

ΟΔΗΓΙΕΣ ΠΡΟΣΤΑΣΙΑΣ ΑΠΟ ΤΟΝ ΚΑΥΣΩΝΑ

Φέτος ας προστατευτούμε καλύτερα

- ☀️ Αποφεύγουμε την ηλιοθεραπεία και παραμένουμε σε σκιερά και δροσερά μέρη μακριά από χώρους όπου επικρατεί συνωστισμός.
- ☀️ Αποφεύγουμε τη βαριά σωματική εργασία ιδιαίτερα σε χώρους με υψηλή θερμοκρασία, άπνοια και μεγάλη υγρασία.
- ☀️ Αποφεύγουμε το βάδισμα για πολύ ώρα ή το τρέξιμο κάτω από τον ήλιο.
- ☀️ Προτιμάμε τα ελαφρά, άνετα και ανοιχτόχρωμα ρούχα από φυσικό υλικό για να διευκολύνεται ο αερισμός του σώματος και η εξάτμιση του ιδρώτα.
- ☀️ Φοράμε καπέλο και μαύρα ή σκουρόχρωμα γυαλιά με ειδική επίστρωση που προστατεύουν από την αντανάκλαση του ήλιου.
- ☀️ Φροντίζουμε η διατροφή μας να αποτελείται από 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.
- ☀️ Κάνουμε χλιαρά ντους κατά τη διάρκεια της ημέρας κι αν χρειαστεί τοποθετούμε υγρά καλύμματα στο κεφάλι και στο λαιμό.
- ☀️ 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.
- ☀️ Αποφεύγουμε τα πολύωρα ταξίδια με τα μέσα συγκοινωνίας όταν η ζέστη είναι σε πολύ υψηλά επίπεδα.



Ενημερωνόμαστε για μέτρα προστασίας από το
www.civilprotection.gr

Φέτος ας προστατευτούμε καλύτερα από τον καύσωνα

Αν έχουμε βρέφη και παιδιά

- ☀ 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 μην μένουν στον ήλιο μετά το μπάνιο στη θάλασσα και να φορούν πάντα καπέλο.
- ☀ Εκτός από γάλα συνιστάται η χορήγηση και άλλων υγρών. Συμβουλευόμαστε τον παιδίατρο.
- ☀ Για τα μεγαλύτερα παιδιά, φροντίζουμε να πίνουν πολλά υγρά (νερό και χυμούς φρούτων) και να τρώνε περισσότερα λαχανικά, φρούτα και λιγότερα λίπη.

Αν έχουμε ηλικιωμένους

- ☀ Τους μετακινούμε σε δροσερότερους χώρους ή περιοχές (παραθαλάσσιες ή σε βουνό), διότι το πολύ ζεστό και υγρό περιβάλλον αποβαίνει επικίνδυνο. Εναλλακτικά 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. Διαφορετικά εξασφαλίζουμε ένα άτομο για την καθημερινή τους φροντίδα.



Ενημερωνόμαστε για μέτρα προστασίας από το www.civilprotection.gr

