22/07/2023

Συναγερμός για τον καύσωνα – Αναλυτικά οι οδηγίες του υπουργείου Υγείας για την αντιμετώπισή του

/ Επικαιρότητα

Συνεχίζεται η επέλαση του καύσωνα, με τη θερμοκρασία σήμερα Σάββατο 22 Ιουλίου να ξεπερνάει τους 40 βαθμούς στο μεγαλύτερο μέρος της χώρας, σύμφωνα με την Εθνική Μετεωρολογική Υπηρεσία.

Ειδικότερα, οι υψηλότερες θερμοκρασίες αναμένονται στην Ήπειρο και τη Μακεδονία, με τον υδράργυρο να φτάνει τους 39 με 41 και κατά τόπους στην κεντρική Μακεδονία τους 42 βαθμούς, στη Θεσσαλία, τη Στερεά Ελλάδα και την Πελοπόννησο τους 42 με 43 και κατά τόπους στη Θεσσαλία και την ανατολική **Στερεά** τους **44 βαθμούς,** στα νησιά του Ιονίου, τα Δωδεκάνησα και την Κρήτη τους 40 με 42 βαθμούς και στη Θράκη και την υπόλοιπη νησιωτική χώρα τους 39 με 41 βαθμούς Κελσίου.

Αναλυτικά η πρόγνωση του καιρού από την ΕΜΥ:

Οι **άνεμοι** θα πνέουν δυτικοί βορειοδυτικοί 3 με 5 και στο νοτιοανατολικό Αιγαίο 6 με 7 μποφόρ.

Η **θερμοκρασία** θα σημειώσει μικρή περαιτέρω άνοδο.

ΑΤΤΙΚΗ
Καιρός: Αίθριος.
Ανεμοι: Μεταβλητοί 3 με 4 και τις μεσημβρινές και απογευματινές ώρες στο Σαρωνικό νότιοι 4 μποφόρ.
Θερμοκρασία: Από 28 έως 41 βαθμούς Κελσίου. Στα παραθαλάσσια η μέγιστη θα είναι 2 με 3 βαθμούς χαμηλότερη.

ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ
Καιρός: Γενικά αίθριος, με λίγες πρόσκαιρες νεφώσεις τις απογευματινές ώρες στα γύρω ορεινά.
Ανεμοι: Μεταβλητοί 2 με 3 και τις μεσημβρινές και απογευματινές ώρες νότιοι νοτιοανατολικοί έως 4 μποφόρ.
Θερμοκρασία: Από 25 έως 39 βαθμούς Κελσίου.

ΜΑΚΕΔΟΝΙΑ, ΘΡΑΚΗ
Καιρός: Γενικά αίθριος, με λίγες πρόσκαιρες νεφώσεις τις απογευματινές ώρες, οπότε είναι πιθανό να εκδηλωθούν τοπικοί όμβροι στα ορεινά της ανατολικής Μακεδονίας και της Θράκης.
Ανεμοι: Δυτικοί νοτιοδυτικοί 3 με 4 μποφόρ.

Θερμοκρασία: Από 21 έως 39 με 41 και τοπικά στην κεντρική Μακεδονία έως 42 βαθμούς Κελσίου.

ΝΗΣΙΑ ΙΟΝΙΟΥ, ΗΠΕΙΡΟΣ, ΔΥΤΙΚΗ ΣΤΕΡΕΑ, ΔΥΤΙΚΗ ΠΕΛΟΠΟΝΝΗΣΟΣ
Καιρός: Γενικά αίθριος, με λίγες πρόσκαιρες νεφώσεις τις απογευματινές ώρες στα ορεινά.
Ανεμοι: Δυτικοί βορειοδυτικοί 3 έως 5 μποφόρ.
Θερμοκρασία: Από 24 έως 42 και στα ηπειρωτικά έως 43 βαθμούς Κελσίου.

ΘΕΣΣΑΛΙΑ, ΑΝΑΤΟΛΙΚΗ ΣΤΕΡΕΑ, ΑΝΑΤΟΛΙΚΗ ΠΕΛΟΠΟΝΝΗΣΟΣ
Καιρός: Γενικά αίθριος, με λίγες πρόσκαιρες νεφώσεις τις απογευματινές ώρες στα ορεινά.
Ανεμοι: Δυτικοί 3 με 5 μποφόρ.
Θερμοκρασία: Από 25 έως 42 με 43 και κατά τόπους στη Θεσσαλία και την

ανατολική Στερεά έως 44 βαθμούς Κελσίου.

