



**ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ
ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑ ΣΤΕΡΕΑΣ ΕΛΛΑΔΑΣ
ΓΕΝΙΚΗ ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ ΔΗΜΟΣΙΑΣ
ΥΓΕΙΑΣ ΚΑΙ ΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ ΜΕΡΙΜΝΑΣ
ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ ΔΗΜΟΣΙΑΣ ΥΓΕΙΑΣ
ΤΜΗΜΑ ΔΗΜΟΣΙΑΣ ΥΓΙΕΙΝΗΣ**

Ταχ. διεύθυνση : Αινιάνων 2 – Λαμία
Ταχ. κώδικας: 35100
Πληροφορίες: Χ. Μηλιώνης
Τηλ.: 22313-52827
E-mail: ch.milionis@fthiotida.pste.gov.gr

Λαμία, 17/06/2013
Αριθ. Πρωτ.: 976

ΠΡΟΣ:
ΜΜΕ

ΘΕΜΑ: «Προστατευτικά μέτρα για τον καύσωνα»

Σχετ: Το υπ' αριθμ. Υ1.Γ.Π. ΟΙΚ.46848/22-05-2013 έγγραφο του Υπουργείου Υγείας με ΑΔΑ ΒΕΝΧΘ-ΙΒ8.

Σύμφωνα με το ανωτέρω σχετικό σας παρακαλούμε για την ενημέρωση των τοπικών μέσων μαζικής ενημέρωσης όσον αφορά στα εξής:

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

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

1. Αποφυγή έκθεσης στο ηλιακό φως. Αναζήτηση σκιερών και δροσερών μερών. Προτίμηση στα ανοικτόχρωμα και ελαφρά ρούχα με ανοικτό λαιμό, κάλυψη κεφαλής (χρησιμοποίηση καπέλου, ομπρέλας κλπ.).

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 οιοπνευματωδών ποτών.
- Ολιγοθερμική δίαιτα, 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 κλπ.

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 κλπ.
- 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 συμβουλευούνται 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 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.

Μ.Ε.Π.

Η ΠΡΟΪΣΤΑΜΕΝΗ ΤΗΣ ΔΙΕΥΘΥΝΣΗΣ

ΑΙΚ. ΜΑΛΕΣΚΟΥ