



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ

ΝΟΜΟΣ ΑΤΤΙΚΗΣ

ΔΗΜΟΣ ΧΑΛΑΝΔΡΙΟΥ

ΓΕΝΙΚΗ ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ

ΕΠΟΠΤΡΙΑ ΔΗΜΟΣΙΑΣ ΥΓΕΙΑΣ

Δ/ση: Φιλίππου Λίτσα 29 & Αγίου Γεωργίου,

Τ.Κ.:15234, Χαλάνδρι

Χαλάνδρι, 06/07/2026

Α.Α.: 246

ΥΓΕΙΟΝΟΜΙΚΟ ΕΝΗΜΕΡΩΤΙΚΟ ΕΝΤΥΠΟ

ΘΕΜΑ: ΜΕΤΡΑ ΠΡΟΣΤΑΣΙΑΣ ΑΠΟ ΤΟ ΤΟΞΙΚΟ ΝΕΦΟΣ ΣΤΗΝ ΑΤΜΟΣΦΑΙΡΑ

Το **τοξικό νέφος** που προκλήθηκε από μεγάλη πυρκαγιά στο Ωραιόκαστρο Θεσσαλονίκης έχει πλέον μεταφερθεί και στην ατμόσφαιρα της Αττικής, οπότε για την προστασία της υγείας όλων θα πρέπει να ληφθούν συγκεκριμένα μέτρα αποφυγής εισπνοής του.

ΕΠΙΓΡΑΜΜΑΤΙΚΕΣ ΠΛΗΡΟΦΟΡΕΣ ΓΙΑ ΤΟ ΤΟΞΙΚΟ ΝΕΦΟΣ:

Το συγκεκριμένο νέφος περιέχει στην σύστασή του

- αρκετά επικίνδυνα μικροσωματίδια PM2.5 και
- χημικές ενώσεις από καύση πλαστικών, λόγω της πρόσφατης πυρκαγιάς.

ΕΥΠΑΘΕΙΣ ΟΜΑΔΕΣ ΠΛΗΘΥΣΜΟΥ:

Πιο επιρρεπείς στις βλαπτικές επιπτώσεις υγείας που μπορεί να επιφέρει το τοξικό νέφος στον ανθρώπινο οργανισμό είναι:

- Τα **μικρά παιδιά** και τα **βρέφη**.
- Οι **εγκυμοσύνες**.
- Οι **ηλικιωμένοι**.
- Τα **άτομα με επικείμενα χρόνια αναπνευστικά προβλήματα** :
 - άσθμα,
 - Χρόνια Αποφρακτική Πνευμονοπάθεια,
 - χρόνια βρογχίτιδα κ.α.
- Οι **καρδιοπαθείς**.

ΑΜΕΣΕΣ ΕΠΙΠΤΩΣΕΙΣ ΣΤΗΝ ΥΓΕΙΑ/ ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΑ ΕΙΣΠΝΟΗΣ ΤΟΞΙΚΟΥ ΝΕΦΟΥΣ:

Άμεσα συμπτώματα:

- Ερεθισμός στα μάτια, τη μύτη και τον λαιμό,
- έντονος βήχα,
- δυσκολία στην αναπνοή,
- πονοκέφαλος και
- αίσθηση δυσφορίας.

Πιο αναλυτικά:

1. Ερεθισμός βλεννογόνων:

- Έντονο τσούξιμο στα μάτια,
- ρινική καταρροή και
- ξηρότητα στον λαιμό.

2. Αναπνευστική δυσχέρεια:

- Έντονος βήχας,
- Δύσπνοια,
- συριγμός (σφύριγμα στην ανάσα) και αλ
- αίσθημα πνιγμού.

3. Νευρολογικά συμπτώματα (λόγω εισπνοής μονοξειδίου του άνθρακα):

- Πονοκέφαλος,
- ζάλη,
- τάση για έμετο και
- ατονία/αίσθημα κόπωσης

4. Οξείες κρίσεις υποκείμενων νοσημάτων: Άμεση επιδείνωση σε άτομα με:

- άσθμα
- Χρόνια Αποφρακτική Πνευμονοπάθεια κ.α.

ΚΙΝΔΥΝΟΙ ΥΓΕΙΑΣ ΑΠΟ ΤΗΝ ΕΚΘΕΣΗ ΣΤΟ ΤΟΞΙΚΟ ΝΕΦΟΣ :

1. Απορρόφηση από τον οργανισμό τοξικών και καρκινογόνων ουσιών, όπως:

-διοξίνες,

-βαρέα μέταλλα

-Φουράνια και

-πολυκυκλικοί αρωματικοί υδρογονανθράκες (PAHs).

