



Ίλιον, 04.08.2017

ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ  
ΝΟΜΟΣ ΑΤΤΙΚΗΣ  
ΔΗΜΟΣ ΙΛΙΟΥ

## Ανακοίνωση

### Ο ΔΗΜΟΣ ΙΛΙΟΥ ΣΕ ΕΤΟΙΜΟΤΗΤΑ ΛΟΓΩ ΥΨΗΛΩΝ ΘΕΡΜΟΚΡΑΣΙΩΝ

Ενόψει των υψηλών θερμοκρασιών που θα επικρατήσουν, η Πολιτική Προστασία του Δήμου Ιλίου ενημερώνει ότι το Σάββατο 5 Αυγούστου 2017 και την Κυριακή 6 Αυγούστου 2017 θα λειτουργούν οι παρακάτω κλιματιζόμενοι χώροι από 8:00π.μ. έως 08:00μ.μ.:

1. Δημαρχείο Ιλίου, Κάλχου 48-50, αίθουσα εκδηλώσεων (τηλ. 213 2030187)
2. Κέντρα Ανοιχτής Προστασίας Ηλικιωμένων (ΚΑΠΗ):

| Κ.Α.Π.Η. | ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ          | ΤΗΛΕΦΩΝΟ    |
|----------|--------------------|-------------|
| Α΄       | Δαναών 35          | 210 2620001 |
| Β΄       | Μελίκης 17         | 210 2638951 |
| Γ΄       | Αγ. Αικατερίνης 12 | 210 2627822 |

- **Διανυκτέρευση:**

**Μετά τις 8:00μ.μ.** θα λειτουργεί η αίθουσα προσωπικού της Διεύθυνσης Διαχείρισης Απορριμμάτων και Πρασίνου επί της οδού Μπίμπιζα 1, Ίλιον.

- **Τηλέφωνο έκτακτης ανάγκης Πολιτικής Προστασίας για όλο το 24ωρο:**

1. Αρμόδιος Αντιδήμαρχος Κωνσταντίνος Γκόγκος 6972265883
2. Αρμόδιος Υπάλληλος Ιωάννης Κωνσταντόπουλος 6979092082

## 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 οικογένειας 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 οικογένειας μόνα τους σε περιπτώσεις θερινών διακοπών ή πολυήμερης απουσίας μας από το σπίτι.



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

