

# Προστατευτικά μέτρα κατά τη διάρκεια του καύσωνα

## Γενικές οδηγίες προφύλαξης

Το ντύσιμό μας πρέπει να είναι κατά το δυνατό ελαφρύ, άνετο και ανοιχτόχρωμο. Το υλικό του ρουχισμού να είναι πορώδες ούτως ώστε να διευκολύνεται ο αερισμός του σώματος και η εξάτμιση του ιδρώτα.



Η χρήση του καπέλου και γενικά καλύμματος επιβάλλεται, με υλικό φυσικά που να επιτρέπει καλό αερισμό του κεφαλιού.

Η χρήση μαύρων ή σκουρόχρωμων γυαλιών που προστατεύουν τα μάτια από την έντονη ανταύγηση του ήλιου είναι απαραίτητη.



Αποφυγή έκθεσης στον ήλιο. Παραμονή σε σκιερά και δροσερά μέρη. Αποφυγή των χώρων όπου επικρατεί συνωστισμός.

Αποφυγή βαρείας σωματικής εργασίας, ιδιαίτερα μάλιστα σε χώρους με υψηλή θερμοκρασία, άπνοια και μεγάλη υγρασία. Αποφυγή βαδίσματος για πολλή ώρα ή τρεξίματος κάτω από τον ήλιο.



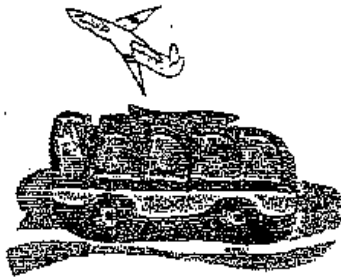


Πολλά χλιαρά ντους στη διάρκεια της ημέρας.  
Καλό θα είναι επίσης να τοποθετούνται υγρά  
πανιά στο κεφάλι και στον λαιμό  
σαν προστατευτικά μέτρα.

Μικρά σε ποσότητα και ελαφρά γεύματα  
με έμφαση στη λήψη φρούτων  
και λαχανικών και περιορισμός  
στα λιπαρά.



Λήψη άφθονων υγρών (νερού και χυμών φρούτων).  
Αν η εφίδρωση είναι μεγάλη τότε συστήνεται η πρόσθετη λήψη  
αλατιού για να κρατηθεί το επίπεδο των υγρών στον οργανισμό.  
Επίσης συνιστάται η αποφυγή λήψης οινόπνευματωδών ποτών.



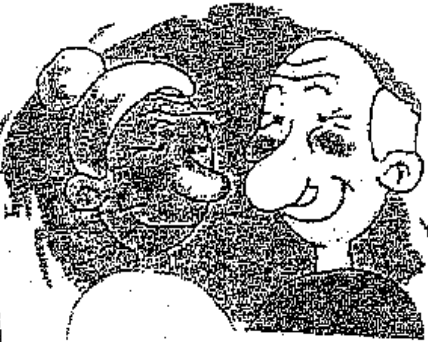
Αποφυγή παύρων ταξιδιών με διάφορα  
μέσα συγκοινωνίας κατά τη διάρκεια  
υψηλής ζέσης.

Άτομα που πάσχουν από χρόνια νοσήματα (αναπνευστικά, καρδιαγγειακά, κλπ) θα πρέπει να συμβουλευτούν τον θεράποντα γιατρό τους για εφαρμογή ειδικών για την περίπτωση τους οδηγίων.

Ιδιαίτερα όσοι παίρνουν φάρμακα να συμβουλευτούν τον γιατρό τους αν πρέπει να τα συνεχίσουν και σε ποια δοσολογία γιατί μερικά έχουν την ιδιότητα να αυξάνουν τη θερμοκρασία του σώματος.



## Οδηγίες για την προστασία των ηλικιωμένων



Το ποθύ ζεστό και υγρό περιβάλλον είναι επικίνδυνο για τους ηλικιωμένους. Επειδή η μετατροπή του διαμερίσματος στη μεγάλη ζέση είναι ποθύ δύσκολη υπόθεση,

προτιμότερη είναι η μετακίνηση του ηλικιωμένου σε όροσερότερες περιοχές της χώρας, όταν βέβαια υπάρχει η δυνατότητα.

Αν η μετακίνηση σε θάλασσα ή σε βουνό δεν είναι εύκολη, η παραμονή του ηλικιωμένου στα κατώτερα διαμερίσματα ποθυρορόφων σπιτιών είναι σχετικά εύκολη ήυση.

Το δωμάτιο ή το σπίτι γενικά κατά τη διάρκεια της ζεστής ημέρας πρέπει να είναι ερημητικά κλειστό, αφού έχει όροσιστεί και μένει ανοιχτό όλη τη νύχτα.

Οι οικογένειες που έχουν ηλικιωμένα άτομα, καλό θα είναι να φροντίζουν να μην τα εγκαταλείπουν μόνο τους, σε περίπτωση θερινών διακοπών ή ποθυήμερης απουσίας από το σπίτι.

Σε αντίθετη περίπτωση πρέπει να εξασφαλίσουν κάποιο άτομο για την καθημερινή τους φροντίδα.