

Τα πρώτα συμπτώματα της θερμοπληξίας

- Δυνατός πονοκέφαλος
 - Ατονία
 - Αίσθημα καταβολής δυνάμεων
 - Ναυτία
 - Τάση για λιποθυμία
-
- Πτώση αρτηριακής πίεσης
 - Εμετοί και ταχυκαρδία

Πρώτες βοήθειες

- Μεταφέρουμε το άτομο που παρουσιάζει τα παραπάνω συμπτώματα χωρίς χρονοτριβή σε δροσερό μέρος.
- Προσπαθούμε να κατεβάσουμε τη θερμοκρασία του σώματος βγάζοντας τα περιττά ρούχα και βάζοντας κρύες κομπρέσες και παγοκύστες στον τράχηλο τις μασχάλες και την βουβωνική περιοχή
- Του δίνουμε άφθονο νερό και μικρές ποσότητες αλατιού.
- Αν έχει χάσει τις αισθήσεις του και παρά τις προσπάθειές μας δεν συνέλθει, τον μεταφέρουμε στο πλησιέστερο νοσοκομείο.

[illegible]

Προληπτικά μέτρα της θερμοπληξίας

- Αποφυγή ηλιοθεραπείας. Παραμονή σε σκιερά και δροσερά μέρη και αποφυγή χώρων όπου επικρατεί συνωστισμός.
- Αποφυγή βαριάς σωματικής εργασίας και βαδίσματος για πολύ ώρα κάτω από τον ήλιο.
- Το ντύσιμο πρέπει να είναι ελαφρύ, άνετο και ανοιχτόχρωμο. Απαραίτητη είναι η χρήση καπέλου και γυαλιών που προστατεύουν τα μάτια από την έντονη αντανάκλαση του ήλιου.
- Να πίνουμε άφθονα υγρά κατά προτίμηση νερό και φυσικούς χυμούς.
- Αποφυγή οινοπνευματωδών ποτών.
- Κάνουμε πολλά χλιαρά ντους στην διάρκεια της ημέρας.
- Μικρά σε ποσότητα και ελαφρά γεύματα με έμφαση στη λήψη φρούτων και λαχανικών και περιορισμός στα λιπαρά.
- Αποφυγή πολύωρων ταξιδιών με διάφορα μέσα συγκοινωνίας, κατά τη διάρκεια της υψηλής ζέστης, εκτός αν αυτά κλιματίζονται καλά.
- Τα δωμάτια του σπιτιού κατά την διάρκεια της ζεστής μέρας πρέπει να είναι ερμητικά κλειστά και να ανοίγουν όλη την νύχτα που έχει δροσιά.(αν δεν έχουν κλιματισμό)
- Οι χώροι εργασίας πρέπει να διαθέτουν κλιματιστικά μηχανήματα ή απλούς ανεμιστήρες κατά προτίμηση οροφής. Το ίδιο ισχύει και για τα ιδρύματα, που περιθάλπουν νεογνά, βρέφη, παιδιά, ηλικιωμένους και άτομα με ειδικές ανάγκες.

Ομάδες υψηλού κινδύνου του καύσωνα

- Τα νεογνά και τα βρέφη (πρέπει να είναι ντυμένα όσο γίνεται πιο ελαφρά τα χέρια και τα πόδια τους να είναι ελεύθερα και να μην τυλίγονται με πάνες και να πίνουν εκτός από το γάλα και άλλα υγρά).
- Οι ηλικιωμένοι και τα άτομα που πάσχουν από χρόνια νοσήματα (πνευμονοπάθειες, καρδιοπάθειες, νεφροπάθειες, ηπατοπάθειες σακχαρώδη διαβήτη κ.λ.π.) θα πρέπει να συμβουλευθούν το θεράποντα γιατρό τους για εφαρμογή ειδικών για την περίπτωσή τους οδηγιών. Ιδιαίτερα όσοι παίρνουν φάρμακα να συμβουλευτούν το γιατρό τους αν πρέπει να τα συνεχίσουν και σε ποια δοσολογία.