

16/07/2024

## Ελληνικός Ερυθρός Σταυρός: Έκτακτες δράσεις υποστήριξης και ενημέρωσης των επισκεπτών της Ακρόπολης λόγω καύσωνα

/ [Επικαιρότητα](#)



Την Πέμπτη (17/7) και Παρασκευή (19/7), ο Ελληνικός Ερυθρός Σταυρός, λόγω των ιδιαίτερα υψηλών θερμοκρασιών που επικρατούν αυτές τις μέρες στην Αθήνα, διοργανώνει, εκτάκτως, δράση υποστήριξης και ενημέρωσης του κόσμου που αναμένεται να επισκεφθεί το ιστορικό μνημείο της

## **Ακρόπολης.**

Συγκεκριμένα, κλιμάκια εθελοντών και προσωπικού του Ε.Ε.Σ. θα βρίσκονται την **Τετάρτη (17/7) και Παρασκευή(19/7) από τις 9:30 έως τις 11:30 π.μ. έξω από τα εκδοτήρια της Ακρόπολης**, όπου συγκεντρώνεται καθημερινά μεγάλος αριθμός πολιτών και τουριστών, προκειμένου να παράσχουν δροσερά ροφήματα στο κοινό αλλά και ενημέρωση για τα μέτρα πρόληψης και αντιμετώπισης των ακραίων θερμοκρασιών, εστιάζοντας ιδιαίτερα στις ομάδες υψηλού κινδύνου (ηλικιωμένους, χρόνια πάσχοντες, άστεγοι, υπέρβαρα άτομα κ.α).

### **Ο Τομέας Υγείας του Ε.Ε.Σ. προτείνει τρόπους αντιμετώπισης των υψηλών θερμοκρασιών:**

- Φορέστε ανοιχτόχρωμα, ελαφριά και φαρδιά ρούχα.
- Φορέστε γυαλιά, καπέλο και αντηλιακό όταν βρίσκεστε σε εξωτερικούς χώρους με υψηλές θερμοκρασίες.
- Πίνετε πολλά υγρά χωρίς καφεΐνη, αλκοόλ και ζάχαρη και μείνετε ενυδατωμένοι. Καταναλώστε άφθονα ωμά φρούτα και σαλάτες.
- Μην παραμένετε σε σταθμευμένο αυτοκίνητο όταν οι εξωτερικές θερμοκρασίες είναι υψηλές.
- Αν δεν είναι ανάγκη, αποφύγετε τις εξωτερικές εργασίες και ασκήσεις κατά τις πιο ζεστές ώρες της ημέρας και παραμείνετε σε κλειστούς χώρους με κλιματισμό.
- Αποφύγετε την υπερβολική σωματική άσκηση.
- Εάν λαμβάνετε φάρμακα που αυξάνουν τη θερμότητα του σώματός σας, φροντίστε να παραμείνετε ενυδατωμένοι και να παραμένετε σε δροσερό περιβάλλον.
- Σε περίπτωση υπόπτων συμπτωμάτων, επικοινωνήστε άμεσα με τον ιατρό σας.





