



ΔΗΜΟΣ ΩΡΩΠΟΥ

Κλιματιζόμενοι χώροι λόγω υψηλών θερμοκρασιών Πέμπτη 29 Ιουνίου έως Κυριακή 2 Ιουλίου 2017

Παρακαλούμε τους Δημότες και τους επισκέπτες να αποφύγουν τις άσκοπες μετακινήσεις, ιδιαίτερα τις μεσημεριανές ώρες.

Για την αντιμετώπιση των συνεπειών του καύσωνα η δημοτική αρχή Ωρωπού θέτει στην διάθεση των ευπαθών ομάδων πληθυσμού κλιματιζόμενους χώρους από την Πέμπτη 29 Ιουνίου έως και την Κυριακή 2 Ιουλίου 2017.

ΓΕΝΙΚΕΣ ΟΔΗΓΙΕΣ ΠΡΟΦΥΛΑΞΗΣ

1. Αποφύγετε την ηλιοθεραπεία. Παραμείνετε σε σκιερά και δροσερά μέρη αποφεύγοντας τους χώρους όπου επικρατεί συνωστισμός.
2. Αποφύγετε τη βαριά σωματική εργασία, ιδιαίτερα μάλιστα σε χώρους με υψηλή θερμοκρασία, άπνοια και μεγάλη υγρασία. Αποφύγετε το βάδισμα για πολύ ώρα ή το τρέξιμο κάτω από τον ήλιο.
3. Προτιμήστε τα ελαφρά, άνετα και ανοιχτόχρωμα ρούχα από πορώδες υλικό για να διευκολύνεται ο αερισμός του σώματος και η εξάτμιση του ιδρώτα. Φορέστε καπέλο ή άλλο κάλυμμα από φυσικό υλικό, που να επιτρέπει καλό αερισμό του κεφαλιού.
4. Προτιμήστε τα ελαφρά και μικρά γεύματα, με έμφαση στα φρούτα και τα λαχανικά και περιορίστε τα λιπαρά. Πίνετε άφθονα υγρά (νερό και χυμούς φρούτων). Αν η εφίδρωση είναι έντονη, τότε συστήνεται η πρόσθετη λήψη αλατιού για να κρατηθεί το επίπεδο των υγρών στον οργανισμό. Επίσης, συνιστάται να α-ποφεύγονται τα οιοπνευματώδη ποτά.
5. Συνιστώνται πολλά χλιαρά ντους κατά την διάρκεια της ημέρας. Καλό θα είναι επίσης να τοποθετούνται υγρά καλύμματα στο κεφάλι και στο λαιμό, σαν προστατευτικά μέτρα.
6. Επίσης, συστήνεται η χρήση μαύρων ή σκουρόχρωμων γυαλιών, που προστατεύουν τα μάτια από την έντονη αντανάκλαση του ήλιου.
7. Τα άτομα που πάσχουν από χρόνια νοσήματα (αναπνευστικά, καρδιαγγειακά, κλπ) θα πρέπει να συμβουλευτούν το θεράποντα ιατρό τους για την εφαρμογή ειδικών οδηγιών, κατά περίπτωση. Ιδιαίτερα, όσοι παίρνουν φάρμακα, πρέπει να συμβουλευονται τον ιατρό τους, αν πρέπει να τα συνεχίσουν και σε ποια δοσολογία, επειδή μερικά έχουν την ιδιότητα να αυξάνουν τη θερμοκρασία του σώματος.
8. Αποφύγετε τα πολύωρα ταξίδια με διάφορα μέσα συγκοινωνίας, κατά τη διάρκεια της υψηλής ζέστης.

ΕΙΔΙΚΕΣ ΟΔΗΓΙΕΣ ΠΡΟΦΥΛΑΞΗΣ ΓΙΑ ΤΑ ΝΕΟΓΝΑ ΚΑΙ ΒΡΕΦΗ

Τα νεογνά πρέπει να είναι ντυμένα όσο γίνεται πιο ελαφρά. Προτιμότερο είναι τα χέρια και τα πόδια τους να είναι ελεύθερα και να μην τυλίγονται σε πάνες. Όταν κάνει ζέστη να τους προσφέρονται συχνά, εκτός από γάλα (μητρικό ή άλλο) και άλλα υγρά όπως χαμομήλι, νερό, κλπ.

