



**ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ
ΝΟΜΟΣ ΑΤΤΙΚΗΣ
ΔΗΜΟΣ ΧΑΛΑΝΔΡΙΟΥ
ΓΕΝΙΚΗ ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ
ΕΠΟΠΤΡΙΑ ΔΗΜΟΣΙΑΣ ΥΓΕΙΑΣ**

**Χαλάνδρι, 12/07/2024
Α.Α.: 195**

ΘΕΜΑ: Η ΠΡΟΛΗΨΗ ΤΗΣ ΑΦΥΔΑΤΩΣΗΣ ΚΑΙ ΟΙ ΚΙΝΔΥΝΟΙ ΠΟΥ ΕΝΕΧΕΙ ΓΙΑ ΤΗΝ ΥΓΕΙΑ ΜΑΣ .

Το καλοκαίρι, όπου οι καύσωνες είναι ασταμάτητοι, ενέχεται ο σοβαρός κίνδυνος εμφάνισης αφυδάτωσης για τον οργανισμό μας.

Το 50%-70% του συνολικού σωματικού μας βάρους είναι νερό και χωρίς την πρόσληψη του κανείς δεν μπορεί να ζήσει, παρά μόνο λίγες ημέρες.

Το νερό:

1. αποτελεί το μεγαλύτερο μέρος του σωματικού βάρους μας
2. εμπλέκεται σε πολλές σημαντικές βιολογικές μας λειτουργίες, όπως:
 - ξεπλένει τα απόβλητα από το σώμα μας (απομακρύνει τα άχρηστα προϊόντα του μεταβολισμού)
 - ρυθμίζει τη θερμοκρασία του σώματος
 - βοηθάει τη λειτουργία του εγκεφάλου (!)
 - ρυθμίζει τον όγκο των κυττάρων μας
 - προσφέρει θρεπτικά συστατικά στα κύτταρα,
 - συντελεί στις βιολογικές αντιδράσεις,
 - επιδρά για την σωστή λειτουργία του οργανισμού,
 - ρυθμίζει την σωματική μας θερμοκρασία κ.α.

Ανάλογα με τις συνθήκες του περιβάλλοντος, μπορεί να επέλθει απώλεια κατά μέσο όρο, 2,5 lt νερού, μέσω των:

- Ιδρώτα,
- Αναπνοής,
- Πέψης,
- Ούρησης.

Αφυδάτωση είναι η κατάσταση όπου η συνολική περιεκτικότητα του οργανισμού σε νερό μειώνεται λόγω:

- Παθολογικών απωλειών υγρών ή
- μειωμένης πρόσληψης νερού ή συνδυασμού αυτών.

Η αφυδάτωση χωρίζεται σε:

1. διαταραχής υγρών (ενδοκυττάρια μείωση του νερού) και
2. σε διαταραχή ηλεκτρολυτών (έλλειψη νερού και νατρίου).

ΛΗΨΗ ΥΓΡΩΝ:

Οι ανάγκες σε νερό διαφέρουν από άτομο σε άτομο και εξαρτώνται από:

1. Την ηλικία του ατόμου.
2. Το φύλο του ατόμου.
3. Το επίπεδο και την κατάσταση υγείας του ατόμου.
4. Το ύψος και το βάρος του ατόμου.
5. Το επίπεδο σωματικής άσκησης και δραστηριότητας. Καθώς και
6. Τις συνθήκες του περιβάλλοντος στο οποίο ζει το άτομο.

