27/07/2021

Οδηγίες προστασίας από τις επιπτώσεις του επερχόμενου καύσωνα

/ Επικαιρότητα

Με εγκύκλιό του το υπουργείο Υγείας δίνει οδηγίες ενημέρωσης και πρόληψης των επιπτώσεων από την εμφάνιση υψηλών θερμοκρασιών και καύσωνα.

Οι θερμές αέριες μάζες που κινούνται από τη Β. Αφρική προς τη χώρα μας αναμένεται να προκαλέσουν αισθητή άνοδο της θερμοκρασίας από σήμερα και η θερμοκρασία αναμένεται να είναι ιδιαίτερα υψηλή από την Πέμπτη έως και την Τρίτη 3 Αυγούστου σε ολόκληρη τη χώρα.

Παθολογικές καταστάσεις από υψηλές θερμοκρασίες και οδηγίες αντιμετώπισής τους

Όταν η θερμοκρασία του περιβάλλοντος ανέλθει σε όρια μη ανεκτά από τον ανθρώπινο οργανισμό σε συνέργεια με άλλους παράγοντες (υγρασία, άπνοια κ.λπ.), δημιουργούνται παθολογικές καταστάσεις ποικίλου βαθμού βαρύτητας, που μπορούν να οδηγήσουν σε βαριά νόσηση έως και στο θάνατο. Τα αρχικά συμπτώματα μπορεί να είναι: δυνατός πονοκέφαλος, ατονία, αίσθημα καταβολής,

τάση για λιποθυμία, πτώση της αρτηριακής πίεσης, ναυτία, έμετοι και ταχυπαλμία. Το σύνδρομο της θερμοπληξίας, εκδηλώνεται με: ξαφνική αύξηση της θερμοκρασίας του σώματος (>40.5ο C), κόκκινο, ζεστό και ξηρό δέρμα (η εφίδρωση έχει σταματήσει), ξηρή πρησμένη γλώσσα, ταχυπαλμία, ταχύπνοια, έντονη δίψα, πονοκέφαλος, ναυτία, έμετος, ζάλη, σύγχυση, αδυναμία προσανατολισμού και καθαρής ομιλίας, επιθετική ή παράξενη συμπεριφορά, σπασμοί, απώλεια συνείδησης ή κώμα. Η θεραπεία των ατόμων που παρουσιάζουν τα παραπάνω συμπτώματα, όταν η θερμοκρασία του περιβάλλοντος είναι υψηλή, πρέπει να γίνεται κατά προτίμηση σε νοσηλευτικά ιδρύματα, αλλά ως πρώτες βοήθειες μέχρι τη διακομιδή τους σε αυτά θα πρέπει να εφαρμοστούν άμεσα μέτρα ελάττωσης της θερμοκρασίας του σώματος: Μεταφορά του θερμόπληκτου άμεσα σε μέρος δροσερό, ευάερο, σκιερό κατά προτίμηση κλιματιζόμενο, πλήρης έκδυση από τα ρούχα, τοποθέτηση παγοκύστεων ή κρύων επιθεμάτων στον τράχηλο, τις μασχάλες και τη βουβωνική περιοχή, εμβάπτιση σε μπανιέρα με κρύο νερό ή ντους ή ψεκασμό με κρύο νερό, παροχή μικρών γουλιών δροσερών υγρών (νερού ή αραιωμένου χυμού φρούτων, 1 μέρος χυμού σε 4 μέρη νερού) αν μπορεί να καταπιεί κ.λπ.

Ποιος κινδυνεύει από τις υψηλές θερμοκρασίες:

Ηλικιωμένοι, μωρά και μικρά παιδιά, έγκυες και θηλάζουσες γυναίκες, άτομα που είναι υπέρβαρα ή παχύσαρκα, άτομα που εργάζονται ή ασκούνται έντονα σε ζεστό περιβάλλον, άτομα με χρόνιες παθήσεις (καρδιαγγειακές παθήσεις, υπέρταση, σακχαρώδη διαβήτη, πνευμονοπάθειες, νεφροπάθειες, ηπατοπάθειες, ψυχική νόσο, άνοια, αλκοολισμό ή κατάχρηση ναρκωτικών ουσιών κ.λπ.), άτομα με οξεία νόσο, όπως λοίμωξη με πυρετό ή γαστρεντερίτιδα (διάρροια ή/και έμετο), άτομα που για καθαρά ιατρικούς λόγους παίρνουν φάρμακα για τα χρόνια νοσήματά τους, όπως π.χ. διουρητικά, αντιχολινεργικά, ψυχοφάρμακα, ορμονούχα (συμπεριλαμβανομένης της ινσουλίνης και των αντιδιαβητικών δισκίων). Ιδιαίτερα κατά την περίοδο των υψηλών θερμοκρασιών περιβάλλοντος θα πρέπει να συμβουλεύονται το γιατρό τους για την ενδεχόμενη τροποποίηση της δοσολογίας.

Οδηγίες προφύλαξης του κοινού

Παραμονή σε χώρους που κλιματίζονται. Ειδικότερα κατά το χρονικό διάστημα που ισχύουν τα μέτρα πρόληψης και αντιμετώπισης της πανδημίας SARS-CoV-2, να τηρούνται σε όλους τους χώρους, δημόσιους και ιδιωτικούς οι διατάξεις για τη χρήση των κλιματιστικών μονάδων, με σκοπό την προστασία της δημόσιας υγείας από τη μετάδοση του νέου κορονοϊού. Στο πλαίσιο αυτό τονίζεται η αναγκαιότητα για τον συνεχή ή τουλάχιστο συστηματικό φυσικό αερισμό του χώρου μέσω

ανοιγμάτων (παράθυρα, εξωτερικές θύρες) ακόμη και με την παράλληλη λειτουργία κλιματιστικών μονάδων.

