



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ
ΑΠΟΚΕΝΤΡΩΜΕΝΗ ΔΙΟΙΚΗΣΗ
ΘΕΣΣΑΛΙΑΣ - ΣΤ. ΕΛΛΑΔΑΣ
Δ/ΝΣΗ ΠΟΛΙΤΙΚΗΣ ΠΡΟΣΤΑΣΙΑΣ

Πληροφορίες: Απ. Βαρδακάρης
Τηλέφωνο: 2413 503603
ΦΑΞ: 2413 503669
e-mail: polprostasia@apdthest.gov.gr
Ταχ. Δ/ση: Σωκράτους 111
Ταχ. Κώδ.: 413 36 ΛΑΡΙΣΑ

Λάρισα 17 - 6 - 2015
Αριθ. Πρωτ.: 356 / 108305

ΠΡΟΣ: Δήμοι Θεσσαλίας και
Στερεάς Ελλάδας
(Αποστολή με e-mail)

ΘΕΜΑ: “Πρόληψη των επιπτώσεων από την εμφάνιση υψηλών θερμοκρασιών
και καύσωνα”

ΣΧΕΤ.: α) 3975 / 17 - 06 - 2015 έγγραφο της Γ.Γ.Π.Προστασίας
β) Γ1α/Γ.Π. οικ. 42883/ 8 - 6 - 2015 έγγραφο του Υπουργείου Υγείας

Σας διαβιβάζουμε συνημμένα τα παραπάνω σχετικά έγγραφα, που αναφέρονται
στο αντικείμενο του θέματος, για ενημέρωσή σας.

ΣΥΝΗΜ. : Τα παραπάνω (α) & (β) σχετικά (9 σελίδες)

Ε.Γ.Γ.Α.Δ.Θ.-Στ.Ε.

Ο

Προϊστάμενος Δ/σης
Πολιτικής Προστασίας



Δημήτριος Τσιόφας



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ
ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΕΣΩΤΕΡΙΚΩΝ &
ΔΙΟΙΚΗΤΙΚΗΣ ΑΝΑΣΥΓΚΡΟΤΗΣΗΣ

Αθήνα, 17 Ιουνίου 2015
Αριθ. Πρωτ. 3975

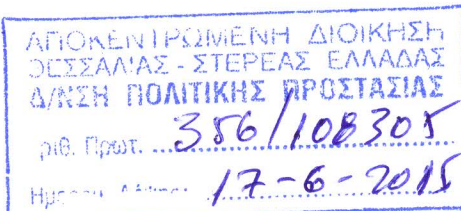


ΓΕΝΙΚΗ ΓΡΑΜΜΑΤΕΙΑ
ΠΟΛΙΤΙΚΗΣ ΠΡΟΣΤΑΣΙΑΣ

Δ/ΝΣΗ ΣΧΕΔΙΑΣΜΟΥ ΚΑΙ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗΣ
ΕΚΤΑΚΤΩΝ ΑΝΑΓΚΩΝ
ΤΜΗΜΑ ΣΧΕΔΙΑΣΜΟΥ, ΠΡΟΛΗΨΗΣ &
ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗΣ ΦΥΣΙΚΩΝ ΚΑΤΑΣΤΡΟΦΩΝ

ΠΡΟΣ: ΠΙΝΑΚΑΣ ΑΠΟΔΕΚΤΩΝ

TAX. Δ/ΝΣΗ: Ευαγγελιστρίας 2
TAX. ΚΩΔΙΚΑΣ: 105.63 – ΑΘΗΝΑ
Πληροφορίες: Α. Αντωνάκος
ΤΗΛΕΦΩΝΟ: 2131510-170
TELEFAX: 2131510-935
Email: aanonakos@gscp.gr



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

ΣΧΕΤ.: Το Γ1α/Γ.Π. οικ. 42883/08-06-2015 έγγραφο της Γενικής Δ/νσης Δημόσιας Υγείας και Υπηρεσιών Υγείας του Υπουργείου Υγείας (ΑΔΑ: 6Χ0Β465ΦΥΟ-073)

Σας διαβιβάζουμε, για ενημέρωσή σας, το ανωτέρω έγγραφο της Γενικής Δ/νσης Δημόσιας Υγείας και Υπηρεσιών Υγείας του Υπουργείου Υγείας, που αφορά στα προληπτικά μέτρα αντιμετώπισης των επιπτώσεων από την εμφάνιση υψηλών θερμοκρασιών και καύσωνα.

Το συνημμένο ενημερωτικό έντυπο στο ανωτέρω σχετικό είναι διαθέσιμο και στην ακόλουθη ηλεκτρονική διεύθυνση:

<http://www.moh.gov.gr/articles/health/agogyigeias/596-prostateytika-metra-gia-ton-kayswna>

Συνημμένα: το ανωτέρω σχετικό και το συνημμένο σε αυτό ενημερωτικό έντυπο (6 σελίδες)

ΑΚΡΙΒΕΣ ΑΝΤΙΓΡΑΦΗ
ΥΠΗΡΕΣΙΑΣ ΤΟΥ
ΤΜΗΜΑΤΟΣ ΓΡΑΜΜΑΤΕΙΑΣ

Ο Διευθυντής



ΓΕΩΡΓΙΟΣ ΠΑΠΑΔΟΠΟΥΛΟΣ

Φοίβος Θεοδώρου

ΠΙΝΑΚΑΣ ΑΠΟΔΕΚΤΩΝ

Αποδέκτες προς ενέργεια

1. Αποκεντρωμένες Διοικήσεις

Δ/νη Πολιτικής Προστασίας, με την παράκληση για την άμεση αναπαραγωγή και αποστολή του παρόντος σε όλα τα Γραφεία Πολιτικής Προστασίας των Δήμων της οικείας Αποκεντρωμένης Διοίκησης

2. Περιφέρειες της χώρας

Δ/νη Πολιτικής Προστασίας

INFORMATICS
DEVELOPMENT
AGENCYDigitally signed by
INFORMATICS
DEVELOPMENT AGENCY
Date: 2015.06.08 13:44:22
EEST
Reason:
Location: Athens

ΑΔΑ: 6Χ0Β465ΦΥΟ-073



002015003975009

ΑΝΑΡΤΗΤΕΟ ΣΤΟ ΔΙΑΔΙΚΤΥΟ

ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ
ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΥΓΕΙΑΣ
ΓΕΝΙΚΗ Δ/ΝΣΗ ΔΗΜΟΣΙΑΣ ΥΓΕΙΑΣ
& ΥΠΗΡΕΣΙΩΝ ΥΓΕΙΑΣ
1.Δ/ΝΣΗ ΔΗΜΟΣΙΑΣ ΥΓΕΙΑΣ
ΤΜΗΜΑ: Α' & Δ'
2.Δ/ΝΣΗ ΠΡΩΤΟΒΑΘΜΙΑΣ ΦΡΟΝΤΙΔΑΣ
ΥΓΕΙΑΣ ΚΑΙ ΠΡΟΛΗΨΗΣ

Ταχ. Δ/ση: Αριστοτέλους 19

Ταχ. Κώδικας: 101 87

Πληροφορίες : Ο. Παντελά

Φ. Γεωργίου

Ε. Χατζηχαραλάμπους

Τηλέφωνο: 2132161325

2132161357

2132161623

FAX: 2105237384

e-mail: ddy@moh.gov.gr

Αθήνα 08 / 06 / 2015
Αριθ. Πρωτ. Γ1α/Γ.Π. οικ. 42883

ΠΡΟΣ: Όπως Π. Δ.

ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΕΣΩΤΕΡΙΚΩΝ & ΔΙΟΙΚΗΤΙΚΗΣ ΑΝΑΣΥΓΚΡΟΤΗΣΗΣ ΓΕΝΙΚΗ ΓΡΑΜΜΑΤΕΙΑ ΠΟΛΙΤΙΚΗΣ ΠΡΟΣΤΑΣΙΑΣ				
ΗΜΕΡ.	ΑΡ. ΠΡΩΤ.	ΤΜΗΜΑ ΦΑΡΕΛΛΟΣ	ΔΙΕΥΘΥΝΤΗΣ	ΑΡΜΟΔΙΟΣ ΥΠΑΛΛΗΛΟΣ
15-6-15	3945	403.00.02	ΘΑΓΕΡΑΚΗΣ	15/6/2015

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

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.