ΠΟΣΑ ΠΟΤΗΡΙΑ ΝΕΡΟΥ ΧΡΕΙΑΖΟΜΑΣΤΕ ΑΝΑΛΟΓΑ ΜΕ ΤΗΝ ΗΛΙΚΙΑ ΜΑΣ:

Σύμφωνα με τον Εθνικό Διατροφικό Οδηγό για **Ενήλικες**, ένα άτομο απαιτείται να καταναλώνει:

- Άνω των 18 ετών: 8 με 10 ποτήρια (εκ των οποίων 6-8 να είναι σκέτο νερό)
- Εγκυμονούσες: 9 έως 11 ποτήρια (εκ των οποίων 7-9 να είναι σκέτο νερό)
- Θηλάζουσες: 11-13 ποτήρια (εκ των οποίων 9-11 να είναι σκέτο νερό)

Για τα **παιδιά**, ανάλογα με την ηλικία τους :

- 1-3 ετών: 5 ποτήρια υγρών (εκ των οποίων 3-4 να είναι νερό)
- 4-8 ετών: 6-7 ποτήρια (εκ των οποίων 4-5 να είναι νερό)
- 9-13 ετών: 8-10 ποτήρια (εκ των οποίων 6-8 να είναι νερό)
- Έφηβοι 14-18 ετών: 10-12 ποτήρια (εκ των οποίων 8-10 να είναι νερό)

ΕΙΔΙΚΕΣ ΟΜΑΔΕΣ ΠΛΥΘΥΣΜΟΥ

ΜΕ ΑΥΞΗΜΕΝΕΣ ΑΝΑΓΚΕΣ ΠΡΟΣΛΗΨΗΣ ΝΕΡΟΥ

προκύπτουν όταν υπάρχει:

- ✓ Καύσωνας.
- ✓ Άπνοια.
- ✓ Αυξημένη θερμοκρασία περιβάλλοντος με υψηλά επίπεδα υγρασίας περιβάλλοντος.
- ✓ Ασθένειες, προβλήματα υγείας: πυρετός, διάρροιες, εμετοί.
- ✓ Εγκυμοσύνη ή θηλασμός.
- ✓ Έντονη σωματική άσκηση.
- ✓ Βαριά, χειρωνακτική εργασία.
- ✓ Περπάτημα κάτω από τον ήλιο, ειδικά κουβαλώντας και κάποιο βάρος.

ΚΙΝΔΥΝΟΙ ΑΠΟ ΤΗΝ ΑΦΥΔΑΤΩΣΗ:

Η πρόσληψη υγρών για τον οργανισμό σας είναι **ανεπαρκής**, όταν :

- διψάτε ή
- εμφανίζετε σκουρόχρωμα ούρα.

ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΑ ΧΡΟΝΙΑΣ ΑΦΥΔΑΤΩΣΗΣ:

ΚΡΑΜΠΕΣ,
ΖΑΛΑΔΑ,
ΝΑΥΤΙΑ,
ΞΗΡΟΔΕΡΜΙΑ,

ΠΟΝΟΚΕΦΑΛΟΣ, ΔΥΣΚΟΛΙΑ
ΣΥΓΚΕΝΤΡΩΣΗΣ, ΞΗΡΟΣΤΟΜΙΑ
ΣΚΟΥΡΟΧΡΩΜΑ ΟΥΡΑ,
ΠΟΝΟΙ, ΦΛΕΓΜΟΝΕΣ ΣΤΙΣ ΑΡΘΡΩΣΕΙΣ

Η χρόνια αφυδάτωση έχει συνδεθεί βάση ιατρικών δεδομένων με χρόνιες παθήσεις (κάποιες μορφές καρκίνου και καρδιαγγειακές νόσους όπως η υπέρταση, πέτρες στα νεφρά, λοιμώξεις ουροποιητικού συστήματος, εντερική ανεπάρκεια ακόμα και άνοια).

Η χρόνια αφυδάτωση αντιμετωπίζεται συμπληρωματικά του νερού και απαραίτητως με **λήψη ηλεκτρολυτών** κατόπιν ιατρικής γνωμάτευσης.

