



Παλαμάς 11/06/2024

Νομός Καρδίτσας
Δήμος Παλαμά
Τμήμα Κοινωνικής Προστασίας, Παιδείας & Πολιτισμού

ΟΔΗΓΙΕΣ ΠΡΟΦΥΛΑΞΗΣ ΑΠΟ ΤΙΣ ΥΨΗΛΕΣ ΘΕΡΜΟΚΡΑΣΙΕΣ ΚΑΙ ΑΠΟ ΤΟΝ ΚΑΥΣΩΝΑ

Το τμήμα Κοινωνικής Προστασίας, Παιδείας & Πολιτισμού του Δήμου Παλαμά, μετά τη δημοσίευση του με αρ.πρωτ.Δ1α/Γ.Π.οικ 31291/7-06-2024 εγγράφου του Υπουργείου Υγείας με θέμα « πρόληψη των επιπτώσεων από την εμφάνιση υψηλών θερμοκρασιών και καύσωνα », ενημερώνει τους δημότες για **τα μέτρα προστασίας και για τις πρώτες βοήθειες** από το ενδεχόμενο ενός καύσωνα

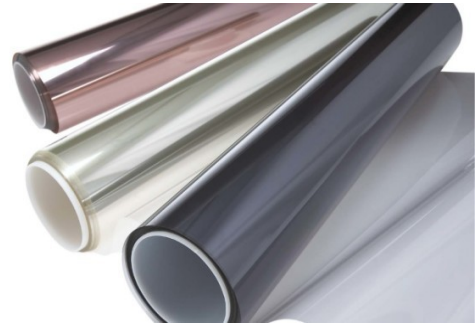
Ο καύσωνας για τα δεδομένα των κλιματολογικών συνθηκών της χώρας μας, αποτελεί εποχιακό φαινόμενο που παρατηρείται κατά τους θερινούς μήνες .Αν και ο καύσωνας δεν είναι τόσο καταστροφικός όσο άλλοι φυσικοί κίνδυνοι (τυφώνες, πλημμύρες κ.α.) , μπορεί να προκαλέσει θνησιμότητα και νοσηρότητα .

Οι αρνητικές επιπτώσεις στην υγεία είναι προβλέψιμες και αποτρέψιμες μέσω δράσεων για τη **δημόσια υγεία**.

1.Ποια βήματα μπορούν να κάνουν οι άνθρωποι για να αντιμετωπίσουν έναν καύσωνα ;

Κρατήστε το σπίτι σας δροσερό

- Χρησιμοποιήστε τον νυχτερινό αέρα για να δροσίσετε το σπίτι σας. Ανοίξτε όλα τα παράθυρα και τα παντζούρια –ιδανικά η θερμοκρασία κατά τη διάρκεια της νύχτας θα πρέπει να διατηρείτε κάτω από **24 °C**.
- Απενεργοποιήστε τον τεχνητό φωτισμό και όσο το δυνατόν περισσότερες ηλεκτρικές συσκευές
- Κρεμάστε κουρτίνες ,τέντες ή περσίδες στα παράθυρα που δέχονται ήλιο, τοποθετείστε μεμβράνες στα παράθυρα
- Εάν η κατοικία σας είναι κλιματιζόμενη, κλείστε τις πόρτες και τα παράθυρα για εξοικονόμηση ενέργειας
- Οι ηλεκτρικοί ανεμιστήρες μπορεί να παρέχουν ανακούφιση, αλλά όταν η θερμοκρασία είναι πάνω από **35° C** , μπορεί να μην αποτρέψει ασθένειες που σχετίζονται με τη θερμότητα