ΚΥΚΛΑΔΕΣ, ΚΡΗΤΗ
Καιρός: Αίθριος.
Ανεμοι: Δυτικοί βορειοδυτικοί 4 με 5 και στα ανατολικά τοπικά 6 μποφόρ.
Θερμοκρασία: Από 26 έως 39 με 41 και στην Κρήτη κατά τόπους έως 42 βαθμούς Κελσίου.

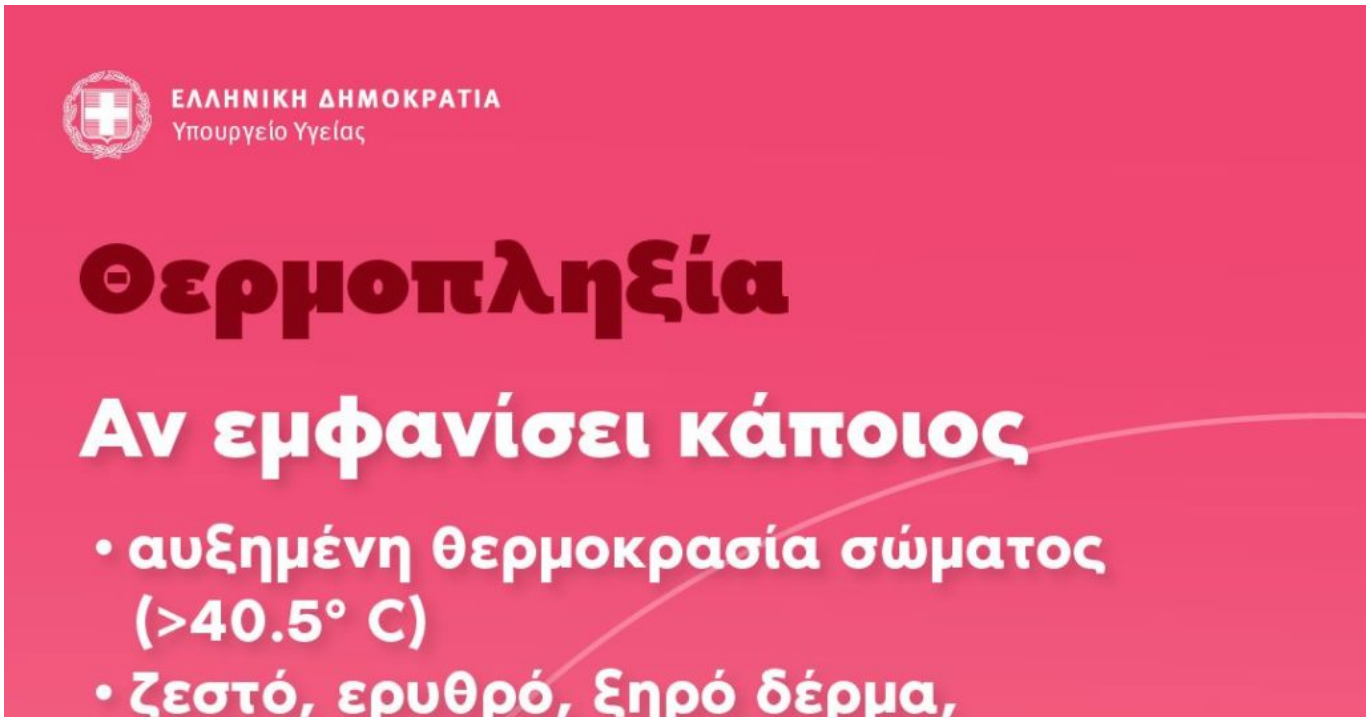
ΝΗΣΙΑ ΑΝΑΤΟΛΙΚΟΥ ΑΙΓΑΙΟΥ – ΔΩΔΕΚΑΝΗΣΑ
Καιρός: Αίθριος.
Ανεμοι: Βορειοδυτικοί 4 με 6 και στα νότια τοπικά 7 μποφόρ.
Θερμοκρασία: Από 26 έως 40 με 42 βαθμούς Κελσίου.

ΕΥΒΟΙΑ
Καιρός: Αίθριος.
Ανεμοι: Βόρειοι 3 με 4 μποφόρ και από το απόγευμα νότιοι με την ίδια ένταση.
Θερμοκρασία: Από 25 έως 40 με 41 βαθμούς Κελσίου.

