

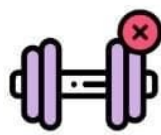
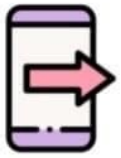
Ελληνικός Ερυθρός Σταυρός: 10 απλές οδηγίες για προστασία από τον καύσωνα

/ Επικαιρότητα



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	

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), προτείνει 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.

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 εδώ:
