



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ  
ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΥΓΕΙΑΣ  
ΓΕΝΙΚΗ Δ/ΝΣΗ ΔΗΜΟΣΙΑΣ ΥΓΕΙΑΣ  
& ΠΟΙΟΤΗΤΑΣ ΖΩΗΣ  
Δ/ΝΣΗ ΔΗΜΟΣΙΑΣ ΥΓΕΙΑΣ &  
ΥΓΙΕΙΝΗΣ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝΤΟΣ  
ΤΜΗΜΑ: Β' & Δ'  
Ταχ. Δ/ση: Αριστοτέλους 19  
Ταχ. Κώδικας: 101 87  
Πληροφορίες : Ι. Πετρόχειλος  
Τηλέφωνο: 2132161326  
e-mail: [ipetrocheilos@moh.gov.gr](mailto:ipetrocheilos@moh.gov.gr)

ΑΝΑΡΤΗΤΕΟ  
Αθήνα 7 / 06 / 2024  
Αριθ. Πρωτ. Δ1β/Γ.Π. οικ. 31291

ΠΡΟΣ: Όπως Π. Δ.

**ΘΕΜΑ: «Πρόληψη των επιπτώσεων από την εμφάνιση υψηλών θερμοκρασιών και καύσωνα»**

- Σχετ.:**
1. Το π.δ. 121/2017 «Οργανισμός του Υπουργείου Υγείας» (Α' 148), όπως ισχύει.
  2. Την υπό στοιχεία Υ14/9-7-2023 απόφαση του Πρωθυπουργού «Ανάθεση αρμοδιοτήτων στην Αναπληρώτρια Υπουργό Υγείας, Ειρήνη Αγαπηδάκη» (Β' 4435).
  3. Η με αρ. πρωτ. ΔΥΓ2/Γ.Π.οικ.3191/14.1.14 (ΑΔΑ: ΒΙΨΠΘ-ΩΣ1) εγκύκλιος της Υπηρεσίας μας με θέμα: Συστάσεις για την προστασία της δημόσιας υγείας από υψηλά επίπεδα ατμοσφαιρικής ρύπανσης, λόγω αυξημένων συγκεντρώσεων αιωρούμενων σωματιδίων (Α.Σ.10) συστάσεις προς το κοινό
  4. Η Δ1(δ)/ΓΠοικ.25498/8.5.2024 Εγκύκλιος της Υπηρεσίας μας με θέμα «Προστασία της Δημόσιας Υγείας στην περίπτωση μεταφοράς αφρικανικής σκόνης» (ΑΔΑ: Ψ9ΜΗ465ΦΥΟ-ΣΙΧ)
  5. Η Δ1(δ)/ΓΠοικ.26659/15.5.2024 Εγκύκλιος της Υπηρεσίας μας με θέμα «Υπενθύμιση εγκυκλίου περί μέτρων προστασίας της Δημόσιας Υγείας από την αφρικανική σκόνη»
  6. Οι από 5/6/2024 συστάσεις για την προστασία της δημόσιας υγείας από την ατμοσφαιρική ρύπανση, όπως αυτές αναρτήθηκαν στην ιστοσελίδα του Υπουργείου.

Σύμφωνα με τον ΠΟΥ<sup>1</sup>, η κλιματική αλλαγή αναμένεται να επηρεάσει δυσμενώς τη συχνότητα και την ένταση ακραίων φαινομένων, συμπεριλαμβανομένων και των φαινομένων καύσωνα. Ως καύσωνα μπορεί να οριστεί μία περίοδος με ασυνήθιστα υψηλές θερμοκρασίες και πολύ χαμηλή ή πολύ υψηλή (ανάλογα με την περιοχή) σχετική υγρασία, χωρίς σαφώς καθορισμένη στιγμή έναρξης και παύσης, διάρκειας τουλάχιστον 2-3 ημέρες και σημαντική επίδραση στην ανθρώπινη δραστηριότητα και στα οικοσυστήματα<sup>2</sup>.