Τα βρέφη και τα μεγαλύτερα παιδιά καλό είναι να τρώνε περισσότερα χορταρικά και φρούτα και λιγότερα λίπη.
Καλό είναι τα παιδιά να μην παραμένουν πολύ ώρα στον ήλιο μετά το μπάνιο και να φορούν πάντα καπέλο.

ΕΙΔΙΚΕΣ ΟΔΗΓΙΕΣ ΠΡΟΦΥΛΑΞΗΣ ΓΙΑ ΤΟΥΣ ΗΛΙΚΙΩΜΕΝΟΥΣ

Το πολύ ζεστό και υγρό περιβάλλον είναι επικίνδυνο για τους ηλικιωμένους και για το λόγο αυτό αν ο δροσισμός του διαμερίσματος στη μεγάλη ζέστη είναι δύσκολος, προτιμότερη είναι η μετακίνηση των ηλικιωμένων σε δροσερότερες περιοχές της χώρας, όταν βέβαια υπάρχει η δυνατότητα.
Αν η μετακίνηση των ηλικιωμένων σε παραθαλάσσια περιοχή ή σε βουνό δεν είναι εύκολη, τότε η παραμονή τους στα κατώτερα διαμερίσματα πολυώροφων σπιτιών είναι μια σχετικά εύκολη λύση.

Το δωμάτιο ή το σπίτι γενικά, κατά τη διάρκεια των ζεστών ωρών της ημέρας πρέπει να είναι ερμητικά κλειστό, αφού όμως έχει δροσιστεί και μείνει ανοιχτό όλη τη νύχτα.

Οι οικογένειες που έχουν ηλικιωμένα άτομα, καλό θα είναι να φροντίζουν να μην τα εγκαταλείπουν μόνα τους σε περιπτώσεις θερινών διακοπών ή πολυήμερης απουσίας από το σπίτι. Σε αντίθετη περίπτωση, θα πρέπει να εξασφαλίσουν κάποιο άτομο για την καθημερινή τους φροντίδα.

Οι παραπάνω οδηγίες προφύλαξης συνιστώνται από τη Γενική Γραμματεία Πολιτικής Προστασίας, σε συνεργασία με το Υπουργείο Υγείας και το ΕΚΑΒ.
Θερμοπληξία

Τα συμπτώματα και σημεία της θερμοπληξίας είναι τα εξής:

Ερυθρότητα στο πρόσωπο.

Άυξηση της θερμοκρασίας του σώματος.

Ίλιγγος- ναυτία.

Αρχικά έντονη εφίδρωση και στη συνέχεια ο ιδρώτας σταματά και το δέρμα γίνεται ξηρό.

Κεφαλαλγία.

Ταχύπνοια-ταχυκαρδία.

Εξάντληση

Διανοητική σύγχυση

Σπασμοί

Κώμα.

Πρώτες βοήθειες σε περίπτωση θερμοπληξίας:

Μεταφέρουμε τον ασθενή σε σκιερό και δροσερό μέρος άμεσα.

Αφαιρούμε τον ρουχισμό για να αερίζεται το σώμα.

Βρέχουμε πρόσωπο, λαιμό και γενικά το σώμα με κρύο νερό.

Βάζουμε ψυχρές κομπρέσες στο πρόσωπο και στο κεφάλι.

Τρίβουμε τα άκρα από κάτω προς τα πάνω.

Αν μπορεί να πιεί, δίνουμε νερό με μικρές ποσότητες αλάτι για να αναπληρώσει ο οργανισμός τα υγρά που έχασε.

Κανονίζουμε άμεση μεταφορά στο νοσοκομείο.