19/08/2022

Κορυφώνεται το κύμα καύσωνα – Οι συστάσεις των ειδικών

/ Επικαιρότητα

Κορυφώνεται σήμερα το κύμα καύσωνα που πλήττει τη χώρα μας. Η μέγιστη τιμή της θερμοκρασίας προβλέπεται να φθάσει στα ηπειρωτικά τους 39 με 40 βαθμούς Κελσίου, τοπικά στη Θεσσαλία και την ανατολική Στερεά τους 41 βαθμούς και στα νησιά τους 36 με 37 βαθμούς Κελσίου.

Στην Αττική η θερμοκρασία θα κυμανθεί από 25 έως 39 βαθμούς Κελσίου, ενώ στη Θεσσαλονίκη ο υδράργυρος θα αγγίξει τοπικά και τους 40 βαθμούς.

Σε λειτουργία έχει θέσει ο δήμος Αθηναίων οκτώ κλιματιζόμενες αίθουσες για την προστασία των ευάλωτων ομάδων της πόλης από τις υψηλές θερμοκρασίες, καθώς σήμερα αναμένεται να είναι η πιο ζεστή ημέρα. Παράλληλα, έχει τεθεί σε λειτουργία από τα Δημοτικά Ιατρεία του Δήμου Αθηναίων “Γραμμή Βοήθειας”, μέσω της οποίας παρέχονται πληροφορίες για την υποστήριξη των κατοίκων της πόλης σε θέματα υγείας (2103638049 8:30-19:30).

Στη **Θεσσαλονίκη** που θυμίζει έρημη πόλη, ο δήμος διαθέτει κλιματιζόμενες αίθουσες για το κοινό και κυρίως για τους ηλικιωμένους και τους άστεγους. Οι

χώροι που θα είναι προσβάσιμοι και διαθέσιμοι για τους δημότες, από τις 8 το πρωί έως τις 8 το βράδυ, είναι: 4ο παράρτημα Κ.Α.Π.Η (Γρ. Λαμπράκη 42, ισόγειο, τηλ. 2310212002, 2310245242), 5ο παράρτημα Κ.Α.Π.Η. (Αλεξανδρείας 27. τηλ. 2310-820110) και το φουαγιέ του δημαρχιακού μεγάρου Θεσσαλονίκης, Βασιλέως Γεωργίου Α΄1.

Ο **Ιατρικός Σύλλογος Αθηνών** καλεί τους πολίτες να πάρουν μέτρα προφύλαξης από τον καύσωνα ειδικά εάν ανήκουν στις ευπαθείς ομάδες του πληθυσμού. Όταν η θερμοκρασία του περιβάλλοντος ξεπεράσει τα ανώτερα ανεκτά όρια και σε συνδυασμό με ορισμένους άλλους παράγοντες (υγρασία, άπνοια, νηνεμία, παρατεταμένοι χαμηλοί άνεμοι μιας κατεύθυνσης κλπ.), μπορεί να δημιουργηθούν συνθήκες που δεν είναι ανεκτές από τον ανθρώπινο οργανισμό. Οι παθολογικές καταστάσεις που δημιουργούνται μπορεί να οδηγήσουν σε σοβαρές επιπλοκές και να θέσουν σε κίνδυνο τη ζωή του ασθενή.

Η σημαντικότερη εξέλιξη των διαταραχών του οργανισμού από τις υψηλές θερμοκρασίες είναι η θερμοπληξία, που εμφανίζεται μετά από παρατεταμένη έκθεση στον ήλιο κυρίως σε περίοδο καύσωνα και εκδηλώνεται με αιφνίδια αύξηση της θερμοκρασίας του σώματος (>40-41oC), με ερυθρότητα και ξηρότητα του δέρματος, με έντονο αίσθημα δίψας, συγχυτική συμπεριφορά, με σπασμούς του σώματος και τέλος με απώλεια συνείδησης και κωματώδη κατάσταση.

Ειδικά τα άτομα που πάσχουν από καρδιαγγειακές παθήσεις και άλλα νοσήματα, όπως σακχαρώδη διαβήτη, νεφρική ανεπάρκεια, πνευμονοπάθειες κλπ., ανήκουν στις ιδιαίτερα ευπαθείς πληθυσμιακές ομάδες και πρέπει να λαμβάνουν τα κατάλληλα μέτρα τους θερινούς μήνες για την αποφυγή των παραπάνω νοσηρών καταστάσεων.

Τι να προσέχουν τα παιδιά

Ιδιαίτερη μέριμνα συνιστάται για τα μωρά και τα μικρά παιδιά, καθώς και τους ηλικιωμένους και τους πάσχοντες από χρόνια νοσήματα για την προστασία τους από τις υψηλές θερμοκρασίες.

- Όταν υπάρχει καύσωνας συστήνεται η παραμονή σε χώρους δροσερούς, καλά αεριζόμενους. Εάν χρησιμοποιούμε το αυτοκίνητο για τις μετακινήσεις μας θα πρέπει να το αφήνουμε να αεριστεί επαρκώς, προτού βάλουμε μέσα παιδιά και ηλικιωμένους.
- Ειδικά αν το αυτοκίνητο ήταν σταθμευμένο σε εξωτερικό χώρο, η θερμοκρασία στο εσωτερικό του μπορεί να είναι πολύ υψηλή και επικίνδυνη για τα μικρά παιδιά και βρέφη.

- Αποφεύγουμε το παιχνίδι σε εξωτερικούς χώρους, στον ήλιο και τη ζέστη καθώς παραμονεύει κίνδυνος ηλίασης και θερμοπληξίας.
- Τα δροσερά μπάνια καθώς και τα παιχνίδια με το νερό ανακουφίζουν τα παιδί σε περιόδους υψηλών θερμοκρασιών.

Πηγή: ertnews.gr