



ΑΝΑΚΟΙΝΩΣΗ

Διάθεση κλιματιζόμενων αιθουσών λόγω καύσωνα

Ο Δήμος Δελφών ενημερώνει ότι, για την προστασία της υγείας των δημοτών και ιδιαίτερα των ευπαθών ομάδων, όπως άτομα τρίτης ηλικίας, διατίθενται κατά τις ημέρες με πολύ υψηλές θερμοκρασίες, οι παρακάτω κλιματιζόμενες αίθουσες:

1. Αίθουσα Δημοτικού Συμβουλίου στη Κοινότητα Άμφισσας
2. Ισόγεια Αίθουσα Κυριακοπούλειο Πολιτιστικό Κέντρο Ιτέας
3. Αίθουσα ΚΕΠ Κοινότητας Δελφών

Στους χώρους θα τηρηθούν αυστηρά όλοι οι κανόνες υγιεινής και ασφάλειας που προβλέπονται βάσει των οδηγιών του Εθνικού Οργανισμού Δημόσιας Υγείας για τον Covid -19. Η χρήση μάσκας θα είναι υποχρεωτική καθ' όλη τη διάρκεια της παραμονής των πολιτών στο χώρο και θα τηρηθεί η ελάχιστη απόσταση του ενάμιση μέτρου (1,5) μεταξύ των ατόμων.

Συμβουλές προστασίας από τον καύσωνα

- 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 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 στην 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.
- Αποφύγετε όσο είναι δυνατό τη χρήση φούρνου και κουζίνας για να μην αυξηθεί περισσότερο η θερμοκρασία του σπιτιού σας.
- Μην αφήνετε ποτέ σε κλειστό αυτοκίνητο νήπια, ηλικιωμένους, κατοικίδια
- Αν παρουσιάσετε την οποιαδήποτε δυσφορία ή ενόχληση, επικοινωνήστε με τον γιατρό σας.

Εκ της Διεύθυνσης Περιβάλλοντος και Πολιτικής Προστασίας