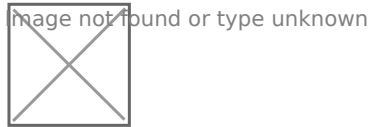


Ελληνικός Ερυθρός Σταυρός: Οδηγός επιβίωσης από τις υψηλές θερμοκρασίες

/ [Επικαιρότητα](#)



Με τον υδράργυρο να χτυπάει κόκκινο αυτές τις μέρες και το κύμα καύσωνα να είναι αισθητό σε όλες τις περιοχές της Ελλάδας, ο Ελληνικός Ερυθρός Σταυρός (Ε.Ε.Σ), μέσω της Στρατηγικής Κλιματικής Αλλαγής που έχει εκπονήσει, προτείνει δέκα (10) απλές οδηγίες για προστασία από τις υψηλές θερμοκρασίες, οι οποίες μπορούν να προκαλέσουν σοβαρά προβλήματα υγείας, ιδιαίτερα σε ομάδες υψηλού κινδύνου όπως ηλικιωμένοι και παιδιά.

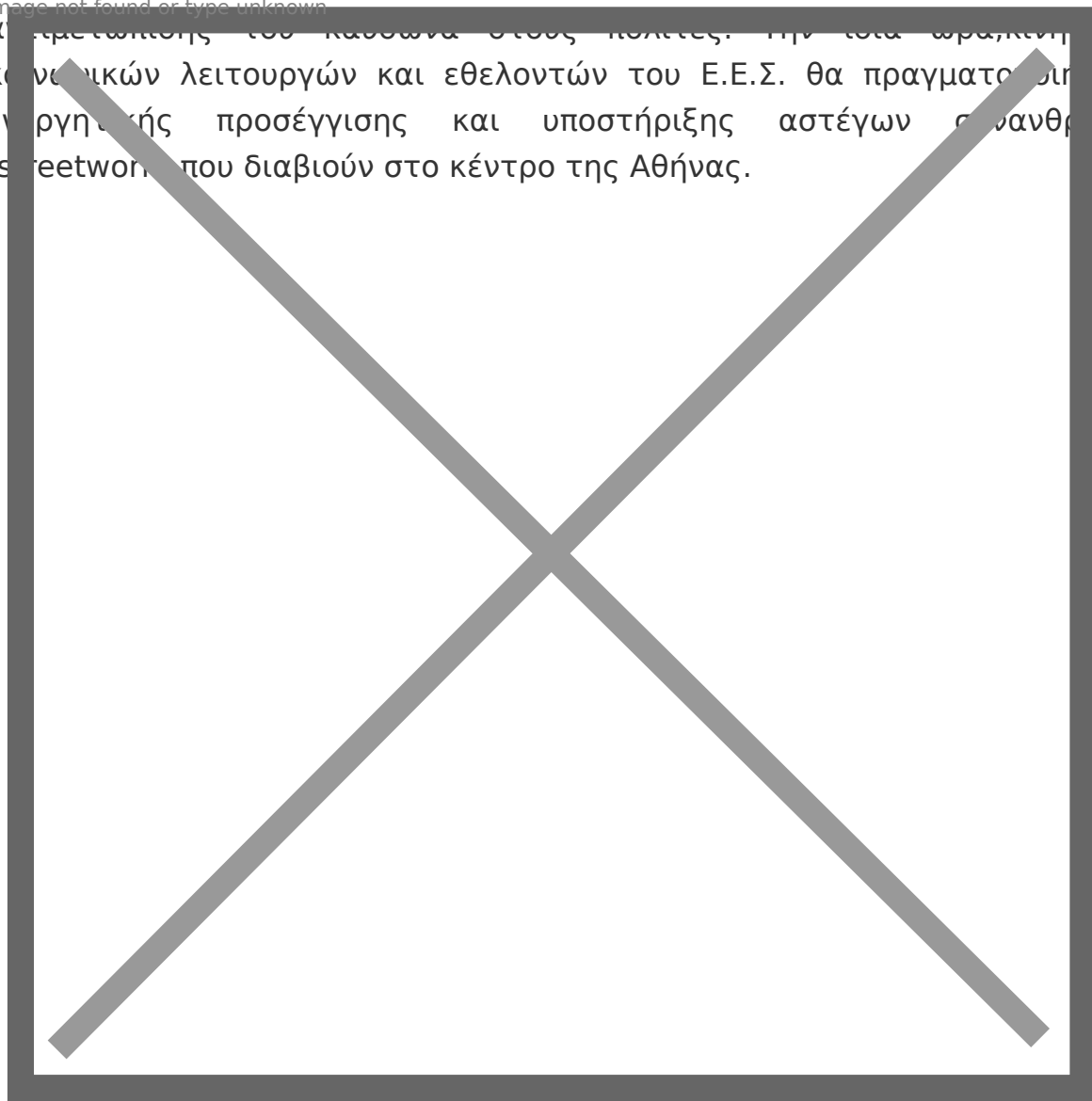
Συγκεκριμένα, ο Ελληνικός Ερυθρός Σταυρός προτείνει:

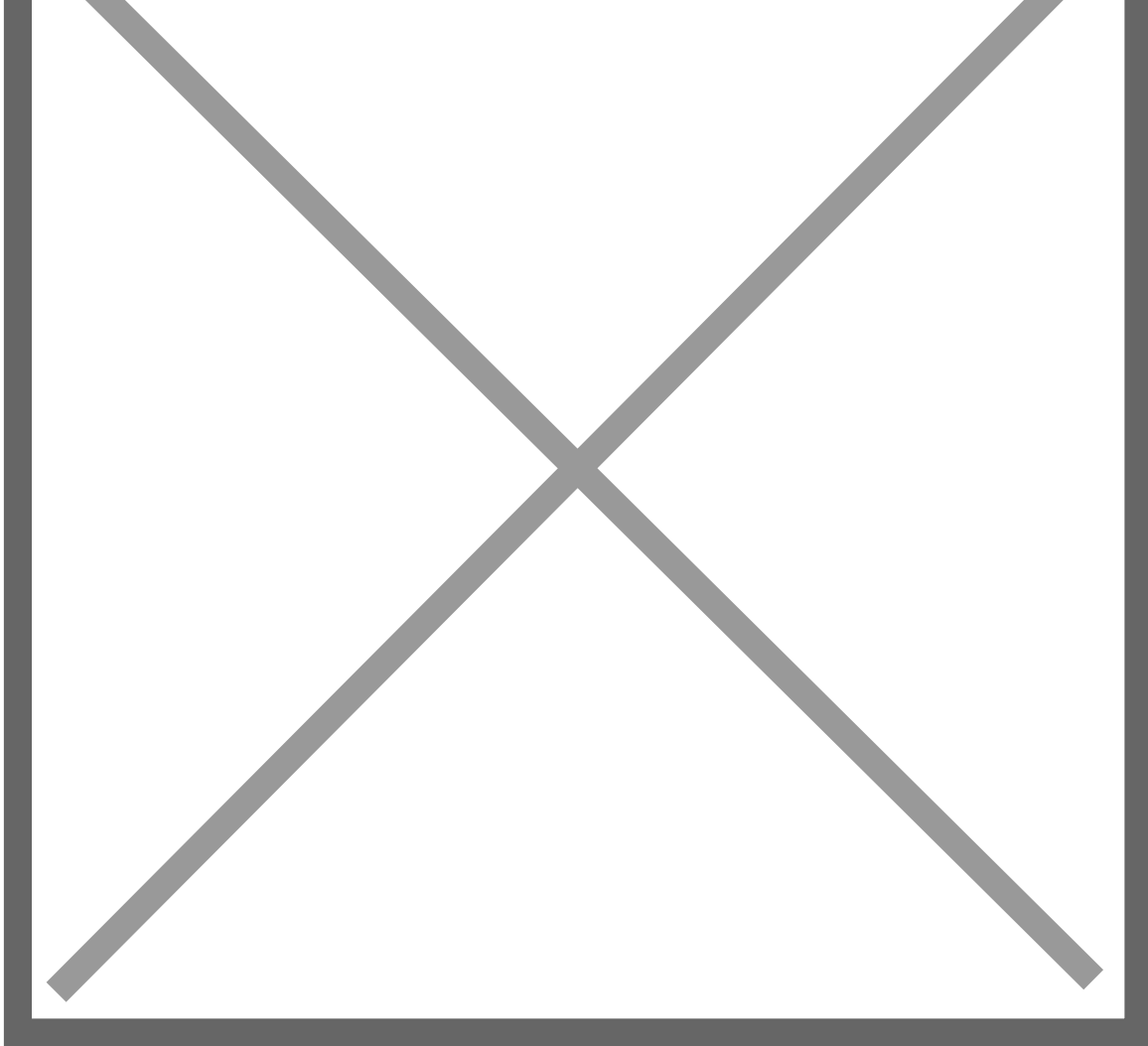
- Παραμείνετε σε σκιερό μέρος
- Κρατήστε το σπίτι δροσερό
- Μείνετε ενυδατωμένοι
- Τραφείτε σωστά και επαρκώς
- Μείνετε σε επαφή με οικογένεια, φίλους και γείτονες
- Ντυθείτε ανάλαφρα
- Αποφύγετε την έντονη άσκηση και τις άσκοπες μετακινήσεις
- Μην καταναλώνετε αλκοόλ
- Φροντίστε τα κατοικίδια σας
- Μην αφήνετε παιδιά ή κατοικίδια σε αυτοκίνητα χωρίς εξαιρισμό

