



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ
ΝΟΜΟΣ ΑΤΤΙΚΗΣ
ΔΗΜΟΣ ΙΛΙΟΥ

Γενικές οδηγίες προφύλαξης από τις επιπτώσεις των υψηλών θερμοκρασιών και του καύσωνα

Η Πολιτική Προστασία του Δήμου Ιλίου ενημερώνει για τα απαραίτητα προστατευτικά μέτρα κατά τη διάρκεια του καύσωνα, προκειμένου να αποφευχθούν φαινόμενα θερμοπληξίας:

➤ Γενικές οδηγίες προφύλαξης:

1. Αποφεύγουμε την έκθεση στο άμεσο ηλιακό φως, ιδιαίτερα κατά τις μεσημεριανές ώρες.
2. Αναζητάμε σκιερά και δροσερά σημεία.
3. Προτιμάμε τα ανοιχτόχρωμα και ελαφρά ρούχα.
4. Καλύπτουμε το κεφάλι με τη χρήση καπέλου ή ομπρέλας.
5. Φοράμε σκουρόχρωμα γυαλιά ηλίου.
6. Αποφεύγουμε την βαριά σωματική εργασία και το βάδισμα κάτω από τον ήλιο.
7. Κάνουμε πολλά χλιαρά ντους κατά τη διάρκεια της ημέρας.
8. Ιδιαίτερη προσοχή στη διατροφή:
 - Πίνουμε άφθονα υγρά, κατά προτίμηση νερό και φυσικούς χυμούς.
 - Τρώμε ελαφρά, κυρίως λαχανικά και φρούτα και περιορίζουμε τα λιπαρά.
 - Αποφεύγουμε τα οινοπνευματώδη ποτά.

9. Παιδιά και Βρέφη:

- Να ντύνονται όσο το δυνατόν πιο ελαφρά.
- Ειδικά τα βρέφη είναι προτιμότερο να είναι τα χέρια και τα πόδια τους ελεύθερα και να μην τυλίγονται με πάνες.
- Όταν κάνει ζέστη να προσφέρονται συχνά εκτός από το γάλα (μητρικό ή άλλο) και υγρά όπως νερό κλπ.

10. Ομάδες υψηλού κινδύνου:

Στις ομάδες υψηλού κινδύνου συμπεριλαμβάνονται όλα τα άτομα ηλικίας άνω των 65 ετών, άτομα που πάσχουν από χρόνια νοσήματα, όπως καρδιοπάθειες, νεφροπάθειες, πνευμονοπάθειες, ηπατοπάθειες, σακχαρώδη διαβήτη κλπ., καθώς και όλα τα άτομα που για καθαρά ιατρικούς λόγους παίρνουν φαρμακευτική αγωγή για χρόνια νοσήματα, όπως για παράδειγμα διουρητικά, αντιχολινεργικά, ψυχοφάρμακα, ορμονούχα (συμπεριλαμβανομένου της ινσουλίνης και των αντιδιαβητικών δισκίων).

Θα πρέπει να ακολουθούν τις οδηγίες για την πρόληψη των επιπτώσεων από τις υψηλές θερμοκρασίες και να συμβουλευονται τον γιατρό τους για ενδεχόμενη τροποποίηση της δοσολογίας των φαρμάκων τους.

11. Στην περίπτωση που οι υψηλές θερμοκρασίες συνδυάζονται με φαινόμενα αυξημένων επιπέδων ατμοσφαιρικής ρύπανσης, άτομα με αναπνευστικές και καρδιαγγειακές παθήσεις, άτομα ευαίσθητα στην ατμοσφαιρική ρύπανση και παιδιά συνίσταται να παραμένουν σε εσωτερικούς χώρους και να αποφεύγουν την κυκλοφορία στο εξωτερικό περιβάλλον και την έντονη σωματική άσκηση.

➤ **Επιπτώσεις από τις υψηλές θερμοκρασίες και παθολογικές καταστάσεις:**

Παρά τις διακυμάνσεις της θερμοκρασίας του περιβάλλοντος, ο οργανισμός του ανθρώπου έχει την ικανότητα να προσαρμόζεται και να διατηρεί σταθερή την θερμοκρασία του. Όταν η θερμοκρασία του περιβάλλοντος ξεπεράσει ορισμένα όρια ανεκτά από τον ανθρώπινο οργανισμό, σε συνέργια με ορισμένους άλλους παράγοντες (υγρασία, άπνοια κλπ.) δημιουργούνται παθολογικές καταστάσεις ποικίλου βαθμού βαρύτητας. Αρχίζουν δηλαδή, να εμφανίζονται διάφορες λειτουργικές διαταραχές, καθώς και ελαφρά ή βαριά νοσηρά φαινόμενα.

Συμπτώματα:

Δυνατός πονοκέφαλος, ατονία, αίσθημα καταβολής, τάση για λιποθυμία, πτώση της αρτηριακής πίεσης, ναυτία, έμετοι και ταχυπαλμία. Το σύνδρομο της **θερμοπληξίας**, εκδηλώνεται με αυξημένη θερμοκρασία του σώματος, σπασμούς, εμέτους, διάρροια, διαταραχή της πήκτικότητας του αίματος, απουσία εφίδρωσης.

Η θεραπεία των ατόμων που παρουσιάζουν τα παραπάνω συμπτώματα όταν η θερμοκρασία του περιβάλλοντος είναι υψηλή, πρέπει να γίνεται κατά προτίμηση σε νοσηλευτικά ιδρύματα, ωστόσο ως **πρώτες βοήθειες** μέχρι τη διακομιδή τους σε αυτά θα πρέπει να εφαρμοστούν άμεσα μέτρα ελάττωσης της θερμοκρασίας του σώματος:

Πλήρης έκδυση από τα ρούχα, τοποθέτηση παγοκύστεων ή κρύων επιθεμάτων στον τράχηλο, στις μασχάλες και τη βουβωνική περιοχή, εμβάπτιση σε μπανιέρα με κρύο νερό κλπ.