



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ
ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑ ΣΤΕΡΕΑΣ ΕΛΛΑΔΟΣ
ΓΕΝΙΚΗ ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ
ΔΗΜΟΣΙΑΣ ΥΓΕΙΑΣ & ΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ ΜΕΡΙΜΝΑΣ

Η Γενική Διεύθυνση Δημόσιας Υγείας & Κοινωνικής Μέριμνας της Περιφέρειας Στερεάς Ελλάδας ενημερώνει τους κατοίκους της Περιφέρειας για τα προληπτικά μέτρα που πρέπει να πάρουν για την αποφυγή δυσάρεστων συνεπειών λόγω των αυξημένων θερμοκρασιών που θα επικρατήσουν Δευτέρα και Τρίτη 29 & 30 Ιουλίου 2013.

Αναλυτικά συστήνεται:

- Αποφυγή έκθεσης στον ήλιο και παραμονή σε σκιασμένους και δροσερούς χώρους. Σε περίπτωση αναγκαστικής έκθεσης στον ήλιο πρέπει να χρησιμοποιείται καπέλο ή γενικά κάλυμμα κεφαλής. Η ένδυση να αποτελείται κατά προτίμηση από λεπτά, ευρύχωρα, ανοιχτόχρωμα, κυρίως βαμβακερά ενδύματα
- Αποφυγή, κατά το δυνατό, σωματικής κόπωσης
- Άφθονη λήψη δροσερού νερού ή φυσικών χυμών. Αποφυγή σακχαρούχων, ανθρακούχων ποτών
- Λήψη ελαφράς, άλιπης, αλατισμένης τροφής, κατανεμημένης σε μικρά συχνά γεύματα. Αποφυγή οινοπνευματωδών ποτών
- Συχνά δροσερά λουτρά, τοποθέτηση ψυχρών επιθεμάτων.
- Οι ευρισκόμενοι σε φαρμακευτική αγωγή και ιδίως όσοι λαμβάνουν διουρητικά, ηρεμιστικά, αντιυπερτασικά, αντιϊσταμινικά, Β' αναστολείς κ.λπ. φάρμακα πρέπει να βρίσκονται σε διαρκή επαφή με τους θεράποντες γιατρούς τους, προκειμένου να λαμβάνουν τις ανάλογες οδηγίες.
- Επίσης, σε διαρκή επαφή με τους γιατρούς τους πρέπει να βρίσκονται όσοι πάσχουν από νοσήματα του καρδιαγγειακού, κεντρικού νευρικού και αναπνευστικού συστήματος, οι διαβητικοί, νεφροπαθείς, αλκοολικοί, καθώς και οι πάσχοντες από πάσης φύσεως βαρέα νοσήματα.
- Ευπαθείς κατηγορίες πληθυσμού είναι τα βρέφη, τα παιδιά προσχολικής ηλικίας, οι υπερήλικες καθώς και οι εργάτες, αγρότες, αθλητές κ.λπ. Κατά συνέπεια ιδίως οι ανήκοντες σ' αυτές τις ομάδες, αλλά και οι υπόλοιποι οφείλουν να επικοινωνήσουν αμέσως με τον γιατρό τους ή τις υγειονομικές αρχές εφόσον εμφανίσουν και το παραμικρό σύμπτωμα, το οποίο ενδεχομένως είναι αποτέλεσμα των καιρικών συνθηκών, όπως ζάλη, κεφαλαλγία, ίλιγγο, υπνηλία, διαταραχές συμπεριφοράς, ναυτία, εμετούς, κράμπες κ.λπ.