ΟΦΕΛΗ ΕΠΑΡΚΟΥΣ ΕΝΥΔΑΤΩΣΗΣ:

Το καθαρό νερό ωφελεί κάθε κύτταρο του ανθρώπινου οργανισμού και επιφέρει ωφέλει όπως τα ακόλουθα:

- ✓ ομαλή και καλή νεφρική λειτουργία,
- ✓ αυξημένη κινητικότητα του εντέρου,
- ✓ αποτοξίνωση του οργανισμού
- ✓ μείωση σωματικού βάρους
- ✓ ενισχυμένη σωματική ικανότητα
- ✓ ευεξία
- ✓ νοητική και ψυχική τόνωση, καλύτερη συγκέντρωση
- ✓ υγιές δέρμα.

ΠΡΟΣΟΧΗ

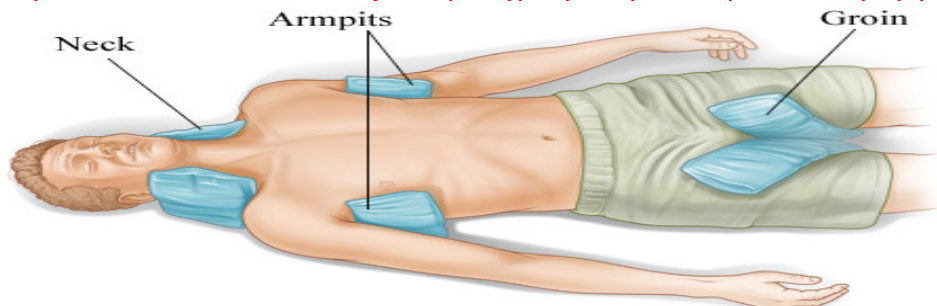
ΕΝΤΟΝΗ ΚΟΥΡΑΣΗ ΚΑΤΑ ΤΟΝ ΚΑΥΣΩΝΑ ΜΑΖΙ ΜΕ ΑΦΥΔΑΤΩΣΗ ΜΠΟΡΕΙ ΝΑ ΟΔΗΓΗΣΟΥΝ ΣΕ ΛΥΠΟΘΥΜΙΑ ή ΘΕΡΜΟΠΛΗΞΙΑ

πρέπει να έχουμε πάντα μαζί μας ΜΠΟΥΚΑΛΑΚΙ ΜΕ ΝΕΡΟ και ΚΑΠΕΛΟ ΝΑ ΑΠΟΦΕΥΓΟΥΜΕ ΤΗΝ ΕΚΘΕΣΗ ΣΤΟΝ ΗΛΙΟ ειδικά κατά τον καύσωνα

**ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ ΑΤΟΜΟΥ ΜΕ ΠΑΘΟΛΟΓΙΚΑ ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΑ
ΛΥΠΟΘΥΜΙΑΣ-ΘΕΡΜΟΠΛΗΞΙΑΣ
ΜΕΧΡΙ ΝΑ ΕΡΘΕΙ ΙΑΤΡΙΚΗ ΒΟΗΘΕΙΑ:**

- ✓ **Συνεχής επικοινωνία και οπτική επαφή** με τον εργαζόμενο μέχρι να έρθει η ιατρική βοήθεια/ασθενοφόρο,
- ✓ Άμεση μεταφορά του εργαζόμενου σε δροσερό/ ή υπό σκιά μέρος,
- ✓ **Παροχή αέρα** (με χαρτί κουνώντας το όπως την βεντάλια) ή χρήση ανεμιστήρα, αν υπάρχει η δυνατότητα,
- ✓ Ράντισμα του σώματος και των ρούχων του παθόντα με νερό,
- ✓ Τοποθέτηση **παγοκυστών ή πετσετών με πάγο, κρύων επιθεμάτων** στο σώμα του (κυρίως στον αυχένα, στις μασχάλες και στη βουβωνική περιοχή) και χορηγήστε δροσερό πόσιμο νερό,
- ✓ Εάν προκύψει εμετός, γυρίστε **στο πλάι** τον εργαζόμενο, ώστε η αεροφόρος οδός να μην φράξει.
- ✓ Ετοιμάζουμε **αλατούχο δροσερό νερό** (μισό κουταλάκι αλάτι σε κάθε ποτήρι νερό) και δίνουμε μισό ποτήρι κάθε τέταρτο της ώρας επί μία ώρα ή μέχρι να εξαφανιστούν τα συμπτώματα. Επιπλέον δίνουμε άφθονο δροσερό νερό, **γουλιά-γουλιά**.
- ✓ Εάν ο εργαζόμενος δεν έχει τις αισθήσεις του ή βρίσκεται σε σύγχυση, πιθανότατα έχει πάθει θερμοπληξία. Είναι σημαντικό να μην αμελήσετε την **τοποθέτηση πάγου**.
- ✓ Αν λιποθυμήσει, βάζουμε το άτομο σε **ασφαλή θέση ανάληψης**, δηλ. μπρούμυτα με το κεφάλι προς την πλευρά όπου το χέρι και το πόδι πρέπει να είναι αναδιπλωμένα.

