

# ΠΡΟΣΤΑΤΕΥΤΙΚΑ ΜΕΤΡΑ ΓΙΑ ΤΟΝ ΚΑΥΣΩΝΑ



ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΥΓΕΙΑΣ  
&  
ΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ ΑΛΛΗΛΕΓΓΥΗΣ

# ΓΕΝΙΚΕΣ ΟΔΗΓΙΕΣ ΠΡΟΦΥΛΑΞΗΣ



1 Προσπαθούμε να παραμένουμε σε μέρη δροσερά ή κλιματιζόμενα κατά τη διάρκεια του καύσωνα. Αποφεύγουμε τους χώρους με συνωστισμό και τις άσκοπες μετακινήσεις κάτω από τον καυτό ήλιο.



2 Αποφεύγουμε τη βαριά σωματική εργασία και την άσκηση σε χώρους με υψηλή θερμοκρασία ή κάτω από τον ήλιο.



3 Φοράμε δροσερά και ανοιχτόχρωμα ρούχα από φυσικά υλικά ώστε το σώμα να αναπνέει. Επίσης βάζουμε πάντα καπέλο όταν κυκλοφορούμε στον ήλιο.



4 Τρώμε ελαφριά και μικρά γεύματα με λίγα λιπαρά πλούσια σε φρούτα και λαχανικά. Πίνουμε άφθονο νερό και αποφεύγουμε τα οιονοπνευματώδη ποτά.



5 Κάνουμε πολλή δροσερά ντους κατά τη διάρκεια της μέρας. Προληπτικά βάζουμε δροσερές κομπρέσες στον λαιμό ή το μέτωπο.

6 Προστατεύουμε τα μάτια μας από την έντονη φωτώντας απορροφητικά γυαλιά ηλίου.



7 Συμβουλευόμαστε τον γιατρό μας σε περίπτωση που πάσχουμε από κάποιο χρόνια νόσημα ή ακολουθούμε κάποια φαρμακευτική αγωγή. Ίσως χρειαστεί τροποποίηση της δοσολογίας των φαρμάκων επειδή κάποια από αυτά αυξάνουν τη θερμοκρασία του σώματος.



8 Αποφεύγουμε τα πολύωρα ταξίδια ειδικά με μέσα που δεν κλιματίζονται, κατά τη διάρκεια της μεγάλης ζέσης.





# ΠΡΟΣΤΑΤΕΥΤΙΚΑ ΜΕΤΡΑ ΓΙΑ ΤΟΝ ΚΑΥΣΩΝΑ

Το σώμα μας έχει την ικανότητα να προσαρμόζεται και να διατηρεί σταθερή τη θερμοκρασία του, παρά τις διακυμάνσεις της θερμοκρασίας του περιβάλλοντος. Αυτό όμως το κατορθώνει μόνο μέχρι ενός ορίου (43 C°) πέρα από το οποίο μπορεί να εμφανίσει δύο λειτουργικές διαταραχές: **θερμική εξάντληση** και **θερμοπληξία**.

**Θερμική εξάντληση** είναι η παροδική ανεπάρκεια του καρδιαγγειακού συστήματος που εμφανίζεται μετά από την παρατεταμένη έκθεση του ατόμου (ώρες ή ημέρες) σε υψηλές θερμοκρασίες.

Τα αρχικά **συμπτώματα** είναι κεφαλαλγία, ίλιγγοι, ανορεξία, εξάντληση, τα οποία καταλήγουν σε ξαφνική και μικρής διάρκειας κατάρρευση. Η αρτηριακή πίεση είναι χαμηλή ενώ συνοδεύεται από ταχυκαρδία. Το δέρμα είναι ψυχρό και υγρό. Οι κόρες είναι διασταλμένες. Η θερμοκρασία όμως παραμένει φυσιολογική.

## ΘΕΡΑΠΕΙΑ

Η παραμονή σε δροσερό περιβάλλον και η κατανάλωση άφθονου νερού λειτουργούν ευεργετικά στην εξάλειψη των παραπάνω συμπτωμάτων. Αν παρόλα αυτά, ο ίλιγγος και η ναυτία δεν υποχωρήσουν, ο γιατρός μπορεί να συστήσει ενδοφλέβια χορήγηση χλωριούχου νατρίου.