Στον ανθρώπινο οργανισμό ο κυριότερος μηχανισμός ρύθμισης της θερμοκρασίας του σώματος είναι μέσω της εξάτμισης του ιδρώτα (~75%) και έπονται η αναπνοή και η άμεση εκπομπή θερμότητας. Αντίστοιχα, ο κύριος μηχανισμός πρόσληψης θερμικής ενέργειας

<sup>1</sup> Heat waves: risks and responses., Health and Global Environmental Change Series, vol. 2, World Health Organization, 2004

<sup>2</sup> Heatwaves and HealthQ Guidance on warning system development, World Meteorological Organization and World Health Organization, 2015, p.17

παραμένει η άμεση και έμμεση έκθεση στην ηλιακή ακτινοβολία. Όταν η εξωτερική θερμοκρασία και η θερμοκρασία του σώματος έχουν μικρή διαφορά, η μείωση της θερμοβαθμίδας (διαφορά θερμοκρασίας σώματος και εξωτερικής θερμοκρασίας) μειώνει και το ρυθμό ανταλλαγής θερμότητας με το εξωτερικό περιβάλλον, με αποτέλεσμα να δυσχεραίνεται η αποτελεσματική ρύθμιση της εσωτερικής θερμοκρασίας, το οποίο ενδέχεται να οδηγήσει σε δυσμενείς επιπτώσεις στην υγεία<sup>3</sup>.

Για τα δεδομένα των κλιματολογικών συνθηκών της χώρας μας, ο καύσωνας αποτελεί εποχιακό φαινόμενο που παρατηρείται κατά τους θερινούς μήνες. Το φαινόμενο αυτό γίνεται πιο έντονο στις πόλεις.

Οι δημόσιες υπηρεσίες της χώρας θα πρέπει να είναι σε θέση να αντιμετωπίσουν τις επιπτώσεις στην υγεία των πολιτών από την εμφάνιση υψηλών θερμοκρασιών και καύσωνα. Επισημαίνεται ότι και **οι Δήμοι** πρέπει να συμμετάσχουν στη συνολική προσπάθεια, μεριμνώντας εγκαίρως για την οργάνωση και διάθεση δροσερών και κλιματιζόμενων χώρων για το κοινό και γενικότερα να συνεργαστούν με τις **Υπηρεσίες των Περιφερειακών Ενοτήτων** για την ενημέρωση του κοινού και για τη λήψη των αναγκαίων μέτρων.

Δεν θα πρέπει να παραληφθεί ο σημαντικός ρόλος των **Μ.Μ.Ε.** της χώρας και της συνεργασίας μαζί τους, ώστε να επιτευχθεί μια ευρεία διάδοση των απαραίτητων μέτρων προστασίας.

Οι αρμόδιες υπηρεσίες θα πρέπει να εξετάσουν το ενδεχόμενο, εφόσον κριθεί αναγκαίο, εκτάκτων μεταβολών στα ωράρια λειτουργίας των διαφόρων υπηρεσιών του δημοσίου και ιδιωτικού τομέα, με έμφαση στον **περιορισμό της μετακίνησης μεγάλου αριθμού ατόμων κατά τις θερμότερες ώρες.**

Σύμφωνα με σχετική ενημέρωση από την Ε.Μ.Υ. από την επόμενη εβδομάδα αναμένεται αισθητή άνοδος της θερμοκρασίας στη χώρα. Κατόπιν τούτου το Υπουργείο Υγείας, στο πλαίσιο των αρμοδιοτήτων του για την προστασία της δημόσιας υγείας, ενημερώνει για τις ακόλουθες οδηγίες για μέτρα προφύλαξης:

