



Ίλιον, 13.07.2021

ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ  
ΝΟΜΟΣ ΑΤΤΙΚΗΣ  
ΔΗΜΟΣ ΙΛΙΟΥ

## Ανακοίνωση

---

### Σε ετοιμότητα ο Δήμος Ιλίου λόγω υψηλών θερμοκρασιών

Με στόχο την προστασία των ευπαθών κοινωνικών ομάδων που πλήττονται από τις υψηλές θερμοκρασίες, η Πολιτική Προστασία του Δήμου Ιλίου ενημερώνει ότι από την **Τετάρτη 14 Ιουλίου έως και την Παρασκευή 16 Ιουλίου 2021 θα λειτουργήσουν οι παρακάτω κλιματιζόμενοι χώροι:**

- **Από τις 8:00 π.μ. έως τις 8:00 μ.μ.**  
Δημαρχείο Ιλίου, Κάλχου 48-50, αίθουσα πολλαπλών χρήσεων (τηλ. 2132030187)
- **Όλο το 24ωρο και για διανυκτέρευση:**  
Η αίθουσα προσωπικού της Διεύθυνσης Διαχείρισης Απορριμμάτων και Πρασίνου επί της οδού Μπίμπιζα 1, Ίλιον.
- **Τηλέφωνα έκτακτης ανάγκης Πολιτικής Προστασίας για όλο το 24ωρο:**
  - Αρμόδια Αντιδήμαρχος Παναγιώτα Μηλιώνη 6973238164
  - Αρμόδιος Υπάλληλος Βασίλης Αποστολόπουλος 6983792504

# Οδηγίες προστασίας από τον καύσωνα

- Αποφεύγουμε την ηλιοθεραπεία και παραμένουμε σε σκιερά και δροσερά μέρη χωρίς συνωστισμό.
- Αποφεύγουμε τη βαριά σωματική εργασία ιδιαίτερα σε χώρους με υψηλή θερμοκρασία, άπνοια και μεγάλη υγρασία, το πολύωρο βάδισμα ή το τρέξιμο κάτω από τον ήλιο και τα πολύωρα ταξίδια με τα μέσα συγκοινωνίας.
- Κάνουμε χλιαρά ντους κατά τη διάρκεια της ημέρας κι αν χρειαστεί τοποθετούμε υγρά καλύμματα στο κεφάλι και στο λαιμό.
- Φοράμε ελαφρά, άνετα και ανοιχτόχρωμα ρούχα από φυσικό υλικό, καπέλο και μαύρα ή σκουρόχρωμα γυαλιά με ειδική επίστρωση που προστατεύουν από την αντανάκλαση του ήλιου.
- Προτιμούμε ελαφρά και μικρά γεύματα, με έμφαση στα φρούτα και τα λαχανικά. Περιορίζουμε τα λιπαρά. Πίνουμε άφθονα υγρά (νερό και χυμούς φρούτων). Αν ιδρώνουμε πολύ, προσθέτουμε αλάτι στο φαγητό μας. Αποφεύγουμε τα οινοπνευματώδη ποτά.
- Μεριμνούμε για τα μέλη της οικογένειάς μας που πάσχουν από χρόνια νοσήματα (αναπνευστικά, καρδιαγγειακά, κ.λπ.). Συμβουλευόμαστε το θεράποντα ιατρό τους για την εφαρμογή ειδικών οδηγιών και για όσους λαμβάνουν φάρμακα.

## Αν έχουμε νεογνά βρέφη

- Τα ντύνουμε όσο γίνεται πιο ελαφρά. Φροντίζουμε ώστε τα χέρια και τα πόδια τους να είναι ελεύθερα και να μην τυλίγονται σε πάνες.
- Φροντίζουμε να μη μένουν στον ήλιο μετά το μπάνιο στη θάλασσα και να φορούν πάντα καπέλο.
- Εκτός από γάλα συνιστάται η χορήγηση και άλλων υγρών όπως χαμομήλι, νερό κ.λπ. Ειδικά για τα βρέφη και τα μεγαλύτερα παιδιά, φροντίζουμε να τρώνε περισσότερα χορταρικά και φρούτα και λιγότερα λίπη.

## Αν έχουμε ηλικιωμένους

- Τους μετακινούμε τους σε δροσερότερους χώρους ή περιοχές, ή φροντίζουμε να παραμένουν στα κατώτερα διαμερίσματα πολυώροφων σπιτιών. Ανοίγουμε το σπίτι τη νύχτα για να δροσίζει και το κρατάμε ερμητικά κλειστό τις ζεστές ώρες της ημέρας.
- Δεν εγκαταλείπουμε τα ηλικιωμένα μέλη της οικογένειάς μας μόνα τους σε περιπτώσεις θερινών διακοπών ή πολυήμερης απουσίας μας από το σπίτι.



ΓΕΝΙΚΗ ΓΡΑΜΜΑΤΕΙΑ ΠΟΛΙΤΙΚΗΣ ΠΡΟΣΤΑΣΙΑΣ  
[www.civilprotection.gr](http://www.civilprotection.gr)