Στο πλαίσιο αυτό σας αποστέλλουμε οδηγίες για τα μέτρα προφύλαξης.

Προληπτικά μέτρα αντιμετώπισης παθολογικών καταστάσεων από υψηλές θερμοκρασίες.

Όταν η θερμοκρασία του περιβάλλοντος ξεπεράσει ορισμένα όρια ανεκτά από τον ανθρώπινο οργανισμό σε συνέργια με ορισμένους άλλους παράγοντες (υγρασία, άπνοια κ.λ.π.), δημιουργούνται παθολογικές καταστάσεις ποικίλου βαθμού βαρύτητας, που μπορούν να οδηγήσουν σε κωματώδη κατάσταση αλλά 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: αυξημένη θερμοκρασία του σώματος, σπασμούς, εμέτους, διάρροια, διαταραχή της πήκτικότητας του αίματος, απουσία εφίδρωσης. Μπορεί ακόμη να επέλθει έμφραγμα του μυοκαρδίου. Επακολουθεί κωματώδης κατάσταση και θάνατος.

ΑΔΑ: 6Χ0Β465ΦΥΘ-073

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 διακομίδή τους σε αυτά, θα πρέπει να εφαρμοστούν άμεσα μέτρα ελάττωσης της θερμοκρασίας του σώματος: πλήρης έκδυση από τα ρούχα, τοποθέτηση παγοκύστεων ή κρύων επιθεμάτων στον τράχηλο, τις μασχάλες και τη βουβωνική περιοχή, εμβάπτιση σε μπανιέρα με κρύο νερό κ.λ.π.

Τα μέτρα για την πρόληψη της εμφάνισης συμπτωμάτων κατά τον καύσωνα είναι τα εξής:

1. Αποφυγή έκθεσης στο ηλιακό φως. Αναζήτηση σκιερών και δροσερών σημείων. Προτίμηση στα ανοιχτόχρωμα και ελαφρά ρούχα με ανοικτό λαιμό, κάλυψη κεφαλής (χρησιμοποίηση καπέλου, ομπρέλας κ. λ. π.).
2. Αποφυγή βαριάς σωματικής εργασίας, ιδιαίτερα σε μέρη που συνυπάρχουν υψηλή θερμοκρασία με υγρασία, καθώς και κάτω από τον ήλιο.
3. Ιδιαίτερη προσοχή στη διατροφή, όπως:
 - Πρόσληψη άφθονων υγρών, κατά προτίμηση νερού και φυσικών χυμών.
 - Αποφυγή των οινοπνευματωδών ποτών.
 - Ολιγοθερμική διαίτα, που θα περιλαμβάνει κυρίως λαχανικά και φρούτα πάσης φύσεως, με περιορισμό των λιπαρών.
4. Συχνά λουτρά με καταιωνιστήρες (ντους).
5. Τα βρέφη και τα παιδιά να ντύνονται όσο γίνεται πιο ελαφρά. Ειδικά για τα βρέφη είναι προτιμότερο τα χέρια και τα πόδια τους να είναι ελεύθερα και να μην τυλίγονται σε πάνες. Όταν κάνει ζέστη να προσφέρονται συχνά εκτός από το γάλα (μητρικό ή άλλο) και υγρά όπως νερό κ. λ. π.
6. Περισσότερη προσοχή να δοθεί στις καλούμενες ομάδες υψηλού κινδύνου του καύσωνα, που είναι:
 - Όλα τα άτομα ηλικίας άνω των 65 ετών
 - Όλα τα άτομα που πάσχουν από χρόνια νοσήματα, όπως καρδιοπάθειες, νεφροπάθειες, πνευμονοπάθειες, ηπατοπάθειες, σακχαρώδη διαβήτη κ.λ.π.
 - Όλα τα άτομα που για καθαρά ιατρικούς λόγους παίρνουν φάρμακα για τα χρόνια νοσήματά τους, όπως π.χ. τα διουρητικά, τα αντιχολινεργικά, τα ψυχοφάρμακα, τα ορμονούχα (συμπεριλαμβανομένης της ινσουλίνης και των αντιδιαβητικών δισκίων). Ιδιαίτερα κατά την περίοδο των υψηλών θερμοκρασιών περιβάλλοντος θα πρέπει να συμβουλευόμαστε το γιατρό τους για την ενδεχόμενη τροποποίηση της δοσολογίας.
7. Οι χώροι εργασίας πρέπει να διαθέτουν κλιματιστικά μηχανήματα ή απλούς ανεμιστήρες, κατά προτίμηση οροφής. Το ίδιο ισχύει και για τα

ΑΔΑ: 6Χ0Β465ΦΥΟ-073

ιδρύματα, που περιθάλπουν νεογνά, βρέφη, παιδιά, ηλικιωμένους και άτομα με ειδικές ανάγκες.