#### **Παθολογικές καταστάσεις από υψηλές θερμοκρασίες και οδηγίες αντιμετώπισης τους.**

Όταν η θερμοκρασία του περιβάλλοντος ανέλθει σε όρια μη ανεκτά από τον ανθρώπινο οργανισμό σε συνέργεια με άλλους παράγοντες (υγρασία, άπνοια κ.λ.π. ), δημιουργούνται παθολογικές καταστάσεις ποικίλου βαθμού βαρύτητας, που μπορούν να οδηγήσουν σε βαριά νόσηση έως και στο θάνατο. Τα αρχικά συμπτώματα μπορεί να είναι: δυνατός πονοκέφαλος, ατονία, αίσθημα καταβολής, τάση για λιποθυμία, πτώση της αρτηριακής πίεσης, ναυτία, έμετοι και ταχυπαλμία. Το σύνδρομο της **θερμοπληξίας**, εκδηλώνεται με: ξαφνική αύξηση της θερμοκρασίας του σώματος ( >40.5 ο C ), κόκκινο, ζεστό και ξηρό δέρμα (η εφίδρωση έχει σταματήσει), ξηρή πρησμένη γλώσσα, ταχυπαλμία, ταχύπνοια, έντονη δίψα, πονοκέφαλος, ναυτία, έμετος, ζάλη, σύγχυση, αδυναμία προσανατολισμού και καθαρής ομιλίας, επιθετική ή παράξενη συμπεριφορά, σπασμοί, απώλεια συνείδησης ή κώμα.

Η θεραπεία των ατόμων που παρουσιάζουν τα παραπάνω συμπτώματα, όταν η θερμοκρασία του περιβάλλοντος είναι υψηλή, πρέπει να γίνεται κατά προτίμηση σε νοσηλευτικά ιδρύματα, αλλά ως **πρώτες βοήθειες** μέχρι τη διακομιδή τους σε αυτά θα πρέπει να εφαρμοστούν άμεσα μέτρα ελάττωσης της θερμοκρασίας του σώματος:

<sup>3</sup> Heatwaves and HealthQ Guidance on warning system development, World Meteorological Organization and World Health Organization, 2015, p.20

Μεταφορά του θερμόπληκτου άμεσα σε μέρος δροσερό, ευάερο, σκιερό κατά προτίμηση κλιματιζόμενο (ανωτέρω σχετ.), πλήρης έκδυση από τα ρούχα, τοποθέτηση παγοκύστεων ή κρύων επιθεμάτων στον τράχηλο, τις μασχάλες και τη βουβωνική περιοχή, εμβάπτιση σε μπανιέρα με κρύο νερό ή ντους ή ψεκάσμο με κρύο νερό, παροχή μικρών γουλιών δροσερών υγρών (νερού ή αραιωμένου χυμού φρούτων, 1 μέρος χυμού σε 4 μέρη νερού) αν μπορεί να καταπιεί κ.λ.π.

#### Ποιός κινδυνεύει από τις υψηλές θερμοκρασίες:

- ηλικιωμένοι
- μωρά και μικρά παιδιά
- έγκυες και θηλάζουσες γυναίκες
- άτομα που είναι υπέρβαρα ή παχύσαρκα
- άτομα που εργάζονται ή ασκούνται έντονα σε ζεστό περιβάλλον
- άτομα με χρόνιες παθήσεις (καρδιαγγειακές παθήσεις, υπέρταση, σακχαρώδη διαβήτη, πνευμονοπάθειες, νεφροπάθειες, ηπατοπάθειες, ψυχική νόσο, άνοια, αλκοολισμό ή κατάχρηση ναρκωτικών ουσιών κ.λ.π.)
- άτομα με οξεία νόσο, όπως λοίμωξη με πυρετό ή γαστρεντερίτιδα (διάρροια ή / και έμετο)
- άτομα που για καθαρά ιατρικούς λόγους παίρνουν φάρμακα για τα χρόνια νοσήματά τους, όπως π.χ. διουρητικά, αντιχολινεργικά, ψυχοφάρμακα, ορμονούχα (συμπεριλαμβανομένης της ινσουλίνης και των αντιδιαβητικών δισκίων). Ιδιαίτερα κατά την περίοδο των υψηλών θερμοκρασιών περιβάλλοντος **θα πρέπει να συμβουλευούνται το γιατρό τους για την ενδεχόμενη τροποποίηση της δοσολογίας.**

