



ΘΕΜΑ: ΜΕΤΡΑ ΠΡΟΦΥΛΑΞΗΣ ΤΗΣ ΥΓΕΙΑΣ ΑΠΟ ΤΟΝ ΚΑΥΣΩΝΑ

Πιθανοί κίνδυνοι από τις υψηλές θερμοκρασίες και τον καύσωνα, προς την υγεία μας:

Εν μέσω της καλοκαιρινής περιόδου και με τις υψηλές θερμοκρασίες να φτάνουν στο κόκκινο, αδιαμφισβήτητα απαιτείται συνεχής προσοχή για την διατήρηση της ισορροπίας της υγείας του οργανισμού και την πρόληψη επιβαρύνσεων, ειδικότερα για άτομα ευπαθών ομάδων πληθυσμού.

Πότε αυξάνεται ο κίνδυνος για την υγεία;

Όταν η θερμοκρασία του περιβάλλοντος να ξεπερνάει τα ανεκτά από τον ανθρώπινο οργανισμό όρια και σε συνεργία με ορισμένους άλλους παράγοντες όπως η αυξημένη υγρασία και η άπνοια, τότε συχνά δημιουργούνται παθολογικές καταστάσεις ποικίλου βαθμού βαρύτητας, που μπορούν να οδηγήσουν σε λιποθυμίες, ακόμα και σε κωματώδη κατάσταση αλλά και στο θάνατο.

ΟΜΑΔΕΣ ΥΨΗΛΟΥ ΚΙΝΔΥΝΟΥ :

- άτομα ηλικίας άνω των 65 ετών,
- άτομα που πάσχουν από χρόνια νοσήματα: καρδιοπάθειες, νεφροπάθειες, πνευμονοπάθειες, ηπατοπάθειες, σακχαρώδη διαβήτη,

- άτομα που λαμβάνουν ιατρική φαρμακευτική αγωγή για τα χρόνια νοσήματά τους, όπως π.χ.:

- τα διουρητικά,
- τα αντιχολινεργικά,
- τα ψυχιατρικά φάρμακα,
- τα ορμονούχα (συμπεριλαμβανομένης της ινσουλίνης και των αντιδιαβητικών δισκίων).

ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΑ ΘΕΡΜΙΚΗΣ ΚΑΤΑΠΟΝΗΣΗΣ:

- ατονία,
- αίσθημα καταβολής,
- τάση για λιποθυμία,
- δυνατός πονοκέφαλος,
- ναυτία,
- εμετοί και ταχυπαλμία,
- πτώση της αρτηριακής πίεσης.

ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΑ ΣΥΝΔΡΟΜΟΥ ΘΕΡΜΟΠΛΗΞΙΑΣ:

- απουσία εφίδρωσης,
- αυξημένη θερμοκρασία του σώματος,
- σπασμοί,
- εμετοί, διάρροια,
- διαταραχή της πήκτικότητας του αίματος,
- έμφραγμα του μυοκαρδίου (πιθανό επακόλουθο)
- κωματώδης κατάσταση και θάνατος.

ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ ΤΩΝ ΕΠΙΠΤΩΣΕΩΝ ΤΗΣ ΥΓΕΙΑΣ ΑΠΟ ΤΟΝ ΚΑΥΣΩΝΑ:

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 **ΑΜΕΣΑ** :

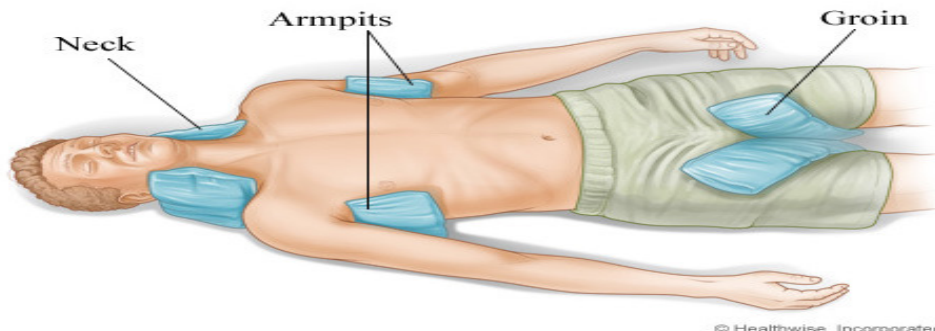
ΜΕΤΡΑ ΕΛΑΤΤΩΣΗΣ ΘΕΡΜΟΚΡΑΣΙΑΣ ΣΩΜΑΤΟΣ:

- **πλήρης έκδυση** από τα ρούχα,
- **τοποθέτηση παγοκυστών ή κρύων επιθεμάτων** στον τράχηλο, τις μασχάλες και τη βουβωνική περιοχή,
- **εμβάπτιση** σε μπανιέρα με κρύο νερό ή **κρύες κομπρέσες**.

ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ ΑΤΟΜΟΥ ΜΕ ΠΑΘΟΛΟΓΙΚΑ ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΑ 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 ανάνηψης**, 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:



ΜΕΤΡΑ ΠΡΟΛΗΨΗΣ ΓΙΑ ΟΜΑΔΕΣ ΥΨΗΛΟΥ ΚΙΝΔΥΝΟΥ:

- **Ελαφρύ ντύσιμο ιδιαίτερα για τα βρέφη και τα παιδιά.**
- **Ειδικά για τα βρέφη** είναι προτιμότερο τα χέρια και τα πόδια τους να είναι ελεύθερα και να μην τυλίγονται σε πάνες.
Όταν κάνει ζέστη να προσφέρονται συχνά εκτός από το γάλα (μητρικό ή άλλο) και υγρά όπως νερό κ. λ. π.
- **Οι ηλικιωμένοι να μην εγκαταλείπονται μόνοι τους** αλλά να εξασφαλίζεται κάποιο άτομο για την καθημερινή τους φροντίδα.
- Παραμονή σε χώρους που κλιματίζονται.
- Πολλά χλιαρά ντους κατά τη διάρκεια της ημέρας και τοποθέτηση δροσερών επιθεμάτων στο κεφάλι και στο λαιμό.
- **Να συμβουλευόμαστε άμεσα το γιατρό τους για την ενδεχόμενη τροποποίηση της δοσολογίας των φαρμάκων που λαμβάνουν.**

ΜΕΤΡΑ ΠΡΟΛΗΨΗΣ ΕΠΙΠΤΩΣΕΩΝ ΑΠΟ ΤΟΝ ΚΑΥΣΩΝΑ:

- Αποφυγή έκθεσης στο ηλιακό φως.
- Αποφυγή έκθεσης στον ήλιο, ιδίως για τα βρέφη και τους ηλικιωμένους.
- Αναζήτηση σκιερών και δροσερών μερών.
- Προτίμηση στα ανοιχτόχρωμα και ελαφρά ρούχα με ανοικτό λαιμό,
- Κάλυψη κεφαλής (χρησιμοποίηση καπέλου, ομπρέλας κ. λ. π.).
- 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.
- Ντύσιμο ελαφρύ και άνετο με ανοιχτόχρωμα ρούχα από πορώδες υλικό, ώστε να διευκολύνεται ο αερισμός του σώματος και η εξάτμιση του ιδρώτα.
- Αποφυγή βαριάς σωματικής εργασίας, ιδιαίτερα σε μέρη που συνυπάρχουν υψηλή θερμοκρασία με υγρασία, καθώς και κάτω από τον ήλιο.
- Αποφυγή βαριάς σωματικής εργασίας.
- Συχνά ντους.

ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΕΣ ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΚΑΤΑ ΤΟΝ ΚΑΥΣΩΝΑ:

- Πρόσληψη άφθονων δροσερών υγρών, κατά προτίμηση νερού και φυσικών χυμών.
- Αποφυγή των οινόπνευματων ποτών.
- Ολιγοθερμική δίαιτα, που θα περιλαμβάνει κυρίως λαχανικά και φρούτα.
- Περιορισμός λιπαρών τροφών.
- Μικρά σε ποσότητα και ελαφριά γεύματα φτωχά σε λιπαρά, με έμφαση στη λήψη φρούτων και λαχανικών.
- Λήψη άφθονων υγρών (κυρίως νερού και λιγότερο χυμών φρούτων), ιδιαίτερα από τα βρέφη και τους ηλικιωμένους.
- Εντελώς αποφυγή του αλκοόλ.
- Αν ιδρώνουμε πολύ, πίνουμε νερό ακόμα και αν δεν διψάμε.
- Πίνουμε νερό με ελάχιστο αλάτι (στη μύτη του κουταλιού) για την αποφυγή έντονης απώλειας αλάτων και υγρών.
- Αποφεύγουμε την υπερκατανάλωση ροφημάτων με καφεΐνη.
Η καφεΐνη αφυδατώνει όταν αυξηθούν τα επίπεδα της στον οργανισμό, πέραν της κατανάλωσης ΕΝΟΣ ΚΑΦΕ ή αναψυκτικού που την εμπεριέχει.

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, 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.



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 καύσιωνα

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 δροσίξει 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 ευπαθείς 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 αποπροσανατολισμός

ΠΡΩΤΕΣ ΒΟΗΘΕΙΕΣ



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 αλάτος (σε ενσυνείδητο άτομο)



Δροσερά επιθέματα στο σώμα



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

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