8. Τα μέσα μαζικής μεταφοράς πρέπει να φροντίζουν για την καλή λειτουργία του κλιματισμού τους, για την καλύτερη εξυπηρέτηση του κοινού.

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

- Σε περίπτωση υπέρβασης 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 συνίσταται να παραμένουν σε εσωτερικούς χώρους και να αποφεύγουν την κυκλοφορία στο εξωτερικό περιβάλλον. Επίσης, συνίσταται 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».

- Επίσης, για την προστασία της δημόσιας υγείας από αιωρούμενα σωματίδια (Α.Σ.10), το Υπουργείο Υγείας έχει εκδώσει την ΔΥΓ2/Γ.Π.οικ.3191/14.1.14 (ΑΔΑ: ΒΙΨΠΘ-ΩΣ1) εγκύκλιο με συστάσεις προς το κοινό, οι οποίες σε περίπτωση υπέρβασης ανάλογα με τις συγκεντρώσεις αιωρούμενων σωματιδίων αναρτώνται στον ιστότοπο του Υπουργείου (<http://www.moh.gov.gr/articles/news/3005-systaseis-gia-thn-atmosfairikh-rypansh>).

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.

Τέλος, επισημαίνεται ότι Ενημερωτικό υλικό σχετικό με «Προστατευτικά μέτρα για τον καύσωνα» της Δ/σης Πρωτοβάθμιας Φροντίδας Υγείας και Πρόληψης, Τμήμα Αγωγής Υγείας, είναι αναρτημένο στη ιστοσελίδα του Υπουργείου Υγείας <http://www.moh.gov.gr/articles/health/agogi-ygeias/596-prostateytika-metra-gia-ton-kayswna>.

Ο ΓΕΝ. ΓΡΑΜΜΑΤΕΑΣ ΔΗΜΟΣΙΑΣ ΥΓΕΙΑΣ

Ι. ΜΠΑΣΚΟΖΟΣ



ΠΡΕΣΒΕΥΣΗ ΓΙΑ ΤΗΝ ΑΚΡΙΒΕΙΑ
ΤΑΜΕΙΟΣ ΓΡΑΜΜΑΤΕΙΑΣ

ΑΔΑ: 6X0B465ΦΥΘ-073

ΠΙΝΑΚΑΣ ΔΙΑΝΟΜΗΣ

1. Όλα τα Υπουργεία
Γραφεία κ.κ. Υπουργών (με την παράκληση να ενημερώσουν όλες τις υπηρεσίες και φορείς αρμοδιότητάς τους)
2. Όλες τις Υ. ΠΕ. της χώρας
Υπόψη κ.κ. Διοικητών
(με την παράκληση να ενημερώσουν τα νοσοκομεία και τους υγειονομικούς σχηματισμούς ευθύνης τους).
3. Περιφέρειες της χώρας
α. Γρ. Περιφερειάρχων
β. Γενικές Δ/νσεις Δημόσιας Υγείας και Κοινωνικής Μέριμνας (με την παράκληση να ενημερώσουν όλες τις Δ/νσεις Δημ. Υγείας και Κοινωνικής Μέριμνας των Περιφερειακών Ενοτήτων ευθύνης τους, οι οποίες με τη σειρά τους να προβούν στις δικές τους ενέργειες)
4. Όλους τους Δήμους της χώρας
Γρ. Δημάρχων
5. ΕΚΕΠΥ
Υπόψη Διοικητή
Κηφισίας 39, Μαρούσι
6. Π. Ι. Σ. (με την παράκληση να ενημερώσει όλα τα μέλη του)
Πλουτάρχου 3, Τ.Κ. 106 75 Αθήνα
7. Ε. Κ. Α. Β.,
Λ. Μεσογείων 154, Τ. Κ. 156 69 Αθήνα
8. ΚΕ. Ε. Λ. Π. ΝΟ.
Αγράφων 3-5 15121 Μαρούσι
9. ΕΟΠΥΥ
Υπόψη Προέδρου
Κηφισίας 39, Τ. Κ. 151 23 Μαρούσι
10. Ο.ΚΑ.ΝΑ
11. Δ/ση Υγειονομικού ΓΕΕΘΑ
Στρατόπεδο Παπάγου -Χολαργός (με την παράκληση να ενημερωθούν όλες οι Υγειονομικές Υπηρεσίες)
12. Γενική Γραμματεία Πολιτικής Προστασίας