#### Γενικές οδηγίες προφύλαξης:

- Παραμονή σε **χώρους που κλιματίζονται.**
- **Ντύσιμο ελαφρύ** και άνετο με ανοιχτόχρωμα ρούχα από πορώδες υλικό, ώστε να διευκολύνεται ο αερισμός του σώματος και η εξάτμιση του ιδρώτα.
- Χρήση **καπέλου** από υλικό που να επιτρέπει τον αερισμό του κεφαλιού.
- Χρήση μαύρων ή σκουρόχρωμων **γυαλιών ηλίου** με φακούς που προστατεύουν από την ηλιακή ακτινοβολία.
- Αποφυγή έκθεσης στον **ήλιο**, ιδίως για τα βρέφη και τους ηλικιωμένους.
- Αποφυγή **βαριάς σωματικής εργασίας.**
- Αποφυγή **πολύωρων ταξιδιών** με μέσα συγκοινωνίας που δε διαθέτουν κλιματισμό.
- **Τα μέσα μαζικής μεταφοράς** πρέπει να φροντίζουν για την καλή λειτουργία του **κλιματισμού τους** λαμβάνοντας υπόψη τα προαναφερόμενα στο πρώτο εδάφιο των γενικών οδηγιών (ανωτέρω σχετ.), για την καλύτερη εξυπηρέτηση του κοινού.
- Πολλά **χλιαρά ντους** κατά τη διάρκεια της ημέρας και τοποθέτηση δροσερών επιθεμάτων στο κεφάλι και στο λαιμό.
- Μικρά σε ποσότητα και **ελαφριά γεύματα** φτωχά σε λιπαρά, με έμφαση στη λήψη φρούτων και λαχανικών.
- Λήψη **άφθονων υγρών** (νερού και χυμών φρούτων), ιδιαίτερα από τα βρέφη και τους ηλικιωμένους και αποφυγή του αλκοόλ. Αν η εφίδρωση είναι μεγάλη, συστήνεται η πρόσθετη λήψη μικρών δόσεων αλατιού.
- Άτομα που πάσχουν από **χρόνια νοσήματα** θα πρέπει να συμβουλευτούν τον θεράποντα ιατρό τους, από τον οποίο θα λάβουν επιπρόσθετες οδηγίες ανάλογα με την κατάστασή τους καθώς και οδηγίες για την πιθανή αλλαγή της δοσολογίας της φαρμακευτικής τους αγωγής.

- Οι ηλικιωμένοι να μην εγκαταλείπονται μόνοι τους αλλά να εξασφαλίζεται κάποιο άτομο για την καθημερινή τους φροντίδα.
- Οι χώροι εργασίας πρέπει να διαθέτουν κλιματιστικά μηχανήματα ή απλούς ανεμιστήρες, κατά προτίμηση οροφής, και σε κάθε περίπτωση φυσικό αερισμό των χώρων. Το ίδιο ισχύει και για τα ιδρύματα, που περιθάλπουν νεογνά, βρέφη, παιδιά, ηλικιωμένους και άτομα με ειδικές ανάγκες.

**Ιδιαίτερη βαρύτητα θα πρέπει να δίδεται όταν οι υψηλές θερμοκρασίες συνδυάζονται και με φαινόμενα αυξημένων επιπέδων ατμοσφαιρικής ρύπανσης.**

Συγκεκριμένα:

- Για την περίπτωση υπέρβασης των ορίων του όζοντος στον ατμοσφαιρικό αέρα, το Υπουργείο Υγείας έχει εκδώσει σχετικές οδηγίες για
- την ενημέρωση του κοινού με μέτρα προφύλαξης ειδικά των ευπαθών πληθυσμιακών ομάδων, οι οποίες έχουν ως εξής:  
*«Άτομα με αναπνευστικές και καρδιαγγειακές παθήσεις και γενικότερα άτομα ευαίσθητα στην ατμοσφαιρική ρύπανση συνιστάται να παραμένουν σε εσωτερικούς χώρους και να αποφεύγουν την κυκλοφορία στο εξωτερικό περιβάλλον. Επίσης, συνιστάται στα παραπάνω άτομα καθώς και τα παιδιά να αποφεύγουν την έντονη σωματική άσκηση, η οποία μπορεί να προκαλέσει ερεθισμό της αναπνευστικής οδού και να οδηγήσει σε αναπνευστικά προβλήματα».*
- Για την προστασία της δημόσιας υγείας από αιωρούμενα σωματίδια (Α.Σ.10), το Υπουργείο Υγείας έχει εκδώσει τις σχετ. (3-5) εγκυκλίους. Στον κάτωθι ιστότοπο του Υπουργείου αναρτώνται συστάσεις προς ενημέρωση και μέτρα προφύλαξης του κοινού, οποιαδήποτε ημέρα του έτους σημειωθεί υπέρβαση των συγκεντρώσεων των αιωρούμενων σωματιδίων, από τις οποίες μπορεί να ενημερώνεται το κοινό: [www.moh.gov.gr/articles/health/dieythynsh-dhmosias-ygieinhs/ygieinh-periballontos/prostasia-poiiohtas-aera/3005-systaseis-gia-thn-atmosfairikh-rupansh](http://www.moh.gov.gr/articles/health/dieythynsh-dhmosias-ygieinhs/ygieinh-periballontos/prostasia-poiiohtas-aera/3005-systaseis-gia-thn-atmosfairikh-rupansh).