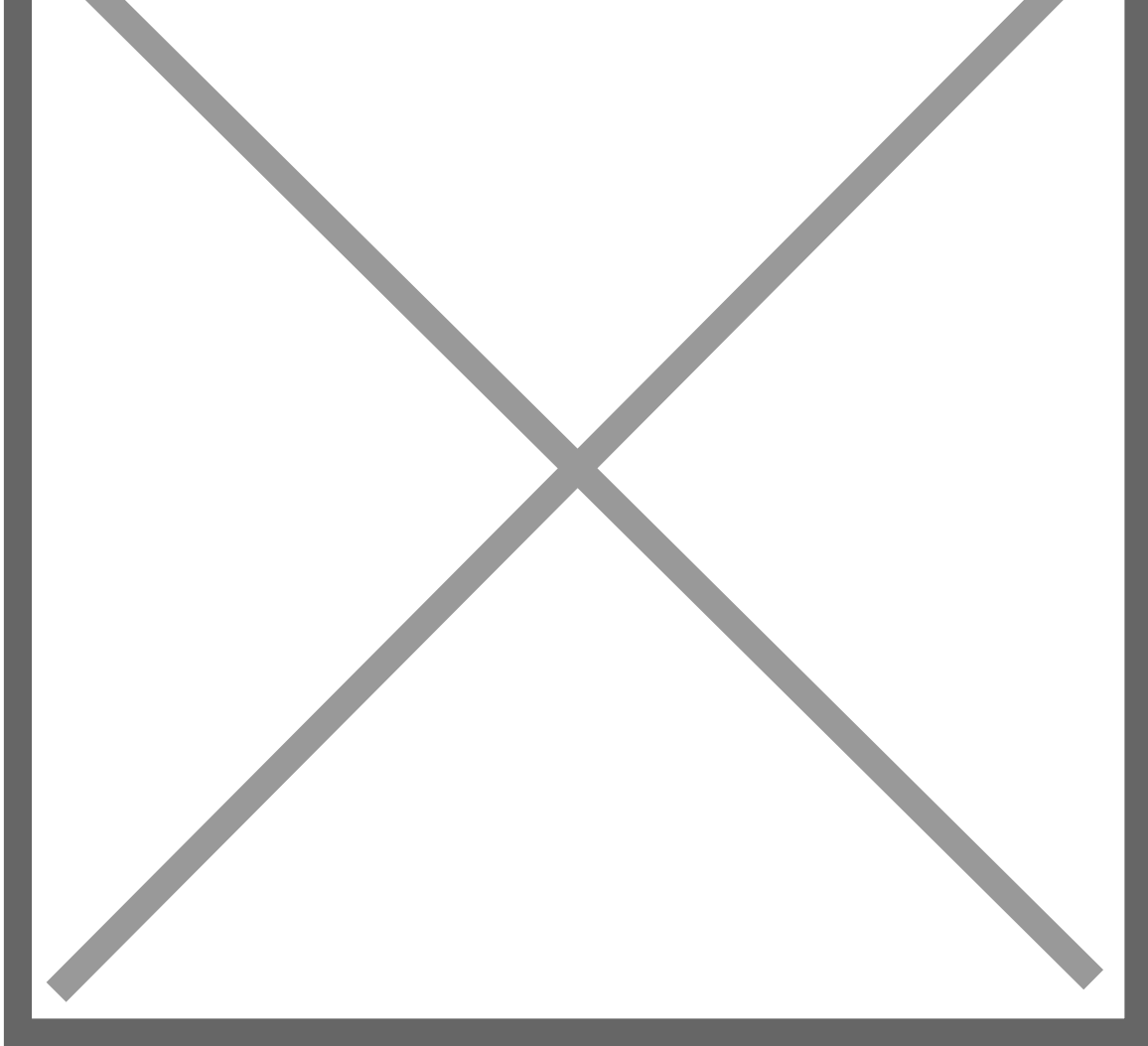
Επίσης, ο Ε.Ε.Σ. προτείνει χρήσιμες οδηγίες για την προστασία των κατοικίδιων από τις υψηλές θερμοκρασίες [ΕΔΩ](#)