Ειδική Υπηρεσία 2 ΤΚ 10563
ΑΘΗΝΑ

ΕΣΩΤΕΡΙΚΗ ΔΙΑΝΟΜΗ

1. Γρ. Υπουργού
2. Γρ. Υφυπουργών
3. Γρ. Γεν. Γραμματέων
4. Γραφεία Γεν. 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/ση Δημ. Υγείας
8. Δ/ση Πρωτοβάθμιας Φροντίδας Υγείας και Πρόληψης

Προστατευτικά μέτρα

για τον

Καυσώνα



ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΥΓΕΙΑΣ ΚΑΙ ΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ ΑΣΦΑΛΕΙΑΣ

Προστατευτικά μέτρα κατά τη διάρκεια του καυσώνα

Γενικές οδηγίες προφύλαξης

Το ντύσιμό μας πρέπει να είναι κατά το δυνατό ελαφρύ, άνετο και ανοικτόχρωμο. Το υλικό του ρουχισμού να είναι παρόμοιο ούτως ώστε να διευκολύνεται ο αερισμός του σώματος και η εξάτμιση του ιδρώτα.



Η χρήση του καπέλου και γενικά καλύμματος επιβλήεται, με υλικό ψυαίο που να επιτρέπει καλό αερισμό του κεφαλιού.



Η χρήση μαύρων ή σκουρόχρωμων γυαλιών που προστετύνουν τα μάτια από την έντονη αντανάκλαση του ήλιου είναι απαραίτητη.



Αποφυγή έκθεσης στον ήλιο. Παραμονή σε σκιά και δροσερά μέρη. Αποφυγή των χώρων όπου επικρατεί συνωστισμός.



Αποφυγή βαρέως σωματικής εργασίας, ιδιαίτερα μάλιστα σε χώρους με υψηλή θερμοκρασία, σπυνοί και μεγάλη υγρασία. Αποφυγή βολών για παλιό ή τρεξιμάτος κάτω από τον ήλιο.

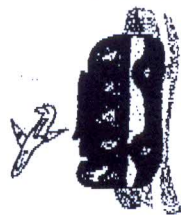


Πολλά χλιαρά ντους στη διάρκεια της ημέρας. Καλό θα είναι επίσης να τοποθετούνται υγρά πανιά στο κεφάλι και στον λαιμό των προσβεβλημένων μωρών.



Μικρά σε ποσότητα και ελαφρά γεύματα με έμφαση στη λιπή φρούτων και λαχανικών και περιορισμός στα λιπαρά.

Αιτήση άφθονων υγρών (νερού και χυμών φρούτων). Αν η εφίδρωση είναι μεγάλη τότε συστήνεται η πρόσθετη λήψη αλτισού για να κρατηθεί το επίπεδο των υγρών στον οργανισμό. Επίσης συνιστάται η σπονηγή λιπιδίων/οινοπνευματωδών ποτών.



Αποφυγή πολυήμερων ταξιδιών με διάφορα μέσα συγκοινωνίας κατά τη διάρκεια υψηλής ζέσης.

Άτομα που πάσχουν από χρόνια νοσήματα (καρδιαγγειακά, κλη) θα πρέπει να συμβουλευτούν τον θεράποντα γιατρό τους για εφαρμογή ειδικών για την περίπτωση τους οδηγιών.

Ιδιαίτερα όσες παίρνουν φάρμακα να συμβουλευτούν τον γιατρό τους αν πρέπει να τα συνεχίσουν και σε ποια δόσολογία γιατί μερικά έχουν την ιδιότητα να αυξάνουν τη θερμοκρασία του σώματος.



