



## ΚΕΝΤΡΟ ΕΛΕΓΧΟΥ & ΠΡΟΛΗΨΗΣ ΝΟΣΗΜΑΤΩΝ (ΚΕΕΛΠΝΟ)

ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΥΓΕΙΑΣ & ΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ ΑΛΛΗΛΕΓΓΥΗΣ

### ΟΔΗΓΙΕΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΠΡΟΣΤΑΣΙΑ ΑΠΟ ΤΟΝ ΚΑΥΣΩΝΑ

Στη χώρα μας σημειώνονται αυτές τις ημέρες ιδιαίτερα υψηλές θερμοκρασίες περιβάλλοντος. Είναι απαραίτητη η προστασία από την υπερβολική έκθεση στη ζέστη προκειμένου να αποφευχθεί:

- Η αφυδάτωση του οργανισμού.
- Η θερμική εξάντληση και η θερμοπληξία, οι οποίες είναι απειλητικές για την υγεία και τη ζωή των ατόμων.

Ιδιαίτερα **ευάλωτες στον καύσωνα** είναι οι εξής ομάδες του πληθυσμού:

- Οι ακραίες ηλικιακές ομάδες (βρέφη, ηλικιωμένοι).
- Οι ασθενείς που πάσχουν από χρόνια νοσήματα (π.χ. καρδιολογικά, αναπνευστικά, σακχαρώδη διαβήτη κ.λπ.) ή από σοβαρά νευρολογικά ή ψυχιατρικά νοσήματα.
- Άτομα τα οποία λαμβάνουν φαρμακευτική αγωγή με διουρητικά και άλλα φάρμακα όπως φαινοθειαζίνες, τρικυκλικά αντικαταθλιπτικά, β-αναστολείς, αντι-ισταμινικά, αμφεταμίνες και αντιχολινεργικά.
- Άτομα με παχυσαρκία.
- Άτομα που εργάζονται ή διαμένουν σε εξωτερικούς χώρους ή αθλητές.
- Άτομα που καταναλώνουν πολύ αλκοόλ ή κάνουν χρήση ναρκωτικών ουσιών.

### Συμπτώματα θερμικής εξάντλησης και θερμοπληξίας

Η **θερμική εξάντληση** περιλαμβάνει συμπτώματα όπως:

- δυνατό πονοκέφαλο,
- ατονία, καταβολή δυνάμεων,
- τάση για λιποθυμία,
- ψυχρό και υγρό δέρμα,
- πτώση της αρτηριακής πίεσης,
- ναυτία,
- εμετούς,
- ταχυκαρδία,
- φυσιολογική (συνήθως) θερμοκρασία σώματος,

ενώ η **θερμοπληξία** εμφανίζεται με πιο σοβαρές εκδηλώσεις όπως:

- αυξημένη θερμοκρασία σώματος (<40.5°C),
- ζεστό και ερυθρό δέρμα, με απουσία εφίδρωσης,
- εμετούς,
- διάρροια,
- διαταραχές πήξης του αίματος,
- διαταραχές συμπεριφοράς, απώλεια αισθήσεων ή κώμα.

## Συμβουλές προστασίας κατά τον καύσωνα

Για την ατομική προστασία κατά τις ημέρες του καύσωνα το Κέντρο Ελέγχου & Πρόληψης Νοσημάτων συστήνει τα παρακάτω:

- Πίνετε **άφθονα υγρά** (νερό, χυμούς φρούτων ή λαχανικών).
- Αποφύγετε την κατανάλωση καφέ και αλκοόλ.
- **Αποφεύγετε** την απ' ευθείας έκθεση στον ήλιο και **περιορίστε** τις μετακινήσεις σας. Παραμένετε σε **σκιερά και δροσερά μέρη**, αποφεύγοντας τους χώρους όπου επικρατεί συνωστισμός.
- Χρησιμοποιείτε, αν είναι εφικτό, **κλιματιστικά** ή **ανεμιστήρα** κατά τις ζεστότερες ώρες της ημέρας.
- Ντυθείτε με ελαφρά, άνετα και ανοιχτόχρωμα ρούχα. Φοράτε **καπέλο** και **γυαλιά ηλίου** όταν κυκλοφορείτε σε εξωτερικούς χώρους.
- Κάνετε πολλά, **χλιαρά ντους** στη διάρκεια της ημέρας.
- Εάν ιδρώνετε πολύ, μπορείτε να αυξήσετε την κατανάλωση **άλατος** (αναζητήστε συμβουλή ιατρού σε περίπτωση που σας έχει συστηθεί ο περιορισμός αλατιού).
- Τρώτε μικρά (σε ποσότητα) και **ελαφρά γεύματα**, δίνοντας έμφαση στη κατανάλωση φρούτων και λαχανικών και περιορίζοντας τα «βαριά» φαγητά.
- **Αποφεύγετε** τις βαριές χειρονακτικές εργασίες, ιδιαίτερα σε χώρους με υψηλή θερμοκρασία, άπνοια και μεγάλη υγρασία.
- Αν πάσχετε από **χρόνια νοσήματα** (αναπνευστικά, καρδιαγγειακά κλπ.) **συμβουλευθείτε τον γιατρό σας** για τυχόν ειδικά μέτρα που πρέπει να λάβετε.
- Αν έχετε **νεογέννητο** στο σπίτι, φροντίστε να είναι ντυμένο ελαφρά. Ζητήστε οδηγίες από τον **παιδίατρο** σας σχετικά με τη λήψη υγρών.
- Κλείνετε τα εξωτερικά παράθυρα κατά τις πιο ζεστές ώρες της ημέρας και αφήνετέ τα ανοιχτά κατά τη διάρκεια της νύχτας.
- Αν έχετε **ηλικιωμένους** συγγενείς ή γνωστούς, καλό είναι να μην παραμένουν μόνοι τους τις ημέρες του καύσωνα .
- Αν παρουσιάσετε την οποιαδήποτε **δυσφορία** ή ενόχληση, επικοινωνήστε με τον **γιατρό** σας.

## Πρώτες Βοήθειες

### για τη θερμική εξάντληση

Εάν κάποιος εμφανίσει συμπτώματα **θερμικής εξάντλησης**, θα πρέπει να :

- Μεταφέρετε τον πάσχοντα σε δροσερό, ευάερο, σκιερό ή κλιματιζόμενο χώρο ή κάτω από δέντρα αν υπάρχουν.
- Δώσετε στο άτομο να πιει σιγά-σιγά δροσερό νερό (όχι παγωμένο). Δε δίνονται αλκοολούχα ποτά ούτε υγρά που περιέχουν καφεΐνη (καφές, καφεϊνούχα αναψυκτικά).
- Χαλαρώστε ή αφαιρέστε ρούχα που πιθανόν να είναι ενοχλητικά.
- Χρησιμοποιείτε βρεγμένες με κρύο νερό πετσέτες ή σεντόνια για να δροσίσετε το σώμα του.
- Φροντίστε ώστε ο πάσχων να κάθεται αναπαυτικά και τον παρακολουθείτε για τυχόν αλλαγές στην κατάσταση της υγείας του. Σε περίπτωση μη βελτίωσης, είναι καλό να μεταφερθεί στο νοσοκομείο.

### για τη θερμοπληξία

Σε περίπτωση **θερμοπληξίας**, θα πρέπει να παρασχεθεί **άμεσα ιατρική βοήθεια** ή να γίνει **διακομιδή του ατόμου σε νοσοκομείο**.

### Μέχρι να γίνει αυτό, μπορείτε να προχωρήσετε στις εξής ενέργειες:

- Μεταφορά του πάσχοντος σε δροσερό, ευάερο ή κλιματιζόμενο χώρο και οπωσδήποτε σκιερό όπως κάτω από δέντρα.
- Μείωση της θερμοκρασίας του σώματος του πάσχοντος με βρεγμένα σεντόνια ή πετσέτες ή άλλα ψυχρά επιθέματα ή με τη μεταφορά του σε μπανιέρα με δροσερό νερό.
- Σταδιακή χορήγηση μικρών ποσοτήτων δροσερού νερού, αν ο ασθενής έχει τις αισθήσεις του και δεν έχει εμέτους (**δε δίνουμε ποτέ υγρά σε λιπόθυμο άτομο**).