Υπενθυμίζεται ότι ο Ε.Ε.Σ, διοργανώνει, εκτάκτως, την Τετάρτη (9/7) από τις

09:00 έως τις 12:00 π.μ. έξω από τα εκδοτήρια της Ακρόπολης, δράση υποστήριξης και ενημέρωσης του κόσμου που αναμένεται να επισκεφθεί το ιστορικό μνημείο της Ακρόπολης. Αντίστοιχη δράση θα πραγματοποιηθεί από τον Ε.Ε.Σ. την Πέμπτη (10/7) από τις 09:00 έως τις 12:00 στην Αρχή του πεζόδρομου της Ερμού, όπου θα μοιραστούν χιλιάδες εμφιαλωμένα νερά και οδηγίες αντιμετώπισης του καύσωνα στους πελάτες. Την ίδια ώρα, κλιμάκια κοινωνικών λειτουργών και εθελοντών του Ε.Ε.Σ. θα πραγματοποιούν δράση ενεργητικής προσέγγισης και υποστήριξης αστεγών ανθρώπων μας (streetwork) που διαβιούν στο κέντρο της Αθήνας.







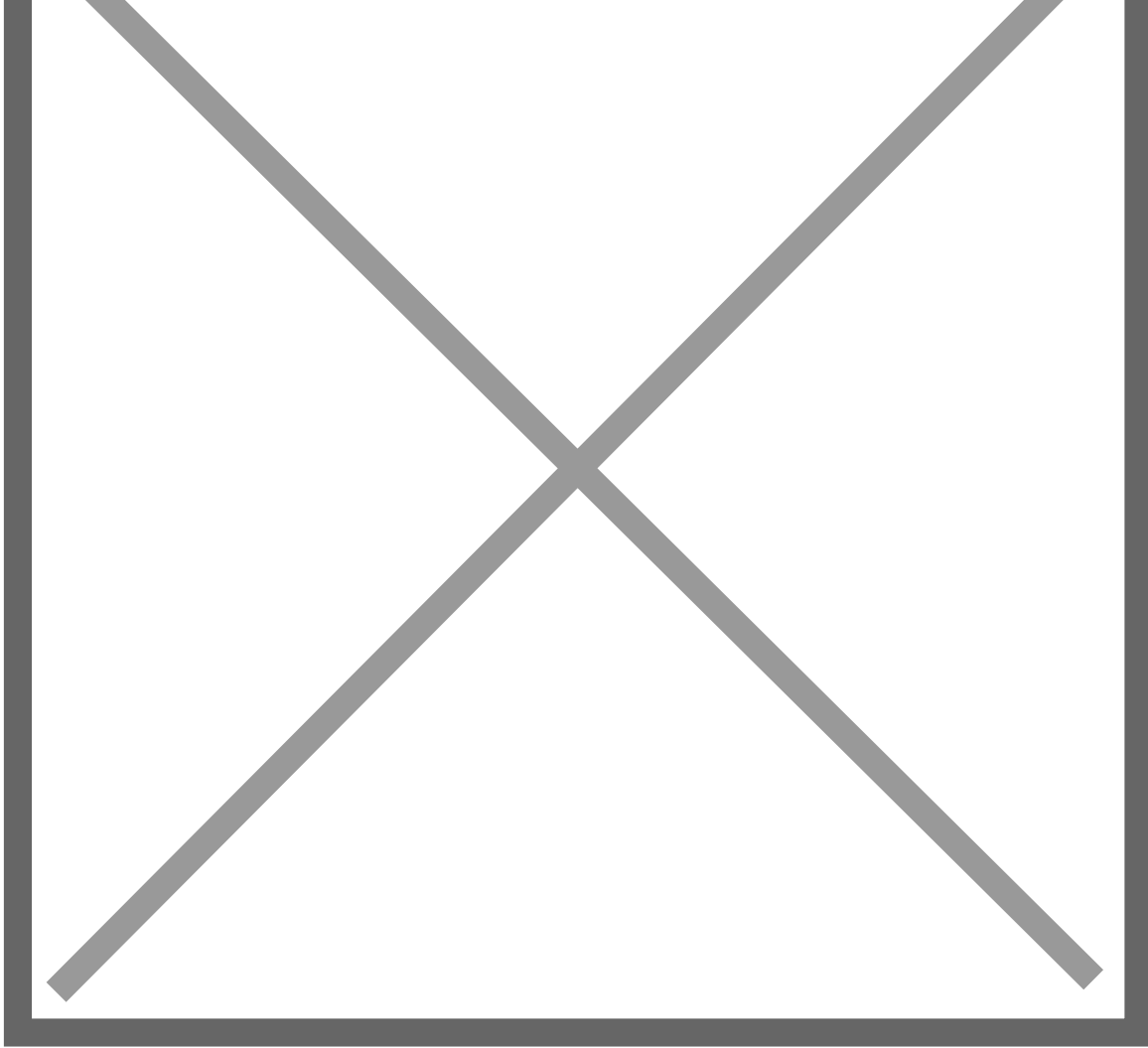


Image not found or type unknown