3

Οδηγίες για τα νεογνά και τα βρέφη



Τα νεογνά πρέπει να είναι ντυμένα όσο γίνεται πιο ελαφρά. Προτιμότερο είναι το χέρι και τα πόδια τους να είναι ελεύθερα και να μην τυλίγονται σε πάνες.



Όταν κάνει ζέστη να προσφέρονται συχνά εκτός από το γάλα μητρικό ή δώρο) και υγρά όπως χαμηλή, νερό κ.λπ.



Τα βρέφη και κυρίως τα μεγαλύτερα παιδιά καλό είναι να τρώνε περισσότερα χορταρικά και φρούτα και λιγότερα λίπη.



Καλό είναι τα παιδιά να μην παραμένουν ποτέ ώρο στον ήλιο μετά το μπάνιο και να φορούν πάντα καπέλο.

4

Οδηγίες για την προστασία των ηλικιωμένων



Το πολύ ζεστό και υγρό περιβάλλον είναι επικίνδυνο για τους ηλικιωμένους. Επειδή η μεταβολή του διαμερίσματος, της στη μεγάλη ζέση είναι πολύ δυσκολή υπόθεση, προτιμότερη είναι η μετακίνηση του ηλικιωμένου σε δροσερότερες περιοχές της χώρας, όταν βέβαια υπάρχει η δυνατότητα.

Αν η μετακίνηση σε θάλασσα ή σε βουνό δεν είναι εύκολη, η παραμονή του ηλικιωμένου στα κατώτερα διαμερίσματα πολυώροφων σπιτιών είναι σχετικά εύκολη λύση.

Το δωμάτιο ή το σπίτι γενικά κατά τη διάρκεια της ζεστής ημέρας πρέπει να είναι ερμητικά κλειστά, αφού έχει δροσιστεί και μείνει ανοικτό όλη τη νύκτα.

Οι οικογένειες που έχουν ηλικιωμένα άτομα, καλό θα είναι να φροντίζουν να μην τα εγκαταλείψουν μόνο τους σε περίπτωση θερμών διακοπών ή πολυήμερης απουσίας από το σπίτι.

Σε αντίθετη περίπτωση πρέπει να εξασφαλίσουν κάποιο άτομο για την καθημερινή τους φροντίδα.

Προβλήματα - Διαταραχές - Νοσή Φαινόμενα

Παρά τις διακυμάνσεις της θερμοκρασίας του περιβάλλοντος ο οργανισμός του ανθρώπου έχει την ικανότητα να προσαρμόζεται και να διατηρεί σταθερή την θερμοκρασία του. Αυτό το κατορθώνει μόνο μέχρι ενός ορίου 143°C πέρα από το οποίο δεν μπορεί να αντισταθεί. Τότε αρχίζουν να εμφανίζονται διάφορες λειτουργικές διαταραχές και ελλοπαρά ή βαρείά νοσή φαινόμενα.

Ένα από αυτά είναι η θερμική εξάντληση, η οποία εμφανίζεται μετά από παρατεταμένη έκθεση του σώματος χωρίς ή ημέρες σε υψηλές θερμοκρασίες. Πρόκειται για παροδική ανεπάρκεια του καρδιαγγειακού συστήματος, ένα θερμικό stress.

Τα αρχικά συμπτώματα είναι πονοκέφαλος, ιδιγγοί, αναρρέξιο, ανία, έντονο αίσθημα εξάντλησης τα οποία καθοδηγούν σε ξαφνική και μικρής διάρκειας καταρρευση. Η αρτηριακή πίεση είναι χαμηλή και υπάρχει ταχυκαρδία. Το δέρμα είναι ψυχρό και υγρό. Η κόρες είναι διαστατημένες. Η θερμοκρασία είναι φυσιολογική. Το σύνδρομο αποδίδεται σε μετρια σπώλεια ύδατος και χλωριούκου νατρίου. Η θεραπεία είναι απλή και συνίσταται στη μεταφορά του σώματος σε δροσερό περιβάλλον και τη χορήγηση ύδατος και χλωριούκου νατρίου ιαλύτη. Συνήθως ενδοφλέβια λύση της ναυτίας.