Οδηγίες του υπουργείου Υγείας για την αντιμετώπιση του καύσωνα

Το **υπουργείο Υγείας** έδωσε το βράδυ της Παρασκευής στη δημοσιότητα γραφήματα για την αντιμετώπιση της θερμικής εξάντλησης και της θερμοπληξίας, την προστασία από τον καύσωνα, την φροντίδα ευάλωτων ομάδων και για τα μέτρα για την αποφυγή εισπνοής καπνού/στάχτης από πυρκαγιά, με στόχο την καλύτερη ενημέρωση του κοινού.

Στα γραφήματα παρατίθενται τα συμπτώματα της θερμικής εξάντλησης και της θερμοπληξίας καθώς και οι πρώτες βοήθειες. Επίσης δίνονται οδηγίες για την προστασία από τον καύσωνα και την φροντίδα ευάλωτων ομάδων .



Μέτρα για την αποφυγή εισπνοής καπνού/στάχτης από πυρκαγιά

Απομακρυνόμαστε από την περιοχή της πυρκαγιάς

Αν δεν είναι εφικτό, μένουμε σε κλειστούς χώρους και:

1. Κρατάμε πόρτες και παράθυρα **κλειστά**
2. Χρησιμοποιούμε κλιματισμό που διαθέτει **ανακύκλωση εσωτερικού αέρα και καλά συντηρημένα φίλτρα**
3. **Αποφεύγουμε το κάπνισμα** στους κλειστούς χώρους
4. **Αποφεύγουμε τη χρήση:**

-ψησταριάς
-αεροζόλ
-κεριών
-ηλεκτρικής σκούπας

ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ
Υπουργείο Υγείας

Θερμική Εξάντληση

Πρώτες Βοήθειες

Μεταφέρετε τον πάσχοντα σε **δροσερό, ευάερο ή κλιματιζόμενο χώρο ή κοντά σε ανεμιστήρα**

ΚΑΙ

1. Δώσετε στο άτομο να πιει σιγά-σιγά δροσερό νερό **(όχι παγωμένο)**

Θερμική Εξάντληση

Αν εμφανίσει κάποιος

- δυνατό πονοκέφαλο
- ατονία, καταβολή δυνάμεων
- τάση για λιποθυμία
- ωχρό, ψυχρό και υγρό δέρμα (έντονη εφίδρωση)
- πτώση της αρτηριακής πίεσης
- ναυτία, έμετοι
- μυϊκές κράμπες
- ταχυκαρδία

(Σημείωση: δεν είναι υποχρεωτική η παρουσία πυρετού. Η θερμοκρασία σώματος μπορεί να είναι φυσιολογική.)

ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ
Υπουργείο Υγείας

ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ
Υπουργείο Υγείας

Θερμοπληξία

Πρώτες Βοήθειες

Άμεσα ιατρική βοήθεια ή διακομιδή του ατόμου σε νοσοκομείο.

Μέχρι να γίνει αυτό, μπορείτε να προχωρήσετε στις εξής ενέργειες για ελάττωση της θερμοκρασίας

Μέτρα για την αποφυγή εισπνοής καπνού/στάχτης από πυρκαγιά

Σε περίπτωση εμφάνισης συμπτωμάτων όπως:
-επίμονος βήχας
-δυσκολία ή/και συριγμός στην αναπνοή
-σφίξιμο ή πόνος στο στήθος
-ταχυκαρδία
-ναυτία
-ασυνήθιστη κόπωση η ζάλη

Ζητήστε άμεσα ιατρική βοήθεια

ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ
Υπουργείο Υγείας

Μέτρα για την αποφυγή εισπνοής καπνού/στάχτης από πυρκαγιά

Αποφεύγουμε άσκοπες μετακινήσεις και εξωτερικές δραστηριότητες κυρίως οι ευπαθείς ομάδες

Εάν πρέπει να μετακινηθούμε, **δεν ξεχνάμε:**

-Χρησιμοποιούμε **ΜΟΝΟ μάσκες υψηλής προστασίας**

Προσέχουμε
κατά τη διάρκεια του καύσωνα:

