



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ
ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΥΓΕΙΑΣ & ΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ ΑΛΛΗΛΕΓΓΥΗΣ

ΙΑΤΡΙΚΟΣ ΣΥΛΛΟΓΟΣ ΕΥΒΟΙΑΣ

Ν.Π.Δ.Δ.

EVIA MEDICAL COUNCIL

Γαζέπη 38 και Πανίδου (1^{ος} όροφος) ◦ TK 34100 ◦ Χαλκίδα ◦ Τηλ.: 22210 23125 ◦ Fax : 22210 81700
E-mail : info@isevia.gr ◦ Website : www.isevia.gr

Αρ.Πρωτ.: 945

Χαλκίδα 22-07-2025

ΔΕΛΤΙΟ ΤΥΠΟΥ

Ο Ιατρικός Σύλλογος Ευβοίας εφιστά τη προσοχή για τα συμπτώματα της θερμοπληξίας και της θερμικής εξάντλησης.

Αποφύγετε να εκτεθείτε σε υψηλές θερμοκρασίες κατά τη περίοδο καύσωνα και αν αντιμετωπίσετε πρόβλημα απευθυνθείτε σε ιατρό.

Θερμοπληξία

- Υψηλή θερμοκρασία σώματος
- Ερεθισμένο, ερυθρό, ξηρό ή υγρό δέρμα
- Γρήγορος και δυνατός καρδιακός παλμός
- Πονοκέφαλος
- Ζάλη
- Ναυτία
- Σύγχυση
- Λιποθυμία

Τι να κάνω:

- Καλέστε ασθενοφόρο
- Μετακινείτε το άτομο σε πιο δροσερό μέρος
- Εξασφαλίστε την πτώση της θερμοκρασίας του σώματος του ατόμου, παρέχοντάς του δροσερά ρούχα ή κάποντάς του ένα δροσερό μπάνιο
- Μην δώσετε στο άτομο να πει

Θερμική εξάντληση

- Έντονη εφίδρωση
- Κρύο, ωχρο και υγρό δέρμα
- Γρήγορος, ασθενής καρδιακός παλμός
- Ναυτία ή έμετος
- Μυϊκές κράμπες
- Κούραση ή αδυναμία
- Ζαλάδα
- Πονοκέφαλος

- Λιποθυμία

Τι να κάνω:

- Μετακινηθείτε σε δροσερή τοποθεσία
- Χαλαρώστε τα ρούχα σας
- Εφαρμόστε δροσερά, υγρά ρούχα στο σώμα ή κάντε ένα δροσερό μπάνιο
- Πιείτε μερικές γουλιές νερό

Αναζητήστε αμέσως ιατρική βοήθεια σε περίπτωση που:

- Έχετε εμέτους
- Τα συμπτώματα επιδεινώνονται
- Τα συμπτώματα διαρκούν περισσότερο από μία ώρα

Κράμπες λόγω ζέστης

- Έντονη εφίδρωση κατά τη διάρκεια άσκησης
- Μυϊκός πόνος ή σπασμοί

Τι να κάνω:

- Σταματήστε τη φυσική δραστηριότητα και μετακινηθείτε σε ένα δροσερό μέρος
- Πιείτε νερό ή ενεργειακά αναψυκτικά
- Περιμένετε μέχρι να υποχωρήσουν οι κράμπες πριν επανέλθετε σε επιπλέον φυσική δραστηριότητα

Αναζητήστε αμέσως ιατρική βοήθεια σε περίπτωση που:

- Οι κράμπες διαρκούν περισσότερο από μια ώρα
- Βρίσκεστε σε διατροφή χαμηλής περιεκτικότητας σε νάτριο
- Έχετε καρδιακά προβλήματα

Ηλιακά εγκαύματα

- Δέρμα ερυθρό και ζεστό που πονάει
- Φουσκάλες στο δέρμα

Τι να κάνω:

- Μείνετε μακριά από τον ήλιο μέχρι να θεραπευθούν τα εγκαύματα
- Εφαρμόστε δροσερά ρούχα στις περιοχές με έγκαυμα ή κάντε ένα δροσερό μπάνιο
- Εφαρμόστε ενυδατική κρέμα στις περιοχές με έγκαυμα
- Μην σπάτε τις φουσκάλες

Εξάνθημα λόγω ζέστης

- Κοκκινίλες από μικρές φουσκάλες που μοιάζουν σαν σπυράκια στο δέρμα (συνήθως στο λαιμό, στο στήθος, στη λεκάνη ή στους αγκώνες)

Τι να κάνω:

- Μείνετε σε ένα δροσερό, ξηρό μέρος
- Διατηρήστε το εξάνθημα ξηρό
- Χρησιμοποιήστε πούδρα να απαλύνετε το ερύθημα

Εκ του Συλλόγου