**Θερμοπληξία** είναι η αδυναμία του οργανισμού να αποβάλει τη θερμότητα όταν εμποδίζεται η φυσιολογική εφίδρωσή του. Αυτό κυρίως συμβαίνει όταν η θερμοκρασία του περιβάλλοντος είναι πολύ υψηλή και η υγρασία της ατμόσφαιρας είναι πάνω από 70%. Η βαριά σωματική εργασία, η παρατεταμένη έκθεση στον ήλιο, τα βαριά γεύματα και η κατάχρηση αλκοολούχων ποτών σε περιόδους καύσωνα αυξάνουν την πιθανότητα εμφάνισης θερμοπληξίας.

Τα αρχικά **συμπτώματα της θερμοπληξίας** είναι η έντονη δίψα και η ξηρότητα του στόματος, του φάρυγγα και του δέρματος. Στη συνέχεια εμφανίζεται ερυθρότητα στο πρόσωπο που συνοδεύεται από εφίδρωση, ζαλάδα, πονοκεφάλους, πόνο στο στήθος, κατάπτωση του οργανισμού, αδυναμία στα πόδια, μυϊκές κράμπες, δυσφορία, ταχυσφυγμία, δύσπνοια και βουητά στα αυτιά. Ο πυρετός είναι πάντα σταθερός και μπορεί να φτάσει τους 42C°. Τέλος εμφανίζονται λιποθυμικά επεισόδια και ο θερμοπληκτος πέφτει αναίσθητος.

## ΠΡΩΤΕΣ ΒΟΗΘΕΙΕΣ

Μεταφέρουμε άμεσα τον θερμοπληκτο σε μέρος δροσερό. Προσπαθούμε να κατεβάσουμε τη θερμοκρασία του, με δροσερές κομπρέσες και βγάζοντάς του τα περιττά ρούχα. Του δίνουμε άφθονο νερό και μικρές ποσότητες αλατιού. Αν έχει χάσει τις αισθήσεις του, του κάνουμε ζωηρές εντριβές και του δίνουμε να εισπνεύσει ξύδι, αμμωνία ή αιθέρα.

Αν ο θερμοπληκτος παρά τις προσπάθειές μας δε συνέλθει, καλούμε γιατρό ή τον μεταφέρουμε στο πλησιέστερο νοσοκομείο.

# ΟΔΗΓΙΕΣ ΓΙΑ ΤΑ ΝΕΟΓΕΝΝΗΤΑ ΚΑΙ ΤΑ ΜΙΚΡΑ ΠΑΙΔΙΑ



1 Τα νεογέννητα πρέπει να είναι ντυμένα όσο γίνεται πιο ελαφρά.



2 Φροντίζουμε ώστε τα νεογέννητα και τα μικρά παιδιά να πίνουν εκτός από γάλα νερό, χαμομήλι ή κάποιο άλλο αφέψημα.



3 Η διατροφή των μικρών παιδιών πρέπει να είναι πλούσια σε φρούτα και λαχανικά με όσο το δυνατόν λιγότερα λιπαρά.

4 Τα παιδιά κάτω των 2 ετών δεν πρέπει να καθόλου στον ήλιο. Τα μεγαλύτερα, πρέπει να όσο γίνεται λιγότερη ώρα στον ήλιο, και να φορούν πάντα καπέλο.



# ΟΔΗΓΙΕΣ ΓΙΑ ΤΟΥΣ ΗΛΙΚΙΩΜΕΝΟΥΣ

Οι ηλικιωμένοι χρειάζονται ιδιαίτερη φροντίδα κατά τη διάρκεια του καύσωνα επειδή ο οργανισμός τους δεν έχει την ικανότητα να αντιδρά και να προσαρμόζεται στις μεταβολές του περιβάλλοντος.

Πιο συγκεκριμένα φροντίζουμε ώστε οι ηλικιωμένοι:

- να παραμένουν σε δροσερό ή κλιματιζόμενο μέρος το οποίο κατά τη διάρκεια της ημέρας θα πρέπει να παραμένει κλειστό αφού προηγουμένως έχει αερισθεί και μείνει ανοιχτό όλη νύχτα
- να αποφεύγουν τις άσκοπες μετακινήσεις κάτω από τον ήλιο
- να μη μένουν τελείως μόνοι, αλλά να υπάρχει πάντα κάποιος στον οποίο θα μπορούν να ζητήσουν βοήθεια