

- Τα βρέφη – μικρά παιδιά και οι ηλικιωμένοι.
 - Έγκυες και θηλάζουσες μητέρες
 - 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, ορμονούχα (συμπεριλαμβανομένης και της ινσουλίνης και των αντιδιαβητικών δισκίων) και άλλα φάρμακα όπως φαινοθειαζίνες, τρικυκλικά αντικαταθλιπτικά, β-αναστολείς, αντι-ισταμινικά, αμφεταμίνες και αντιχολινεργικά. Θα πρέπει να συμβουλευονται το γιατρό τους για την ενδεχόμενη τροποποίηση της δοσολογίας.
 - Άτομα με οξεία νόσο, όπως λοίμωξη με πυρετό ή γαστρεντερίτιδα (διάρροια ή/και έμετο)
 - Άτομα υπέρβαρα ή με παχυσαρκία.
 - Άτομα που εργάζονται ή διαμένουν σε εξωτερικούς χώρους ή αθλητές.
 - Άτομα που καταναλώνουν πολύ αλκοόλ ή κάνουν χρήση ναρκωτικών ουσιών.
- Συμβουλές προστασίας κατά τον καύσιωνα

Για την ατομική προστασία συστήνονται 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 από υλικό που να επιτρέπει τον αερισμό του κεφαλιού.
- Χρήση μαύρων ή σκουρόχρωμων γυαλιών ηλίου όταν κυκλοφορείτε σε εξωτερικούς χώρους, με φακούς που προστατεύουν από την ηλιακή ακτινοβολία.
- Κάνετε πολλά, χλιαρά ντους στη διάρκεια της ημέρας και τοποθέτηση δροσερών επιθεμάτων στο κεφάλι και στο λαιμό.
- 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 παιδίατρό 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 – να εξασφαλιζεται κάποιο άτομο για την καθημερινή τους φροντίδα.
- Αν παρουσιάσετε την οποιαδήποτε δυσφορία ή ενόχληση, επικοινωνήστε με τον γιατρό σας.

Πρώτες Βοήθειες για τη θερμική εξάντληση

Εάν κάποιος εμφανίσει συμπτώματα θερμικής εξάντλησης (όπως, δυνατό πονοκέφαλο, ατονία, καταβολή δυνάμεων, τάση για λιποθυμία, πτώση της αρτηριακής πίεσης, ναυτία, εμετούς, ταχυκαρδία) 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), μόνο αν μπορεί να καταπιεί. Δε δίνονται αλκοολούχα ποτά ούτε υγρά που περιέχουν καφεΐνη (καφές, καφεϊνούχα αναψυκτικά). Μπορεί να δοθεί δροσερό υγρό αποτελούμενο από αραιωμένο χυμό φρούτων, 1 μέρος φρέσκου χυμού σε 4 μέρη νερού).
- Χαλαρώστε ή αφαιρέστε ρούχα που πιθανόν να είναι ενοχλητικά.
- Χρησιμοποιείτε βρεγμένες με κρύο νερό πετσέτες ή σεντόνια για να δροσίσετε το σώμα του. Τοποθέτηση παγοκύστεων ή κρύων επιθεμάτων στον τράχηλο, τις μασχάλες και τη βουβωνική περιοχή ή ντους ή ψεκασμό με κρύο νερό.
- 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.

Πρώτες Βοήθειες για τη θερμοπληξία

Σε περίπτωση θερμοπληξίας (συμπτώματα: αυξημένη θερμοκρασία σώματος (<math><40.5^{\circ}\text{C}</math>), ζεστό και ερυθρό δέρμα, με απουσία εφίδρωσης, εμετούς, διάρροια, διαταραχές συμπεριφοράς, απώλεια αισθήσεων ή κώμα), 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).