

ΟΔΗΓΙΕΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΠΡΟΣΤΑΣΙΑ ΑΠΟ ΤΟΝ ΚΑΥΣΩΝΑ

Στη χώρα μας σημειώνονται κατά τους καλοκαιρινούς μήνες περίοδοι με ιδιαίτερα υψηλές θερμοκρασίες περιβάλλοντος. Ο ΕΟΔΥ ενημερώνει και συμβουλεύει το κοινό για τα μέτρα προστασίας και για τις πρώτες βοήθειες από το ενδεχόμενο ενός καύσωνα προκειμένου να αποφευχθεί η υπερβολική έκθεση στη ζέστη και να προληφθεί:

- Η αφυδάτωση του οργανισμού.
- Η θερμική εξάντληση και η θερμοπληξία, οι οποίες είναι απειλητικές για την υγεία και τη ζωή των ατόμων.

Ομάδες του πληθυσμού που είναι ευάλωτες στον καύσωνα :

- Οι ακραίες ηλικιακές ομάδες (βρέφη, παιδιά, ηλικιωμένοι).
- Οι ασθενείς που πάσχουν από χρόνια νοσήματα (π.χ. καρδιολογικά, αναπνευστικά, σακχαρώδη διαβήτη κ.λπ.) ή από σοβαρά νευρολογικά ή ψυχιατρικά νοσήματα.
- Άτομα τα οποία λαμβάνουν φαρμακευτική αγωγή με αντι-υπερτασικά (π.χ διουρητικά, β-αναστολείς) και άλλα φάρμακα όπως φαινοθειαζίνες, αντικαταθλιπτικά και αντιψυχωσικά, αντι-ισταμινικά, αμφεταμίνες και αντιχολινεργικά.
- Άτομα με παχυσαρκία.
- Άτομα που εργάζονται ή διαμένουν σε εξωτερικούς χώρους ή αθλητές.
- Άτομα που καταναλώνουν πολύ αλκοόλ ή κάνουν χρήση ναρκωτικών ουσιών.

Συμβουλές προστασίας από τον καύσωνα

- Πίνετε άφθονα υγρά (νερό, χυμούς φρούτων ή λαχανικών).
- Αποφύγετε την κατανάλωση καφέ και αλκοόλ.
- Αποφεύγετε την απ' ευθείας έκθεση στον ήλιο και περιορίστε τις μετακινήσεις σας. Παραμένετε σε σκιερά και δροσερά μέρη, αποφεύγοντας τους χώρους όπου επικρατεί συνωστισμός.
- Χρησιμοποιείτε, αν είναι εφικτό, κλιματιστικά ή ανεμιστήρα κατά τις ζεστότερες ώρες της ημέρας.
- Ντυθείτε με ελαφρά, άνετα και ανοιχτόχρωμα ρούχα. Φοράτε καπέλο και γυαλιά ηλίου όταν κυκλοφορείτε σε εξωτερικούς χώρους.
- Κάνετε πολλά, χλιαρά ντους στη διάρκεια της ημέρας.
- Εάν ιδρώνετε πολύ, μπορείτε να αυξήσετε την κατανάλωση άλατος (αναζητήστε συμβουλή ιατρού σε περίπτωση που σας έχει συστηθεί ο περιορισμός αλατιού).
- Τρώτε μικρά (σε ποσότητα) και ελαφρά γεύματα, δίνοντας έμφαση στην κατανάλωση φρούτων και λαχανικών και περιορίζοντας τα «βαριά» φαγητά.
- Αποφεύγετε τις βαριές χειρονακτικές εργασίες, ιδιαίτερα σε χώρους με υψηλή θερμοκρασία, άπνοια και μεγάλη υγρασία.

