



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ  
ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΥΓΕΙΑΣ & ΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ ΑΛΛΗΛΕΓΓΥΗΣ

## ΙΑΤΡΙΚΟΣ ΣΥΛΛΟΓΟΣ ΕΥΒΟΙΑΣ

Ν.Π.Δ.Δ.

EVIA MEDICAL COUNCIL

Γαζέπη 38 ◦ ΤΚ 34100 ◦ Χαλκίδα ◦ Τηλ.: 22210 23125 ◦ Fax : 22210 81700  
E-mail : isylevia@otenet.gr ◦ Website : www.isevia.gr

Αρ. Πρωτ.: 1135

Χαλκίδα 2-8-2019

### ΔΕΛΤΙΟ ΤΥΠΟΥ

### **Μέτρα για τον καύσωνα**

Ενόψει του καύσωνα, ο Ιατρικός Σύλλογος Ευβοίας 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 και εργασίας τις θερμές ώρες της ημέρας.
3. Άφθονη λήψη δροσερού νερού ή φυσικών χυμών. Αποφυγή σακχαρούχων, ανθρακούχων ποτών.
4. Λήψη ελαφράς, μη λιπαρής, 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, αντιίσταμινικά, 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 βρέα νοσήματα.
8. Ακόμη 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 αμέσως 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.

Εκ του Συλλόγου