Ντύσιμο ελαφρύ και άνετο με ανοιχτόχρωμα ρούχα από πορώδες υλικό, ώστε να διευκολύνεται ο αερισμός του σώματος και η εξάτμιση του ιδρώτα.

Χρήση καπέλου από υλικό που να επιτρέπει τον αερισμό του κεφαλιού.

Χρήση μαύρων ή σκουρόχρωμων γυαλιών ηλίου με φακούς που προστατεύουν από την ηλιακή ακτινοβολία.

Αποφυγή έκθεσης στον ήλιο, ιδίως για τα βρέφη και τους ηλικιωμένους.

Αποφυγή βαριάς σωματικής εργασίας.

Αποφυγή πολύωρων ταξιδιών με μέσα συγκοινωνίας που δεν διαθέτουν κλιματισμό.

Πολλά χλιαρά ντους κατά τη διάρκεια της ημέρας και τοποθέτηση δροσερών επιθεμάτων στο κεφάλι και στο λαιμό.

Μικρά σε ποσότητα και ελαφριά γεύματα φτωχά σε λιπαρά, με έμφαση στη λήψη φρούτων και λαχανικών.

Λήψη άφθονων υγρών (νερού και χυμών φρούτων), ιδιαίτερα από τα βρέφη και τους ηλικιωμένους και αποφυγή του αλκοόλ. Αν η εφίδρωση είναι μεγάλη, συστήνεται η πρόσθετη λήψη μικρών δόσεων αλατιού.

Άτομα που πάσχουν από χρόνια νοσήματα θα πρέπει να συμβουλευτούν τον θεράποντα ιατρό τους, από τον οποίο θα λάβουν επιπρόσθετες οδηγίες ανάλογα με την κατάστασή τους καθώς και οδηγίες για την πιθανή αλλαγή της δοσολογίας της φαρμακευτικής τους αγωγής.

Οι ηλικιωμένοι να μην εγκαταλείπονται μόνοι τους αλλά να εξασφαλίζεται κάποιο άτομο για την καθημερινή τους φροντίδα.

Οι χώροι εργασίας πρέπει να διαθέτουν κλιματιστικά μηχανήματα ή απλούς ανεμιστήρες, κατά προτίμηση οροφής, και σε κάθε περίπτωση φυσικό αερισμό των χώρων. Το ίδιο ισχύει και για τα ιδρύματα, που περιθάλπουν νεογνά, βρέφη, παιδιά, ηλικιωμένους και άτομα με ειδικές ανάγκες.

Τα μέσα μαζικής μεταφοράς πρέπει να φροντίζουν για την καλή λειτουργία του κλιματισμού τους λαμβάνοντας υπόψη τις σχετικές διατάξεις για την καλύτερη εξυπηρέτηση του κοινού.

Υψηλές θερμοκρασίες που συνδυάζονται και με φαινόμενα αυξημένων επιπέδων ατμοσφαιρικής ρύπανσης

Για την περίπτωση υπέρβασης των ορίων του όζοντος στον ατμοσφαιρικό αέρα, το υπουργείο Υγείας έχει εκδώσει σχετικές οδηγίες για την ενημέρωση του κοινού με μέτρα προφύλαξης ειδικά των ευπαθών πληθυσμιακών ομάδων, οι οποίες έχουν ως εξής:

Άτομα με αναπνευστικές και καρδιαγγειακές παθήσεις και γενικότερα άτομα ευαίσθητα στην ατμοσφαιρική ρύπανση συνιστάται να παραμένουν σε εσωτερικούς χώρους και να αποφεύγουν την κυκλοφορία στο εξωτερικό περιβάλλον. Επίσης, συνιστάται στα παραπάνω άτομα καθώς και στα παιδιά να αποφεύγουν την έντονη σωματική άσκηση, η οποία μπορεί να προκαλέσει ερεθισμό της αναπνευστικής οδού και να οδηγήσει σε αναπνευστικά προβλήματα.

Χρήση κλιματισμού: ειδικές συστάσεις λόγω της πανδημίας του ιού SARS CoV-2

Λαμβάνοντας υπόψη ότι για λόγους προστασίας ευπαθών ομάδων ενδέχεται να χρησιμοποιηθούν δημόσιες αίθουσες που διαθέτουν υποδομές κλιματισμού, υπενθυμίζονται οι ισχύουσες οδηγίες για την πρόληψη και αντιμετώπιση της πανδημίας SARS-CoV-2 για την αποφυγή του συγχρωτισμού και την τήρηση των μέτρων ατομικής προστασίας.

Τα τηλέφωνα των υπηρεσιών που βρίσκονται σε 24ωρη επιφυλακή και με τις οποίες μπορούν να επικοινωνήσουν οι πολίτες είναι τα ακόλουθα:

Άμεση Δράση ΕΛΑΣ: 100

Πυροσβεστικό Σώμα: 199

Υπηρεσία Επικοινωνιών Έκτακτης Ανάγκης: 112

ΕΚΑΒ: 166

ΚΕΠΙΧ Πολιτικής Προστασίας 210-3359002

Το υπουργείο Υγείας παραμένει σε πλήρη ετοιμότητα για να συνδράμει σε οποιαδήποτε ανάγκη ανακύψει.