Η Αναπληρώτρια Υπουργός Υγείας

Ειρήνη Αγαπηδάκη

#### ΠΙΝΑΚΑΣ ΔΙΑΝΟΜΗΣ

##### 1. Όλα τα Υπουργεία

Γραφεία κ.κ. Υπουργών (με την παράκληση να ενημερώσουν όλες τις υπηρεσίες και φορείς αρμοδιότητάς τους)

##### 2. Γενική Γραμματεία Πολιτικής Προστασίας

Ευαγγελιστρίας 2, Τ.Κ. 105 63 – Αθήνα

**3. Κέντρο Επιχειρήσεων Πολιτικής Προστασίας (ΚΕΠΠ)**

Ριζαρείου 1, Τ.Κ. 152 33 - Χαλάνδρι

**4. Όλες τις Υ. ΠΕ. της χώρας**

Υπόψη κ.κ. Διοικητών

(με την παράκληση να ενημερώσουν τα νοσοκομεία και τους υγειονομικούς σχηματισμούς ευθύνης τους).

**5. Περιφέρειες της χώρας**

**α. Γραφεία Περιφερειάρχων**

**β. Γενικές Δ/νσεις Δημόσιας Υγείας και Κοινωνικής Μέριμνας** (με την παράκληση να ενημερώσουν όλες τις Δ/νσεις Δημόσιας Υγείας και Κοινωνικής Μέριμνας των Περιφερειακών Ενοτήτων ευθύνης τους, οι οποίες με τη σειρά τους να προβούν στις δικές τους ενέργειες )

**6. Όλες τις αποκεντρωμένες Διοικήσεις** (με την παράκληση να ενημερωθούν όλοι οι Δήμοι αρμοδιότητάς τους)

**7. Π. Ι. Σ.** (με την παράκληση να ενημερώσει όλα τα μέλη του)

Πλουτάρχου 3, Τ.Κ. 106 75 - Αθήνα

**8. Ε. Κ. Α. Β.,**

Λ. Μεσογείων 154, Τ. Κ. 156 69 - Αθήνα

**9. Ε.Ο.Δ.Υ**

Αγράφων 3-5 Τ.Κ. 15121- Μαρούσι

**10. ΕΟΠΥΥ**

Υπόψη Προέδρου

Κηφισίας 39, Τ. Κ. 151 23 - Μαρούσι

**11. Ο.ΚΑ.ΝΑ**

Αβέρωφ 21, Τ.Κ. 104 33 - Αθήνα

**12. Δ/νση Υγειονομικού ΓΕΕΘΑ**

Στρατόπεδο Παπάγου –Χολαργός (με την παράκληση να ενημερωθούν όλες οι Υγειονομικές Υπηρεσίες)

**ΕΣΩΤΕΡΙΚΗ ΔΙΑΝΟΜΗ**

**1. Γραφείο Υπουργού**

**2. Γραφείο Αναπληρώτριας Υπουργού**

**3. Γραφεία Γενικών Γραμματέων**

**4. Γραφεία Γενικών Δ/ντών**

**5. Γραφείο Τύπου** (με την παράκληση να ενημερωθούν τα Μέσα Μαζικής Ενημέρωσης)

**6. Όλες τις Δ/νσεις και Αυτοτελή Τμήματα της Κ. Υ. του Υπουργείου μας**

**7. Δ/νση Δημόσιας Υγείας & Υγιεινής Περιβάλλοντος**

# Οδηγίες για την προφύλαξη από τον καύσωνα

## Παραμείνετε Δροσεροί



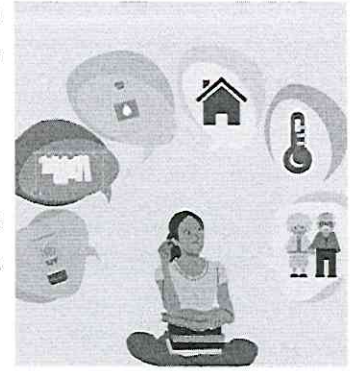
- Φοράτε κατάλληλα ρούχα. Επιλέξτε ελαφριά, ανοιχτόχρωμα, φαρδιά ρούχα.
- Παραμείνετε δροσεροί σε εσωτερικούς χώρους. Παραμείνετε σε κλιματιζόμενα μέρη/χώρους όσο το δυνατόν περισσότερο. Εάν το σπίτι σας δεν έχει κλιματισμό, πηγαίστε σε έναν δημόσιο χώρο που διαθέτει κλιματισμό, καθώς ακόμη και λίγες ώρες παραμονής σε δροσερό περιβάλλον μπορούν να βοηθήσουν το σώμα σας να παραμείνει πιο δροσερό όταν επιστρέψετε στη ζέστη.
- Οι ηλεκτρικοί ανεμιστήρες είναι δυνατόν να παρέχουν άνεση, αλλά όταν η θερμοκρασία είναι πολύ υψηλή δεν είναι ικανοί να αποτρέψουν τις αρνητικές επιπτώσεις της υπέρμετρης ζέστης στην υγεία. Ένα δροσερό ντους ή μπάνιο ή η μετακίνηση σε ένα κλιματιζόμενο μέρος αποτελούν πολύ καλύτερους τρόπους για να δροσιστείτε.
- Χρησιμοποιήστε λιγότερο τις ηλεκτρικές συσκευές που εκπέμπουν θερμότητα, όπως ο φούρνος ή η κουζίνα.
- Προγραμματίστε προσεκτικά τις εξωτερικές σας δραστηριότητες σε ώρες της ημέρας με χαμηλότερη θερμοκρασία, όπως νωρίς το πρωί ή αργά το απόγευμα. Εάν κάτι τέτοιο δεν είναι εφικτό, προσπαθήστε να ξεκουράζεστε συχνά σε σκιερά σημεία, ώστε το σώμα σας να έχει την ευκαιρία να ανακάμψει.
- Μειώστε την άσκηση κατά τη διάρκεια της ζέστης. Εάν δεν είστε συνηθισμένοι να εργάζεστε ή να ασκείστε σε ζεστό περιβάλλον, ξεκινήστε αργά και ανεβάστε το ρυθμό σταδιακά. Εάν η σωματική προσπάθεια στη ζέστη κάνει την καρδιά σας να χτυπά δυνατά και σας προξενεί λαχάνιασμα, σταματήστε κάθε σωματική δραστηριότητα.
- Φοράτε αντηλιακό με ικανοποιητικό δείκτη προστασίας 30 λεπτά πριν βγείτε έξω. Κάντε χρήση καπέλου με φαρδύ γείσο και φορέστε γυαλιά ηλίου.
- Μην αφήνετε ποτέ βρέφη, παιδιά ή κατοικίδια σε σταθμευμένο αυτοκίνητο, καθώς τα αυτοκίνητα αναπτύσσουν γρήγορα επικίνδυνα υψηλές θερμοκρασίες στο εσωτερικό τους και τα παιδιά κινδυνεύουν ιδιαίτερα να υποστούν θερμοπληξία, ακόμα κι αν τα παράθυρα είναι ανοιχτά.
- Αποφύγετε τα ζεστά και βαριά γεύματα, καθώς προσθέτουν θερμότητα στο σώμα σας.

