Η Δ/νση Δημόσιας Υγείας & Κοινωνικής Μέριμνας της Περιφερειακής Ενότητας Άρτας εφιστά την προσοχή των πολιτών κατά τις ημέρες με ιδιαίτερα υψηλές θερμοκρασίες περιβάλλοντος.

- Ιδιαίτερα **ευάλωτες στον καύσωνα**είναι οι εξής ομάδες του πληθυσμού:

• Τα βρέφη και οι ηλικιωμένοι.

• 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 και άλλα φάρμακα όπως φαινοθιαζίνες, τρικυκλικά αντικαταθλιπτικά, β-αναστολείς, αντι-ισταμινικά, αμφεταμίνες και αντιχολινεργικά.

• Άτομα 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 καύσωνα

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.

• Χρησιμοποιείστε, αν είναι εφικτό, **κλιματιστικά** ή **ανεμιστήρα** κατά τις ζεστότερες ώρες της ημέρας.

• Ντυθείτε με ελαφρά, άνετα και ανοιχτόχρωμα ρούχα. Φοράτε **καπέλο** και **γυαλιά ηλίου** όταν κυκλοφορείτε σε εξωτερικούς χώρους.

• Κάνετε πολλά, **χλιαρά ντους** στη διάρκεια της ημέρας.

• 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.) **συμβουλευθείτ**

ε 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 .

• Αν παρουσιάσετε την οποιαδήποτε **δυσφορία** ή ενόχληση, επικοινωνήστε με τον **γιατρό** σας.

Πρώ τες 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). Δε δίνονται αλκοολούχα ποτά ούτε υγρά που περιέχουν καφεΐνη (καφές, καφεϊνούχα αναψυκτικά).

• Χαλαρώστε ή αφαιρέστε ρούχα που πιθανόν να είναι ενοχλητικά.

• Χρησιμοποιείστε βρεγμένες με κρύο νερό πετσέτες ή σεντόνια για να δροσίσετε το σώμα του.

• 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.

Πρώ τες Βοήθειες για τη θερμοπληξία

Σε περίπτωση **θερμοπληξίας (**συμπτώματα: αυξημένη θερμοκρασία σώματος (