- Αποφεύγουμε μετακινήσεις, πολύωρα ταξίδια με τα Μ.Μ.Μ. και βαριά σωματική δραστηριότητα
- Παραμένουμε στο σπίτι διατηρώντας το δροσερό με τους εξής τρόπους:
  - Κατά τη διάρκεια της ημέρας κλείνουμε πόρτες και παράθυρα, ενώ κατά τις νυχτερινές ώρες τα ανοίγουμε για αερισμό του χώρου
  - Χρησιμοποιούμε κλιματιστικά ή ανεμιστήρα (αν είναι εφικτό)
  - Αποφεύγουμε όσο είναι δυνατό τη χρήση φούρνου και κουζίνας
- Πίνουμε άφθονα υγρά. Περιορίζουμε τα λιπαρά, προτιμούμε φρούτα και λαχανικά. Αποφεύγουμε καφέ και αλκοόλ
- Κάνουμε χλιαρά ντους ή τοποθετούμε υγρά επιθέματα στο κεφάλι και στο λαιμό
- Ντυνόμαστε ελαφρά με ανοιχτόχρωμα ρούχα. Φοράμε καπέλο και σκουρόχρωμα γυαλιά ηλίου

ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ
Υπουργείο Υγείας

Φροντίζουμε τους αγαπημένους και τις ευπαθείς ομάδες:

- Δεν αφήνουμε σε κλειστό αυτοκίνητο βρέφη, παιδιά, ηλικιωμένους και κατοικίδια ούτε για λίγο
- Ντύνουμε τα νεογέννητα ελαφρά. Φροντίζουμε ώστε τα χέρια και τα πόδια τους να είναι ελεύθερα. Ζητούμε οδηγίες από τον παιδίατρό μας σχετικά με τη χορήγηση υγρών
- Φροντίζουμε ώστε οι ηλικιωμένοι και ασθενείς με χρόνια

ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ
Υπουργείο Υγείας

Θερμική Εξάντληση

Αν εμφανίσει κάποιος

- **δυνατό πονοκέφαλο**
- **ατονία, καταβολή δυνάμεων**
- **τάση για λιποθυμία**
- **ωχρό, ψυχρό και υγρό δέρμα (έντονη εφίδρωση)**
- **πτώση της αρτηριακής πίεσης**
- **ναυτία, έμετοι**
- **μυϊκές κράμπες**
- **ταχυκαρδία**

(Σημείωση: δεν είναι υποχρεωτική η παρουσία πυρετού. Η θερμοκρασία σώματος μπορεί να είναι φυσιολογική.)

Πρώτες Βοήθειες

Μεταφέρετε τον πάσχοντα σε **δροσερό, ευάερο ή κλιματιζόμενο χώρο ή κοντά σε ανεμιστήρα**
ΚΑΙ

1. Δώσετε στο άτομο να πιει σιγά-σιγά δροσερό νερό **(όχι παγωμένο)**
2. **Χαλαρώστε ή αφαιρέστε ρούχα** που πιθανόν να είναι ενοχλητικά
3. Χρησιμοποιείστε βρεγμένες με κρύο νερό πετσέτες ή σεντόνια **για να δροσίσετε το σώμα του**

Σε περίπτωση μη βελτίωσης, είναι σκόπιμο **να μεταφερθεί στο νοσοκομείο**

ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ
Υπουργείο Υγείας

Θερμοπληξία

Αν εμφανίσει κάποιος

- αυξημένη θερμοκρασία σώματος (>40.5° C)
- ζεστό, ερυθρό, ξηρό δέρμα, με απουσία εφίδρωσης
- εμετούς, διάρροια
- ταχυκαρδία
- έντονη κεφαλαλγία
- διαταραχές συμπεριφοράς, σύγχυση
- απώλεια αισθήσεων ή κώμα

Πρώτες Βοήθειες

Άμεσα ιατρική βοήθεια ή διακομιδή του ατόμου σε νοσοκομείο.

Μέχρι να γίνει αυτό, μπορείτε να προχωρήσετε στις εξής ενέργειες για ελάττωση της θερμοκρασίας του σώματος:

-Μεταφορά του πάσχοντος σε δροσερό, ευάερο ή κλιματιζόμενο χώρο ή κοντά σε ανεμιστήρα

-Πλήρης έκδυση από τα ρούχα

-Τοποθέτηση ψυχρών επιθεμάτων (π.χ. βρεγμένα σεντόνια, παγοκύστες) στον τράχηλο, τις μασχάλες και τη βουβωνική περιοχή ή μπάνιο σε μπανιέρα με δροσερό νερό

-Μη χορηγήσετε υγρά από το στόμα