## Παραμείνετε Ενυδατωμένοι

- Πίνετε άφθονα υγρά, ανεξάρτητα από το πόσο δραστήριοι είστε. Μην περιμένετε μέχρι να διψάσετε για να πιείτε υγρά.
  - Προειδοποίηση: Εάν ο γιατρός σας σας έχει περιορίσει την ποσότητα των υγρών που πίνετε ή σας έχει δώσει αγωγή με χάπια νερού, συμβουλευτείτε τον ως προς την ποσότητα όταν ο καιρός είναι ζεστός.
  - Μείνετε μακριά από πολύ ζαχαρούχα ή αλκοολούχα ποτά, καθώς αυτά προκαλούν απώλεια σωματικών υγρών.
- Αναπληρώστε το αλάτι και τα μέταλλα, καθώς αυτά αποβάλλονται από το σώμα με την έντονη εφίδρωση και θα πρέπει να αναπληρώνονται. Ένα αθλητικό ποτό μπορεί να αναπληρώσει το αλάτι και τα μέταλλα που απομακρύνθηκαν με την εφίδρωση. Εάν ακολουθείτε δίαιτα χαμηλή σε αλάτι, έχετε διαβήτη, υψηλή αρτηριακή πίεση ή άλλες χρόνιες παθήσεις, μιλήστε με το γιατρό σας πριν πιείτε κάποιο αθλητικό ρόφημα ή άλλο σκεύασμα υψηλής περιεκτικότητας σε αλάτι.

## Παραμείνετε Ενημερωμένοι

- Παρακολουθείτε τις ειδήσεις για ειδοποιήσεις σχετικά με επερχόμενη ακραία ζέστη και συμβουλές ασφαλείας, καθώς και για πληροφορίες σχετικά με τυχόν κλιματιζόμενους χώρους στην περιοχή σας.
- Μάθετε τα συμπτώματα της θερμικής εξάντλησης και της θερμοπληξίας καθώς και τους τρόπους τα αντιμετωπίσετε.
- Φροντίστε ιδιαίτερα τα άτομα υψηλού κινδύνου: Παρόλο που οποιοσδήποτε κινδυνεύει από τις επιπτώσεις της ζέστης στην υγεία του, μερικοί άνθρωποι διατρέχουν μεγαλύτερο κίνδυνο από άλλους:
  - Βρέφη και μικρά παιδιά
  - Άτομα ηλικίας 65 ετών και άνω
  - Άτομα που είναι υπέρβαρα
  - Άτομα που υπερβάλλουν σωματικής προσπάθειας κατά τη διάρκεια της εργασίας ή της άσκησης
  - Ασθενείς, ειδικά με καρδιακές παθήσεις ή υψηλή αρτηριακή πίεση, ή άτομα που λαμβάνουν ορισμένα φάρμακα, όπως αυτά για την κατάθλιψη, την άπνεια ή την κακή κυκλοφορία
- Επισκεφθείτε ενήλικες που διατρέχουν αυξημένο κίνδυνο τουλάχιστον δύο φορές την ημέρα και παρακολουθήστε τους στενά για σημάδια θερμικής εξάντλησης ή θερμοπληξίας. Τα βρέφη και τα μικρά παιδιά χρειάζονται, φυσικά, πολύ πιο συχνή παρακολούθηση.



### **Γραφείο Περιβαλλοντικής Υγείας**

#### **Τμήμα Περιβαλλοντικής Υγείας και Επιτήρησης Διακοπής Καπνίσματος**

#### **Διεύθυνση Επιδημιολογίας και Πρόληψης Μη Μεταδοτικών Νοσημάτων και Τραυματισμών**

#### **Εθνικός Οργανισμός Δημόσιας Υγείας**

# 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



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ  
Υπουργείο Υγείας



# 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



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ  
Υπουργείο Υγείας



## Αν εμφανίσει κάποιος

- δυνατό πονοκέφαλο
- ατονία, καταβολή δυνάμεων
- τάση για λιποθυμία
- ωχρό, 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° 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**