2. Διατηρήστε το σώμα δροσερό και ενυδατωμένο

- Μετακινηθείτε στο πιο δροσερό δωμάτιο του σπιτιού
- Εάν δεν είναι δυνατό να διατηρήσετε το σπίτι σας δροσερό, περάστε 2-3 ώρες της ημέρας σε δροσερό μέρος όπως ένα κλιματιζόμενο δημόσιο κτίριο
- Αποφύγετε να βγαίνετε έξω την πιο ζεστή ώρα της ημέρας
- Μείνετε στη σκιά
- Αποφύγετε τη βαριά σωματική εργασία εάν μπορείτε
- Αποφύγετε τα πολύωρα ταξίδια με μέσα συγκοινωνίας που δε διαθέτουν κλιματισμό
- Λήψη άφθονων υγρών (νερού και χυμών φρούτων)
- Μην αφήνετε **ποτέ** σε κλειστό αυτοκίνητο παιδιά, ηλικιωμένους ή κατοικίδια
- Κάντε δροσερά ντους
- Φοράτε ελαφριά, φαρδιά ρούχα, καπέλο και γυαλιά ηλίου
- Αποφύγετε το αλκοόλ και την υπερβολική ποσότητα καφεΐνης και ζάχαρης
- Τρώτε μικρά γεύματα ,φτωχά σε λιπαρά, με έμφαση στη λήψη φρούτων και λαχανικών
- Οι χώροι εργασίας πρέπει να διαθέτουν κλιματιστικά μηχανήματα ή απλούς ανεμιστήρες και σε κάθε περίπτωση φυσικό αερισμό των χώρων



3. Βοήθεια τους άλλους

- Οι **ευάλωτοι άνθρωποι** μπορεί να χρειάζονται βοήθεια τις ζεστές μέρες
 - ✓ Βρέφη, παιδιά, ηλικιωμένοι
 - ✓ Ασθενείς που πάσχουν από χρόνια νοσήματα και λαμβάνουν φαρμακευτική αγωγή
 - ✓ Άτομα με παχυσαρκία
 - ✓ Έγκυες και θηλάζουσες
- Πρέπει να τους επισκέπτεστε καθημερινά. Εάν ένα άτομο λαμβάνει φαρμακευτική αγωγή ρωτήστε τον θεράποντα ιατρό πως μπορεί να επηρεάσει τη θερμορύθμιση.
- Προπονηθείτε : παρακολουθήστε ένα **μάθημα πρώτων βοηθειών** για να μάθετε πώς να αντιμετωπίζετε έκτακτες καταστάσεις.

Εάν έχετε ηλικιωμένους ή νεογνά βρέφη



Καύσωνας

Αν έχετε νεογνά βρέφη

- ➔ 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 όπως χαμομήλι, νερό κ.λπ.
- ➔ Ειδικά για τα βρέφη και τα μεγαλύτερα παιδιά, φροντίστε να τρώνε περισσότερα χορταρικά 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 δροσίζει και κρατάτε το ερμητικά κλειστό τις 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

 **ΓΕΝΙΚΗ ΓΡΑΜΜΑΤΕΙΑ ΠΟΛΙΤΙΚΗΣ ΠΡΟΣΤΑΣΙΑΣ**
www.civilprotection.gr

4.Εάν εσείς ή άλλοι αισθάνεστε αδιαθεσία

Προσπαθήστε να λάβετε **βοήθεια** εάν αισθάνεστε:

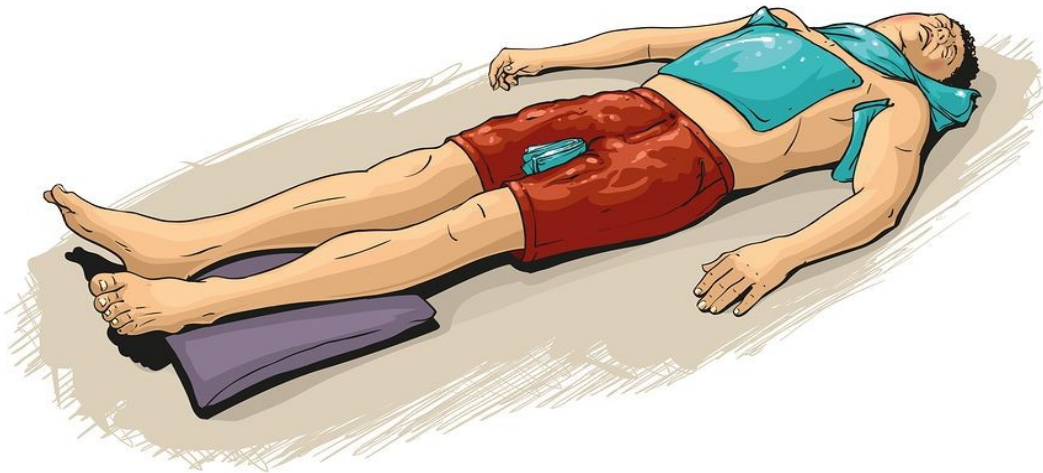
- ✓ ζάλη
- ✓ αδυναμία
- ✓ άγχος
- ✓ έντονη δίψα
- ✓ πονοκέφαλο