Στην κάτωθι εικόνα απεικονίζεται η οδηγία για τη σωστή τοποθέτηση ψυχρών επιθεμάτων:



© Healthwise, Incorporated

ΘΕΡΜΙΚΗ ΕΞΑΝΤΛΗΣΗ

Ή

ΘΕΡΜΟΠΛΗΞΙΑ

Πονοκέφαλος, Τάση
για Λιποθυμία

Κεφαλαλγία - Δυνατός
Πονοκέφαλος

Έντονη εφίδρωση

Η εφίδρωση έχει
σταματήσει

Ωχρο,
ιδρωμένο και
ψυχρό δέρμα

Ξαφνική αύξηση της
θερμοκρασίας του
σώματος (>40.5
βαθμούς Κελσίου)

Κόκκινο, ζεστό και
ξηρό δέρμα

Ναυτία, έμετοι

Ναυτία, έμετοι

Σφυγμός γρήγορος και
αδύναμος

Σφυγμός γρήγορος και
δυνατός

Σπασμούς ή μυϊκές
κράμπες

Απώλεια συνείδησης
ή κώμα

Μεταφερθείτε σε μέρος δροσερό, ευάερο,
σκιερό και κατά προτίμηση κλιματιζόμενο.

Εάν έχετε πλήρως της αισθήσεις σας πιείτε
δροσερά υγρά.

Κάντε δροσερό μπάνιο (ντουζ) ή
χρησιμοποιείτε κρύες κομπρέσες.

Καλέστε άμεση βοήθεια (ΕΚΑΒ) : 166
Μέχρι να έρθει εφαρμόζουμε 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, εμφύσηση 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.



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ
ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑ ΑΤΤΙΚΗΣ





ΥΨΗΛΕΣ ΘΕΡΜΟΚΡΑΣΙΕΣ

Ακολουθούμε Οδηγίες Αυτοπροστασίας

Παραμένουμε σε δροσερούς & σκιερούς χώρους

Αποφεύγουμε ηλιοθεραπεία & βαριές εργασίες

Ντυνόμαστε ελαφριά & φοράμε καπέλο

Καταναλώνουμε ελαφριά γεύματα & άφθονο νερό

Προσέχουμε βρέφη & ηλικιωμένους

Μεριμνούμε για τα κατοικίδια μας

www.civilprotection.gr



Φέτος ως προστατευτούμε καλύτερα από τον καύσωνα

Αν έχουμε νεογνά βρέφη

- ☀ Τα ντύνουμε όσο γίνεται πιο ελαφρά. Φροντίζουμε ώστε τα χέρια και τα πόδια τους να είναι ελεύθερα και να μην τυλίγονται σε πάνες.
- ☀ Φροντίζουμε να μην μένουν στον ήλιο μετά το μπάνιο στη θάλασσα και να φορούν πάντα καπέλο.
- ☀ Εκτός από γάλα συνιστάται η χορήγηση και άλλων υγρών όπως χαμομήλι, νερό κ.λπ.
- ☀ Ειδικά για τα βρέφη και τα μεγαλύτερα παιδιά, φροντίζουμε να τρώνε περισσότερα χορταρικά και φρούτα και λιγότερα λίπη.

Αν έχουμε ηλικιωμένους

- ☀ Τους μετακινούμε τους σε δροσερότερους χώρους ή περιοχές (παραθαλάσσια ή σε βουνό), διότι το πολύ ζεστό και υγρό περιβάλλον αποβαίνει επικίνδυνο. Εναλλακτικά φροντίζουμε να παραμένουν στα κατώτερα διαμερίσματα πολυώροφων σπιτιών.
- ☀ Ανοίγουμε το σπίτι τη νύχτα για να δροσίζει και το κρατάμε ερμητικά κλειστό τις ζεστές ώρες της ημέρας.
- ☀ Δεν εγκαταλείπουμε τα ηλικιωμένα μέλη της οικογένειας μόνα τους σε περιπτώσεις θερινών διακοπών ή πολυήμερης απουσίας μας από το σπίτι. Διαφορετικά εξασφαλίζουμε ένα άτομο για την καθημερινή τους φροντίδα.



Ενημερωνόμαστε για μέτρα προστασίας από το
www.civilprotection.gr



ΝΙΚΗΣΤΕ ΤΗ ΖΕΣΤΗ



ΤΙ;

Ακραίες θερμοκρασίες και κύματα θερμότητας συμβαίνουν όταν η θερμοκρασία φθάνει σε εξαιρετικά υψηλά επίπεδα και ο συνδυασμός της θερμότητας και της υγρασίας κάνει τον αέρα αποπνικτικό.

ΠΟΙΟΣ;

Οι άντρες πιο ευκαθείς από τις γυναίκες



Παιδιά



Ηλικιωμένοι

Εργαζόμενοι σε εξωτερικούς χώρους

ΠΟΥ;



Σπίτια χωρίς κλιματισμό



Εργοτάξια



Αυτοκίνητα



ΘΥΜΗΣΟΥ!

Οι θερμοκρασίες που μπορεί να αναπτυχθούν σε ένα κλειστό αυτοκίνητο χωρίς κλιματισμό μπορεί να είναι θανατηφόρες



Πιείτε πολλά υγρά, αποφύγετε τα ζαχαρώδη



Μείνετε σε δροσερούς χώρους



Φορέστε χαλαρά και ελαφριά ανοιχτόχρωμα ρούχα

Προστατευτείτε από τη Θερμοπληξία

Η **θερμοπληξία** είναι μία εξαιρετικά επείγουσα ιατρική κατάσταση, που εμφανίζεται όταν η θερμοκρασία του περιβάλλοντος είναι πολύ υψηλή. Είναι απειλητική για τη ζωή, οφείλεται σε ανεπάρκεια ή σε δυσλειτουργία των θερμορρυθμιστικών μηχανισμών.

ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΑ



Υψηλή θερμοκρασία Σώματος ($>40^{\circ}\text{C}$)



Λιποθυμία ή απώλεια αισθήσεων



Ταχυκαρδία



Μυϊκή αδυναμία ή κράμπες



Πονοκέφαλοι, ζαλάδες



Ναυτία και εμετοί



Δυσκολία στην αναπνοή



Σύγχυση ή αποπροσανατολισμό



ΑΜΕΣΑ αναζητήστε ιατρική βοήθεια



Βάλτε το άτομο να ξαπλώσει και να ανυψώσει τα πόδια



Μετακινήστε το άτομο σε δροσερό, σκιερό περιβάλλον



Αφαιρέστε τα βαριά ρούχα Αερίστε το σώμα



Χορηγείτε άφθονα υγρά με μικρές ποσότητες άλατος (σε ενυδρείδητο άτομο)



Δροσερά επιθέματα στο σώμα



<https://www.facebook.com/ppattikis/>

<https://www.facebook.com/groups/pppatt/>