Μια άλλη λειτουργική διαταραχή είναι η θερμική ηληξη. Η θερμική ηληξη εμφανίζεται όταν η θερμοκρασία του περιβάλλοντος είναι πολύ υψηλή και η σχετική υγρασία της ατμόσφαιρας είναι

Πρώτες βοήθειες

- Μεταφέρουμε τον θερμόπληκτο χωρίς χρονοτριβή σε μέρος δροσερό, ευέεργο, σκιερό ή κάτω από δέντρα αν υπάρχουν. Τον ξαπλώνουμε ανάσκελα και απομακρύνουμε τους περιεργούς που συγκεντρώνονται, για να μην εμποδίζουν τον αερισμό.
- Αφαιρούμε τα βρειά ρούχα και τον αερίζουμε το σώμα με οποιοδήποτε πρόχειρο μέσο (π.χ. βεντάλια ή χαρτόνι).
- Τοποθετούμε ψυχρά επιθέματα (κομπρέσες ή παγοκύστη) στο μέτωπο και στο κεφάλι.
- Βρέχουμε το πρόσωπο, τον λαιμό, το στήθος και γενικά το σώμα με κρύο νερό.
- Κάνουμε ζωπρές εντριβές στα άκρα, χέρια και πόδια, με κατεύθυνση από κάτω προς τα πάνω.
- Δίνουμε να εισπνεύσει ξύδι, αιθέρα ή αμμωνία, και αν μπορεί να πει τον δίνουμε άφθονα υγρό και μικρές ποσότητες αλατού για να αναπληρώσει αυτό που έχασε ο οργανισμός του εξαιτίας της μεγάλης εφίδρωσης.
- Αν η κατάσταση του είναι πολύ βαρεία πρέπει να κληθεί επείγοντως γιατρός ή να μεταφερθεί στο νοσοκομείο.

ΑΙΟΓΗ ΠΡΩΤΗΣ

ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΥΓΕΙΑΣ ΚΑΙ
ΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ ΑΣΦΑΛΕΙΑΣ
Διεύθυνση Ανοστής Υγείας και Πληροφόρησης
ΑΘΗΝΑ 2009

πάνω από 70% γεγονός που δυσκολεύει και εμποδίζει την εξάλειψη του ιδρώτα και την ομαλή θερμότητα του σώματος. Υπάρχουν αιμοί και άλλοι παράγοντες που βοηθούν στο να πάθει κανείς θερμόπληξία. Μερικοί από αυτούς είναι η βρειά σωματική εργασία, η παρατεταμένη βόλση κάτω από τον ήλιο, η περιβολή με θερμά ρούχα, ο κούρου κρώματος ρούχα που απορροφούν μεγάλο ποσό ηλιακών ακτίνων, η ανεπαρκής ήπλη νερού, τα άφθονα και βαρεία γεύματα και η κατάχρηση των αλκοολούχων ποτών.

Τα αρχικά συμπτώματα της θερμόπληξίας είναι η έντονη και ακατανίκητη δίψα και η έντονη του στόματος, του φάρυγγα και του δέρματος. Στη συνέχεια εμφανίζεται ερυθρότητα του προσώπου που συνοδεύεται από άφθονο ιδρώτα, ζάλη, πόνο στο κεφάλι και στο στήθος, κατάπληση του οργανισμού αδυναμία στα πόδια και μικρές κρίσεις, δυσφορία, ταχυσφυγμία, δύσπνοια και βουβή στα αυτιά. Ο πυρετός είναι πάντα σταθερός και μπορεί να φθάσει τους 42°C. Τέλος εμφανίζονται λιποθυμικά φαινόμενα και ο θερμόπληκτος πέφτει αναίσθητος.

Τα παχύσαρκα άτομα και εκείνα που πασχουν από αναπνευστικές και καρδιαγγειακές παθήσεις, οι αλκοολικοί, οι πηκωμένοι και κυρίως τα βρέφη, των οποίων ο οργανισμός δεν έχει την ικανότητα να αντισταθεί και να προσαρμόζεται στις μεταβολές της θερμοκρασίας του περιβάλλοντος, προσβάλλονται ευκολότερα από θερμόπληξία.