Μεταφερθείτε σε δροσερό μέρος το συντομότερο δυνατό ,πιείτε λίγο νερό, συμβουλευτείτε το γιατρό σας εάν αισθάνεστε ασυνήθιστα συμπτώματα ή εάν τα συμπτώματα επιμένουν.

Εάν ένα από τα άτομα που βοηθάτε παρουσιάζει ζεστό ξηρό δέρμα και παραλήρημα, σπασμούς ή/και απώλεια αισθήσεων, **καλέστε αμέσως ένα γιατρό/ασθενοφόρο.**

- ❖ ενώ περιμένετε βοήθεια, μετακινήστε το άτομο σε δροσερό μέρος
- ❖ βάλτε το σε οριζόντια θέση και σηκώστε τα πόδια και τους γοφούς
- ❖ αφαιρέστε τα ρούχα
- ❖ ξεκινήστε την εξωτερική ψύξη τοποθετώντας κρύα επιθέματα στο λαιμό, τις μασχάλες και τη βουβωνική χώρα, ανεμίζοντας συνεχώς και ψεκάζοντας το δέρμα με νερό στους 25-30 °C.

Στην κάτωθι εικόνα απεικονίζεται η οδηγία για τη σωστή τοποθέτηση ψυχρών επιθεμάτων



πηγή εικόνας: <http://www.webmd.com>

ΠΑΘΟΛΟΓΙΚΕΣ ΚΑΤΑΣΤΑΣΕΙΣ ΑΠΟ ΥΨΗΛΕΣ ΘΕΡΜΟΚΡΑΣΙΕΣ

ΘΕΡΜΙΚΗ ΕΞΑΝΤΛΗΣΗ

Συμπτώματα:

- δυνατός πονοκέφαλος
- ατονία, καταβολή δυνάμεων
- τάση για λιποθυμία
- ωχρό , ψυχρό και υγρό δέρμα
- πτώση της αρτηριακής πίεσης
- ναυτία, έμετοι
- μυϊκές κράμπες
- ταχυκαρδία
- φυσιολογική (συνήθως) θερμοκρασία σώματος

ΘΕΡΜΟΠΛΗΞΙΑ

Συμπτώματα:

- αυξημένη θερμοκρασία σώματος ($>40,5^{\circ}\text{C}$)
- ζεστό και ερυθρό δέρμα
- έμετοι, διάρροια
- ταχυκαρδία
- έντονη κεφαλαλγία
- διαταραχές πήξης αίματος
- διαταραχές συμπεριφοράς
- απώλεια αισθήσεων ή κώμα



Πηγή εικόνας: www.civilprotection.gr

Για περισσότερες πληροφορίες και οδηγίες αυτοπροστασίας από τις υψηλές θερμοκρασίες, οι πολίτες μπορούν να επισκεφθούν την ιστοσελίδα της ΓΠΠ στην ηλεκτρονική διεύθυνση www.civilprotection.gr και την ιστοσελίδα του υπουργείου υγείας.

Δήμος Παλαμά

Τμήμα Κοινωνικής Προστασίας, Παιδείας και Πολιτισμού

Τολιά Κωνσταντίνα Υγιεινολόγος