

Τι πρέπει να κάνουμε αν πάθουμε θερμοπληξία - Οδηγίες του ΕΚΑΒ για τις ημέρες που έχει καύσωνα

/ [Επικαιρότητα](#)



Το ΚΕΠΥ-ΕΚΑΒ έχει θέσει σε αυξημένη ετοιμότητα τους Υγειονομικούς Σχηματισμούς της χώρας, ώστε να μεριμνήσουν για όλες τις προληπτικές ενέργειες για την αντιμετώπιση πιθανών δυσλειτουργιών εξαιτίας του επερχόμενου καύσωνα. Οι δυνάμεις του ΕΚΑΒ έχουν τεθεί επίσης σε αυξημένοι ετοιμότητα σε όλη την χώρα για την αντιμετώπιση περιστατικών θερμοπληξίας ή πνιγμών λόγω της συσσώρευσης πολιτών στις παραλίες.

Οι βασικές οδηγίες του ΕΚΑΒ προς τους πολίτες, για τη θερμοπληξία αναφέρουν τα εξής:

Αν νοιώσετε, μετά από πολύωρη έκθεση σε θερμό (και υγρό) περιβάλλον,

πονοκέφαλο, υψηλό πυρετό (πάνω από 41 έως 42 βαθμούς Κελσίου), ταχυκαρδία, δυσφορία, ζάλη, ναυτία, έμετους, απώλεια συνειδήσεως ή το δέρμα γίνει ξηρό, θερμό και πολύ κόκκινο αυτά αποτελούν κάποια από τα συμπτώματα της θερμοπληξίας (μεγάλη αύξηση της θερμότητας του ανθρώπινου σώματος επειδή εμποδίζεται η αποβολή της λόγω της υψηλής και υγρής θερμοκρασίας του περιβάλλοντος).

Εάν βρεθείτε αντιμέτωποι με περίπτωση θερμοπληξίας, θα πρέπει να γίνουν τα ακόλουθα μέχρι να φτάσει γιατρός ή να μεταφερθεί ο ασθενής σε νοσοκομείο:

- 1/ Ο θεرمόπληκτος, χωρίς καθυστέρηση, θα πρέπει να μεταφερθεί σε σκιερό, δροσερό και αν είναι δυνατόν αεριζόμενο μέρος.
- 2/ Να ξαπλώσει ανάσκελα και να απομακρυνθούν όλοι όσοι από περιέργεια ή ενδιαφέρον τού εμποδίζουν τον αερισμό.
- 3/ Να τροφοδοτείται με αέρα χρησιμοποιώντας κάθε πρόχειρο μέσο (βεντάλιες, χαρτόνια κ.λπ.).
- 4/ Να αφαιρούνται τα βαριά ρούχα, να τοποθετούνται ψυχρά επιθέματα και να βρέχεται με κρύο νερό όλο του το σώμα.
- 5/ Αν μπορεί εκείνη τη στιγμή ο θεرمόπληκτος να πει υγρά, αξιοποιούμε αυτή τη δυνατότητα