

ΚΑΥΣΩΝΑΣ

ΤΙ ΕΙΝΑΙ Ο ΚΑΥΣΩΝΑΣ;

- Ο καύσωνας είναι περίοδος με πολύ υψηλές θερμοκρασίες, που διαρκεί αρκετές μέρες και μπορεί να είναι επικίνδυνη για την υγεία των ανθρώπων και των ζώων.

ΒΑΣΙΚΑ ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ ΚΑΥΣΩΝΑ

- Θερμοκρασίες πάνω από 37-38°C για τουλάχιστον τρεις συνεχόμενες ημέρες
- Υψηλή υγρασία που κάνει τη ζέστη πιο έντονη
- Έλλειψη δροσιάς κατά τη διάρκεια της νύχτας
- Συνήθως εμφανίζεται το καλοκαίρι, κυρίως σε περιοχές με ζεστό κλίμα

ΕΠΙΠΤΩΣΕΙΣ ΣΤΟΥΣ ΑΝΘΡΩΠΟΥΣ

- Κούραση, αφυδάτωση, πονοκέφαλοι
- Θερμοπληξία, ιδιαίτερα σε ηλικιωμένους, παιδιά και άτομα με προβλήματα υγείας
- Κίνδυνος για πυρκαγιές σε δάση και εξοχές

ΤΙ ΜΠΟΡΟΥΜΕ ΝΑ ΚΑΝΟΥΜΕ

Πίνουμε πολλά
νερά

Μένουμε σε
δροσερούς χώρους

Φοράμε ελαφριά
και ανοιχτόχρωμα
ρούχα

Αποφεύγουμε την
έντονη σωματική
δραστηριότητα τις
μεσημεριανές ώρες

- Ο Δήμος Πυλαίας-Χορτιάτη έχει υιοθετήσει ένα σχέδιο δράσης για την προστασία των πολιτών κατά τη διάρκεια καύσωνα, το οποίο περιλαμβάνει την εγκατάσταση «καταφυγίων δροσιάς» σε όλες τις Δημοτικές Ενότητες, συμπεριλαμβανομένου του Ασβεστοχωρίου.

ΚΑΤΑΦΥΓΙΑ ΔΡΟΣΙΑΣ ΣΤΟ ΑΣΒΕΣΤΟΧΩΡΙ

Κατά τη διάρκεια καύσωνα, ο Δήμος διαθέτει κλιματιζόμενες αίθουσες από τις 11:00 π.μ. έως τις 7:00 μ.μ. Στο Ασβεστοχώρι, το **ΚΑΠΗ Ασβεστοχωρίου** (Μακεδονομάχων 26, τηλ: 2313302035) λειτουργεί ως καταφύγιο δροσιάς, προσφέροντας στους πολίτες έναν δροσερό και ασφαλή χώρο για να προστατευτούν από τις υψηλές θερμοκρασίες.

ΣΥΣΤΑΣΕΙΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΠΡΟΣΤΑΣΙΑ ΑΠΟ ΤΟΝ ΚΑΥΣΩΝΑ ΑΠΟ ΤΟΝ ΔΗΜΟ

Αποφυγή άσκοπων
μετακινήσεων.

Ανοιχτόχρωμα ρούχα,
καπέλο και γυαλιά
ηλίου.

Κατανάλωση
άφθονων υγρών και
αλμυρών τροφών
(εκτός αν υπάρχει
υπέρταση).

Περίπατο σε σκιερές
πλευρές δρόμων, αν
είναι απαραίτητο να
μετακινηθούν .