

Προσέχουμε κατά τη διάρκεια του καύσωνα:

- ☀️ Αποφεύγουμε μετακινήσεις, πολύωρα ταξίδια με τα Μ.Μ.Μ. και βαριά σωματική δραστηριότητα
- ☀️ Παραμένουμε στο σπίτι διατηρώντας το δροσερό με τους εξής τρόπους:
 - Κατά τη διάρκεια της ημέρας κλείνουμε πόρτες και παράθυρα, ενώ κατά τις νυχτερινές ώρες τα ανοίγουμε για αερισμό του χώρου
 - Χρησιμοποιούμε κλιματιστικά ή ανεμιστήρα (αν είναι εφικτό)
 - Αποφεύγουμε όσο είναι δυνατό τη χρήση φούρνου και κουζίνας
- ☀️ Πίνουμε άφθονα υγρά. Περιορίζουμε τα λιπαρά, προτιμούμε φρούτα και λαχανικά. Αποφεύγουμε καφέ και αλκοόλ
- ☀️ Κάνουμε χλιαρά ντους ή τοποθετούμε υγρά επιθέματα στο κεφάλι και στο λαιμό
- ☀️ Ντυνόμαστε ελαφρά με ανοιχτόχρωμα ρούχα. Φοράμε καπέλο και σκουρόχρωμα γυαλιά ηλίου



Φροντίζουμε τους αγαπημένους και τις ευπαθείς ομάδες:

- ☀ Δεν αφήνουμε σε κλειστό αυτοκίνητο βρέφη, παιδιά, ηλικιωμένους και κατοικίδια ούτε για λίγο
- ☀ Ντύνουμε τα νεογέννητα ελαφρά. Φροντίζουμε ώστε τα χέρια και τα πόδια τους να είναι ελεύθερα. Ζητούμε οδηγίες από τον παιδίατρό μας σχετικά με τη χορήγηση υγρών
- ☀ Φροντίζουμε ώστε οι ηλικιωμένοι και ασθενείς με χρόνια νοσήματα να μην μένουν μόνοι τις ημέρες του καύσωνα, να πίνουν άφθονα υγρά, να έχουν πρόσβαση σε δροσερό/κλιματιζόμενο χώρο
- ☀ Εάν πάσχουμε από χρόνια νοσήματα (αναπνευστικά, καρδιαγγειακά), συμβουλευόμαστε τον γιατρό μας για τυχόν ειδικά μέτρα που πρέπει να λάβουμε καθώς ορισμένα φάρμακα αυξάνουν τη θερμοκρασία του σώματος





Αν εμφανίσει κάποιος

- δυνατό πονοκέφαλο
- ατονία, καταβολή δυνάμεων
- τάση για λιποθυμία
- ωχρο, ψυχρό και υγρό δέρμα (έντονη εφίδρωση)
- πτώση της αρτηριακής πίεσης
- ναυτία, έμετοι
- μυϊκές κράμπες
- ταχυκαρδία

(Σημείωση: δεν είναι υποχρεωτική η παρουσία πυρετού.
Η θερμοκρασία σώματος μπορεί να είναι φυσιολογική.)

Πρώτες Βοήθειες

Μεταφέρετε τον πάσχοντα σε **δροσερό, ευάερο ή κλιματιζόμενο χώρο ή κοντά σε ανεμιστήρα ΚΑΙ**

1. Δώσετε στο άτομο να πει σιγά-σιγά δροσερό νερό (όχι παγωμένο)
2. Χαλαρώστε ή αφαιρέστε ρούχα που πιθανόν να είναι ενοχλητικά
3. Χρησιμοποιείτε βρεγμένες με κρύο νερό πετσέτες ή σεντόνια **για να δροσίσετε το σώμα του**
Σε περίπτωση μη βελτίωσης, είναι σκόπιμο **να μεταφερθεί στο νοσοκομείο**



Αν εμφανίσει κάποιος

- αυξημένη θερμοκρασία σώματος ($>40.5^{\circ}\text{C}$)
- ζεστό, ερυθρό, ξηρό δέρμα, με απουσία εφίδρωσης
- εμετούς, διάρροια
- ταχυκαρδία
- έντονη κεφαλαλγία
- διαταραχές συμπεριφοράς, σύγχυση
- απώλεια αισθήσεων ή κώμα

Πρώτες Βοήθειες

Άμεσα ιατρική βοήθεια ή διακομιδή του ατόμου σε νοσοκομείο.

Μέχρι να γίνει αυτό, μπορείτε να προχωρήσετε στις εξής ενέργειες για ελάττωση της θερμοκρασίας του σώματος:

-Μεταφορά του πάσχοντος σε δροσερό, ευάερο ή κλιματιζόμενο χώρο ή κοντά σε ανεμιστήρα

-Πλήρης έκδυση από τα ρούχα

-Τοποθέτηση ψυχρών επιθεμάτων (π.χ. βρεγμένα σεντόνια, παγοκύστες) στον τράχηλο, τις μασχάλες και τη βουβωνική περιοχή ή μπάνιο σε μπανιέρα με δροσερό νερό

-Μη χορηγήσετε υγρά από το στόμα