

ΟΔΗΓΙΕΣ ΠΡΟΦΥΛΑΞΗΣ ΑΠΟ ΤΟΝ ΚΑΥΣΩΝΑ

ΓΕΝΙΚΟΣ ΠΛΗΘΥΣΜΟΣ

Για να προστατεύσουμε την υγεία μας κατά την διάρκεια του καύσωνα πρέπει να είμαστε **καλά ενημερωμένοι** και να χρησιμοποιούμε την **κοινή λογική**.

Τα παρακάτω σημεία είναι σημαντικά:

Κατανάλωση πολλών υγρών Αναπλήρωση αλάτων και μετάλλων

- Κατά την διάρκεια του καύσωνα πίνουμε πολλά υγρά για την αναπλήρωση των αλάτων και των μετάλλων του οργανισμού που χάνουμε με την εφίδρωση.
- Δεν πίνουμε υγρά που περιέχουν καφεΐνη, αλκοόλ ή ζάχαρη. Επιτρέπονται μόνο ειδικά αναψυκτικά που περιέχουν άλατα και μέταλλα.
- Δεν περιμένουμε να διψάσουμε για να πιούμε νερό.
- Σε περίπτωση βαριάς άσκησης σε θερμό περιβάλλον πίνουμε δύο με τέσσερα ποτήρια νερό ανά ώρα.
- Προσοχή! Αν ο γιατρός μας έχει περιορίσει την ποσότητα υγρών που επιτρέπεται να πίνουμε ή εάν ακολουθούμε ειδικό διατροφικό πρόγραμμα (φτωχό σε άλατα), ας τον συμβουλευθούμε για τα μέτρα που πρέπει να λάβουμε κατά την διάρκεια του καύσωνα.
- Αποφεύγουμε το πολύ παγωμένο νερό γιατί μπορεί να δημιουργήσει στομαχικά προβλήματα.



Δραστηριότητες σε υπαίθριους χώρους

- Αν πρέπει να κινηθούμε στην πόλη ας προτιμήσουμε τις πρωινές και απογευματινές ώρες.
- Κάνουμε τις βαρύτερες δουλειές το πρωί.
- Εάν είμαστε αναγκασμένοι να εργασθούμε έντονα στο υπαίθρο, για να αποφύγουμε την ηλίαση ή/και την θερμοπληξία δεν εκθέτουμε τμήματα του σώματός μας γυμνά στον ήλιο, φορούμε καπέλο, κάνουμε συχνά διαλλείματα σε σκιά και πίνουμε δροσερό νερό.

Προσαρμογή του οργανισμού μας

- Δίνουμε την ευκαιρία στον οργανισμό μας να προσαρμοστεί στις θερμές συνθήκες. Σε λίγες μέρες θα συνηθίσουμε.
- Όταν επιστρέφουμε από διακοπές ή ακόμα και από Σαββατοκύριακο, ίσως πρέπει να προσαρμοστούμε από την αρχή.

Ιδιαίτερη προσοχή στα Ευπαθή Άτομα

- Βρέφη και παιδιά** έως τεσσάρων χρόνων είναι ευαίσθητα στις επιδράσεις του καύσωνα.
- Ντύνουμε τα βρέφη και τα παιδιά με δροσερά, άνετα ρούχα και τα προστατεύουμε από τον ήλιο με καπέλα ή ομπρέλα.
- Άτομα άνω των 65 ετών** δυσκολεύονται να προσαρμοστούν στις υψηλές θερμοκρασίες.

- Τα **Υπέρβαρα άτομα** αντιμετωπίζουν ιδιαίτερα προβλήματα στις υψηλές θερμοκρασίες, διότι το σώμα τους έχει την τάση να διατηρεί την θερμότητα.
- Καρδιοπαθείς, υπέρτασικοί**, και γενικά άτομα που ακολουθούν ειδική **φαρμακευτική αγωγή**, πρέπει να συμβουλευόνται τον ιατρό τους.

Προστασία από την υπεριώδη ακτινοβολία

- Περιορίζουμε την έκθεσή μας στον ήλιο ιδιαίτερα τις μεσημεριανές ώρες και στις παραλίες.
- Τα περιστατικά καρκίνου του δέρματος λόγω έκθεσης στον ήλιο διαρκώς αυξάνονται. Ενημερωνόμαστε υπεύθυνα από την μετεωρολογική υπηρεσία (www.meteo.gr/uv.asp) για το επίπεδο κινδύνου από την υπεριώδη ακτινοβολία στην περιοχή μας και για συγκεκριμένες ώρες της ημέρας. Χρησιμοποιούμε αντηλιακή κρέμα, καπέλο με πλατύ γείσο και γυαλιά ηλίου.

Χρησιμοποιούμε κοινή λογική

- Φορούμε ρούχα άνετα, ανοιχτόχρωμα και από βαμβάκι. Έτσι το σώμα μας αερίζεται περισσότερο και ο ιδρώτας εξατμίζεται.
- Αποφεύγουμε ζεστά φαγητά και βαριά γεύματα – προσθέτουν θερμότητα στο σώμα.
- Προσοχή, μην αφήσουμε βρέφη, παιδιά και κατοικίδια ζώα σε παρκαρισμένα αυτοκίνητα.
- Η απ' ευθείας έκθεση στον ψυχρό αέρα του κλιματισμού εγκυμονεί κίνδυνο ψύξης. Προτιμούμε τους ανεμιστήρες. Είναι και πολύ οικονομικότεροι.



Πρώτες βοήθειες

Αν δούμε κάποιο άτομο με συμπτώματα θερμοπληξίας, όπως: δυσφορία, εξάντληση, ίλιγγο, κράμπες, κ.ά., **καλούμε αμέσως ιατρική βοήθεια**. Μέχρι να καταφθάσει κάνουμε τα εξής:

- Ξαπλώνουμε το άτομο σε ίσκιο και βγάζουμε τα πολλά ρούχα.
- Ψύχουμε το σώμα με δροσερό νερό ή βρεγμένα ρούχα.
- Ετοιμάζουμε αλατούχο δροσερό νερό (μισό κουταλάκι αλάτι σε κάθε ποτήρι νερό) και δίνουμε μισό ποτήρι κάθε τέταρτο της ώρας επί μία ώρα ή μέχρι να εξαφανιστούν τα συμπτώματα. Επιπλέον δίνουμε άφθονο δροσερό νερό, γουλιά-γουλιά.
- Αν λιποθυμήσει, τον βάζουμε σε ασφαλή θέση ανάντησης (μπρούμυτα με το κεφάλι προς την πλευρά όπου το χέρι και το πόδι πρέπει να είναι αναδιπλωμένα).

Ιούνιος 2016