

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 εξαερισμό

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 κάψωνα στους πολίτες. Την ίδια ώρα, κινητά κλιμάκια κοινωνικών λειτουργών και εθελοντών του Ε.Ε.Σ. θα πραγματοποιήσουν δράση

των μας

Ειδική μέριμνα για ευάλωτες ομάδες πληθυσμού

Ηλικιωμένοι και Χρόνια πάσχοντες



- Επισκεφθείτε τα ηλικιωμένα μέλη της οικογενείας σας και τους ηλικιωμένους γείτονες σας
- Κρατήστε συχνή τηλεφωνική επαφή μαζί τους
- Ελέγξτε αν το περιβάλλον στο οποίο ζουν είναι δροσερό και λάβετε τα κατάλληλα μέτρα προστασίας
- Ελέγξτε αν έχουν πρόσβαση σε δροσερό νερό κι αν είναι ενυδατωμένοι
- Εάν πάσχουν από χρόνια νοσήματα θα πρέπει να συμβουλευτείτε τον θεράποντα ιατρό και να δοθούν οδηγίες για πιθανή αλλαγή της δοσολογίας της φαρμακευτικής αγωγής τους.
- Αναθέστε σε κάποιο άτομο της εμπιστοσύνης σας την φροντίδα των ηλικιωμένων συγγενών σας στην περίπτωση πολυήμερης απουσίας σας

Ειδική μέριμνα για ευάλωτες ομάδες πληθυσμού

Βρέφη / Παιδιά



- Εφαρμόστε ελαφριά ενδυμασία αφήνοντας ελεύθερα τα άκρα τους
- Θηλάζετε συχνότερα ή προσφέρετε γάλα στο βρέφος
- Κατόπιν οδηγίας των παιδιατρών χορηγήστε και άλλα υγρά πέραν του γάλατος (π.χ. χαμομήλι)
- Δροσίστε το βρέφος με χλιαρά ντούζ
- Διατηρήστε τα σε σκιερό και δροσερό περιβάλλον
- Αποφύγετε την πολύωρη παραμονή τους στον ήλιο
- Δεν αφήνουμε τα βρέφη και τα παιδιά στο αυτοκίνητο ούτε για λίγα λεπτά
- Σε μεγάλα παιδιά εφαρμόστε αντηλιακή κρέμα , φορέστε καπέλο , μαγιό με αντηλιακή προστασία και γυαλιά ηλίου
- Χορηγήστε άφθονα υγρά (νερό , χυμούς φρούτων) κι αποφύγετε τα επεξεργασμένα τρόφιμα



Θερμοπληξία

Είναι βαριά και επείγουσα κλινική κατάσταση που εμφανίζεται σε περιόδους ακραία υψηλών θερμοκρασιών και προκαλείται όταν οργανισμός αδυνατεί να περιορίσει την αύξηση της κεντρικής θερμοκρασίας του σώματος εμφανίζοντας δυσλειτουργία του κεντρικού νευρικού συστήματος

Συμπτώματα

1. Υψηλή θερμοκρασία σώματος
2. Πονοκέφαλος
3. Γρήγορος και δυνατός σφυγμός
4. Κόκκινο , ζεστό και ξηρό δέρμα
5. Σημεία σύγχυσης
6. Απώλεια αισθήσεων



ΠΡΩΤΕΣ ΒΟΗΘΕΙΕΣ

- 1 Μεταφέρετε το άτομο σε δροσερό και σκιερό χώρο
- 2 Καλέστε βοήθεια στο 166 ή στο 112
- 3 Δροσίστε το άτομο (εφαρμόστε κρύα επιθέματα)
- 4 Σε περίπτωση απώλειας των αισθήσεων δράστε αναλόγως

ΣΕ ΠΕΡΙΠΤΩΣΗ ΕΚΤΑΚΤΗΣ ΑΝΑΓΚΗΣ ΚΑΛΟΥΜΕ ΣΤΑ ΤΗΛΕΦΩΝΑ **112** / **166**

Θερμική εξάντληση

Είναι μια κατάσταση που εμφανίζεται από την παρατεταμένη έκθεση του ατόμου σε υψηλές θερμοκρασίες και χαρακτηρίζεται από υποογκαιμία και διαταραχή ηλεκτρολυτών λόγω έντονης εφίδρωσης.



Συμπτώματα

- 1 Πονοκέφαλος, ζάλη, λιποθυμία
- 2 Υπερβολική εφίδρωση
- 3 Δροσερό χλωμό και μαλακό δέρμα
- 4 Γρήγορος αδύναμος σφυγμός
- 5 Ατονία, μυϊκές κράμπες

ΠΡΩΤΕΣ ΒΟΗΘΕΙΕΣ

- 1 Μεταφέρετε τον πάσχοντα σε σκιερό και δροσερό μέρος και βάλτε τον να καθίσει
- 2 Δροσίζετε με κρύες κομπρέσες το μέτωπο και τον αυχένα
- 3 Εάν είναι εφικτό του δίνετε να πει δροσερό νερό
- 4 Σε περίπτωση λιποθυμίας τοποθετήστε σε θέση ανάντησης
- 5 Καλέστε για ιατρική βοήθεια



Καύσωνας: 10 σημαντικές συμβουλές



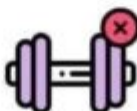
Παραμείνετε σε σκιερό μέρος



Ντυθείτε ανάλαφρα



Κρατήστε το σπίτι δροσερό



Αποφύγετε την έντονη άσκηση



Μείνετε ενυδατωμένοι



Μην καταναλώσετε αλκοόλ



Τραφείτε σωστά και επαρκώς



Φροντίστε τα κατοικίδια σας



Μείνετε σε επαφή με οικογένεια, φίλους και γείτονες



Μην αφήνετε τα παιδιά ή τα κατοικίδια σε όχημα χωρίς κλιματισμό