- Αν πάσχετε από χρόνια νοσήματα (αναπνευστικά, καρδιαγγειακά κλπ.) συμβουλευθείτε τον γιατρό σας για τυχόν ειδικά μέτρα που πρέπει να λάβετε.
- Αν έχετε νεογέννητο στο σπίτι, φροντίστε να είναι ντυμένο ελαφρά. Ζητήστε οδηγίες από τον παιδίατρό σας σχετικά με τη λήψη υγρών.
- Κλείνετε τα εξωτερικά παράθυρα κατά τις πιο ζεστές ώρες της ημέρας και αφήνετέ τα ανοιχτά κατά τη διάρκεια της νύχτας.
- Αποφύγετε όσο είναι δυνατό τη χρήση φούρνου και κουζίνας για να μην αυξηθεί περισσότερο η θερμοκρασία του σπιτιού σας.
- Μην αφήνετε ποτέ σε κλειστό αυτοκίνητο νήπια, ηλικιωμένους, κατοικίδια
- Αν παρουσιάσετε την οποιαδήποτε δυσφορία ή ενόχληση, επικοινωνήστε με τον γιατρό σας.

Σκεφτείτε τους ευάλωτους συνανθρώπους μας!

Αν γνωρίζετε ηλικιωμένους, παιδιά, μοναχικά άτομα, ασθενείς με χρόνια νοσήματα,

Φροντίστε:

- ✓ Να μη μένουν μόνοι τους τις ημέρες του καύσωνα
- ✓ Να λαμβάνουν επαρκείς ποσότητες υγρών
- ✓ Να έχουν πρόσβαση σε δροσερό/κλιματιζόμενο χώρο

Θερμική εξάντληση

Συμπτώματα - Σημεία

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

Πρώτες Βοήθειες

- Μεταφέρετε τον πάσχοντα σε δροσερό, ευάερο, σκιερό ή κλιματιζόμενο χώρο ή κάτω από δέντρα αν υπάρχουν
 - Δώστε στο άτομο να πιει σιγά-σιγά δροσερό νερό (όχι παγωμένο). Δε δίνονται αλκοολούχα ποτά ούτε υγρά που περιέχουν καφεΐνη (καφές, καφεϊνούχα αναψυκτικά).
 - Χαλαρώστε ή αφαιρέστε ρούχα που πιθανόν να είναι ενοχλητικά
 - Χρησιμοποιείτε βρεγμένες με κρύο νερό πετσέτες ή σεντόνια για να δροσίσετε το σώμα του
 - Φροντίστε ώστε ο πάσχων να κάθεται αναπαυτικά και τον παρακολουθείτε για τυχόν αλλαγές στην κατάσταση της υγείας του.
- Σε περίπτωση μη βελτίωσης, είναι σκόπιμο να μεταφερθεί στο νοσοκομείο

Θερμοπληξία

Συμπτώματα - Σημεία

- αυξημένη θερμοκρασία σώματος (>40.5°C)
- ζεστό και ερυθρό δέρμα, με απουσία εφίδρωσης
- έμετοι, διάρροια
- ταχυκαρδία
- έντονη κεφαλαλγία
- διαταραχές πήξης του αίματος
- διαταραχές συμπεριφοράς, σύγχυση
- απώλεια αισθήσεων ή κώμα

Πρώτες Βοήθειες

Σε περίπτωση θερμοπληξίας, θα πρέπει να παρασχεθεί άμεσα ιατρική βοήθεια ή να γίνει διακομιδή του ατόμου σε νοσοκομείο. Μέχρι να γίνει αυτό, μπορείτε να προχωρήσετε στις εξής ενέργειες:

- Μεταφορά του πάσχοντος σε δροσερό, ευάερο ή κλιματιζόμενο χώρο
- Μείωση της θερμοκρασίας του σώματος του πάσχοντος με ψυχρά επιθέματα (π.χ. βρεγμένα σεντόνια, παγοκύστες) ή με μπάνιο σε μπανιέρα με δροσερό νερό
- Μη χορηγήσετε υγρά από το στόμα

ΠΡΟΣΤΑΤΕΥΣΟΥ ΑΠΟ ΤΟΝ ΚΑΥΣΩΝΑ



Πιες άφθονα υγρά



Αναζητήσε δροσερούς και κλιματιζόμενους χώρους



Ενημερώσου για τα συμπτώματα και αναζητήσε έγκαιρα ιατρική βοήθεια



Μην ξεχνάς!
Συγγενείς, γείτονες και μοναχικούς συνανθρώπους