



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ  
ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΥΓΕΙΑΣ & ΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ ΑΛΛΗΛΕΓΥΗΣ

**ΙΑΤΡΙΚΟΣ ΣΥΛΛΟΓΟΣ ΕΥΒΟΙΑΣ**  
Ν.Π.Δ.Δ.  
**EVIA MEDICAL COUNCIL**

Γαζέπη 38 & Πανίδου (1<sup>ος</sup> όροφος) ◦ ΤΚ 34100 ◦ Χαλκίδα ◦ Τηλ.: 22210 23125 ◦  
Fax : 22210 81700

E-mail : isylevia@otenet.gr ◦ Website : www.isevia.gr

Αρ. Πρωτ. 846

Χαλκίδα 30-6-2017

**ΔΕΛΤΙΟ ΤΥΠΟΥ**

**Θέμα: Μέτρα για τον καύσωνα**

Ενόψει του καύσωνα, ο Ιατρικός Σύλλογος Εύβοιας υπενθυμίζει στους συμπολίτες μας τα βασικά προληπτικά εκείνα μέτρα για την αποφυγή δυσάρεστων συνεπειών.

1. Αποφυγή έκθεσης στον ήλιο και παραμονή σε σκιασμένους και δροσερούς χώρους. Σε περίπτωση αναγκαστικής έκθεσης στον ήλιο πρέπει να χρησιμοποιείται καπέλο ή γενικά κάλυμμα κεφαλής. Η ένδυση να αποτελείται κατά προτίμηση από λεπτά, ευρύχωρα, ανοιχτόχρωμα, κυρίως βαμβακερά ενδύματα.
2. Αποφυγή, κατά το δυνατό, σωματικής κόπωσης.
3. Αφέσθη λήψη δροσερού νερού ή φυσικών χυμών. Αποφυγή καυχαρούχων, ανθρακούχων ποτών.
4. Λήψη ελαφράς, άλιπης, αλατισμένης τροφής, κατανεμημένης σε μικρά συχνά γεύματα. Αποφυγή οινοπνευματωδών ποτών.
5. Συχνά δροσερά λουτρά, τοποθέτηση ψυχρών επιθεμάτων.
6. Οι ευρισκόμενοι σε φαρμακευτική αγωγή και ιδίως όσοι λαμβάνουν διουρητικά, ηρεμιστικά, αντιυπερτασικά, αντιισταμινικά, Β' αναστολείς κ.λ.π. φάρμακα πρέπει να βρίσκονται σε διαρκή επαφή με τους θεράποντες γιατρούς τους προκειμένου να λαμβάνουν τις ανάλογες οδηγίες.
7. Επίσης, σε διαρκή επαφή με τους γιατρούς τους πρέπει να βρίσκονται όσοι πάσχουν από νοσήματα του καρδιαγγειακού, κεντρικού νευρικού και αναπνευστικού συστήματος, οι διαβητικοί, νεφροπαθείς, αλκοολικοί καθώς και οι πάσχοντες από πάσης φύσεως βαρέα νοσήματα.
8. Οι μόνιμοι κάτοικοι της πόλης είναι προτιμότερο τις θερμές ώρες της ημέρας να παραμένουν, με κλειστά παράθυρα, στο σπίτι τους και να χρησιμοποιούν ανεμιστήρες ή κλιματιστικές συσκευές.

Τέλος, τονίζουμε ότι οι ευπαθείς κατηγορίες πληθυσμού είναι τα βρέφη, τα παιδιά προσχολικής ηλικίας, οι υπερήλικες καθώς και οι εργάτες, αγρότες, αθλητές κ.λ.π.

Κατά συνέπεια ιδίως αυτοί, αλλά και όλοι οι υπόλοιποι οφείλουν να επικοινωνήσουν άμεσα με το γιατρό τους ή τις υγειονομικές αρχές εφόσον εμφανίσουν και το παραμικρό σύμπτωμα το οποίο ενδεχομένως είναι αποτέλεσμα των καιρικών συνθηκών όπως ζάλη, κεφαλαλγία, ίλιγγο, υπνηλία, διαταραχές συμπεριφοράς, ναυτία, εμετούς, κράμπες κ.λ.π.

ΓΙΑ ΤΟ ΔΙΟΙΚΗΤΙΚΟ ΣΥΜΒΟΥΛΙΟ  
ΤΟΥ ΙΑΤΡΙΚΟΥ ΣΥΛΛΟΓΟΥ ΕΥΒΟΙΑΣ

Ο ΠΡΟΕΔΡΟΣ  
Κωνσταντίνος Π. Βράκας

ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΣ ΒΡΑΚΑΣ



Ο ΓΡΑΜΜΑΤΕΑΣ  
Δημήτριος Στ. Φώκας

ΔΗΜΗΤΡΙΟΣ ΦΩΚΑΣ