνούμε για τα μέλη της οικογένειας μας που πάσχουν από χρόνια νοσήματα (αναπνευστικά, καρδιαγγειακά, κ.λπ.). Συμβουλευόμαστε το θεράποντα ιατρό τους για την εφαρμογή ειδικών οδηγιών και για όσους λαμβάνουν φάρμακα, αν πρέπει να τα συνεχίσουν και σε ποιά δοσολογία, καθώς ορισμένα αυξάνουν τη θερμοκρασία του σώματος
- ➔ Αποφεύγουμε τα πολύωρα ταξίδια με τα μέσα συγκοινωνίας όταν η ζέστη είναι σε πολύ υψηλά επίπεδα

## Προετοιμαζόμαστε και προστατευόμαστε

### Αν έχουμε νεογνά βρέφη

- ➔ Τα ντύνουμε όσο γίνεται πιο ελαφρά. Φροντίζουμε ώστε τα χέρια και τα πόδια τους να είναι ελεύθερα και να μην τυλίγονται σε πάνες
- ➔ Φροντίζουμε να μην μένουν στον ήλιο μετά το μπάνιο στη θάλασσα και να φορούν πάντα καπέλο
- ➔ Εκτός από γάλα συνιστάται η χορήγηση και άλλων υγρών όπως χαμομήλι, νερό κ.λπ.
- ➔ Ειδικά για τα βρέφη και τα μεγαλύτερα παιδιά, φροντίζουμε να τρώνε περισσότερα χορταρικά και φρούτα και λιγότερα λίπη

### Αν έχουμε ηλικιωμένους

- ➔ Τους μετακινούμε τους σε δροσερότερους χώρους ή περιοχές (παραθαλάσσια ή σε βουνό), διότι το πολύ ζεστό και υγρό περιβάλλον αποβαίνει επικίνδυνο. Εναλλακτικά φροντίζουμε να παραμένουν στα κατώτερα διαμερίσματα πολυώροφων σπιτιών
- ➔ Ανοίγουμε το σπίτι τη νύχτα για να δροσίξει και το κρατάμε ερμητικά κλειστό τις ζεστές ώρες της ημέρας
- ➔ Δεν εγκαταλείπουμε τα ηλικιωμένα μέλη της οικογένειας μόνα τους σε περιπτώσεις θερινών διακοπών ή πολυήμερης απουσίας μας από το σπίτι. Διαφορετικά εξασφαλίζουμε ένα άτομο για την καθημερινή τους φροντίδα



ΓΕΝΙΚΗ ΓΡΑΜΜΑΤΕΙΑ ΠΟΛΙΤΙΚΗΣ ΠΡΟΣΤΑΣΙΑΣ

[www.civilprotection.gr](http://www.civilprotection.gr)