2. Επιβάρυνση υγείας πνευμόνων και καρδιάς,

λόγω της εισπνοής επικίνδυνων λεπτών αιωρούμενων σωματιδίων (PM2.5),

τα οποία εισχωρούν βαθιά στο αναπνευστικό σύστημα, δηλαδή:

- Αύξηση κινδύνου καρδιαγγειακών επεισοδίων:

Διότι τα επικίνδυνα μικροσωματίδια εισχωρούν στην κυκλοφορία του αίματος, αυξάνοντας τον κίνδυνο για εμφάνιση εμφραγμάτων και εγκεφαλικών επεισοδίων.

- Μόνιμη μείωση πνευμονικής λειτουργίας:

Εξαιτίας παρατεταμένης έκθεσης του οργανισμού στο τοξικό νέφος μπορεί να επέλθει πνευμονική ίνωση ή μόνιμη βλάβη στους ιστούς του πνεύμονα.

ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ ΕΞΑΡΣΗΣ ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΩΝ:

- Η χρονική διάρκεια έκθεσης,
- Η ένταση της τυχόν σωματικής άσκησης,
- Οι καιρικές συνθήκες (π.χ. άπνοια, υψηλές θερμοκρασίες) και
- Τα τυχόν υποκείμενα νοσήματα που αντιμετωπίζει το άτομο.

Αναλυτικότερα:

Οι βασικότεροι παράγοντες έξαρσης συμπτωμάτων εισπνοής τοξικού νέφους:

1. Υπάρχοντα Υποκείμενα Νοσήματα:

- Άσθμα,
- Χρόνια Αποφρακτική Πνευμονοπάθεια (ΧΑΠ) ή
- καρδιαγγειακά προβλήματα.

2. Χρόνος Έκθεσης στο τοξικό νέφος:

Η παρατεταμένη παραμονή σε μολυσμένη ατμόσφαιρα είναι υπεύθυνη για την βαρυσ επιβάρυνση του οργανισμού από το τοξικό νέφος .

3. Καιρικές συνθήκες & Διακύμανση:

- Η άπνοια δεν επιτρέπει τη διάχυση των ρύπων,
- Οι υψηλές θερμοκρασίες ενισχύουν την παραγωγή δευτερογενών τοξικών ενώσεων (π.χ. διοξίνες από καύσεις πλαστικών).

4. Επανααιώρηση Σωματιδίων:

- Το ανεξέλεγκτο σκούπισμα ή
- Το καθάρισμα αποκαϊδίων χωρίς νερό και μάσκα,

επαναφέρει στον αέρα επικίνδυνα μικροσωματίδια και αυξάνει την εισπνοή τους.

5. Σωματική Άσκηση:

Η εντονη άσκηση σε εξωτερικούς χώρους κατα την ύπαρξη τοξικού νέφους στην ατμόσφαιρα, **αυξάνει τον ρυθμό αναπνοής**, οδηγώντας σε βαθύτερη εισπνοή και μεγαλύτερη συσσώρευση τοξινών στους πνεύμονες των αθλούμενων.

ΜΕΤΡΑ ΠΡΟΣΤΑΣΙΑΣ ΑΠΟ ΤΗΝ ΕΚΘΕΣΗ ΣΕ ΤΟΞΙΚΟ ΝΕΦΟΣ:

ΜΕΤΡΑ ΠΡΟΣΤΑΣΙΑΣ ΓΙΑ ΜΕΣΑ ΣΤΟ ΣΠΙΤΙ ΚΑΙ ΣΕ ΚΛΕΙΣΤΟΥΣ ΧΩΡΟΥΣ:

1. Κλείσιμο των κουφωμάτων:

Το κλείσιμο των παράθυρων και των πορτών αποτελεί το πιο σημαντικό μέτρο προστασίας για να μην εισέλθουν σε κλειστό χώρο/οικία, επικίνδυνα μικροσωματίδια και τοξικά αέρια.

2. Παραμονή σε κλειστούς χώρους.

3. Ανακύκλωση αέρα:

Χρησιμοποιήστε μόνο ανεμιστήρα ή εάν τα κλιματιστικά σας έχουν λειτουργία εσωτερικής ανακύκλωσης αέρα, τότε αποκλειστικά αυτή τη λειτουργία ώστε να μην εισέλθει ο εξωτερικός μολυσμένος αέρας στον κλειστό χώρο που βρίσκεστε.

4. Προστασία των ευπαθών ομάδων:

Άτομα:

- με αναπνευστικά ή
 - καρδιολογικά προβλήματα,
 - έγκυοι,
 - ηλικιωμένοι και
 - βρέφη/παιδιά
- πρέπει να αποφεύγουν πλήρως την έκθεση.

ΜΕΤΡΑ ΠΡΟΣΤΑΣΙΑΣ ΣΕ ΕΞΩΤΕΡΙΚΟΥΣ ΧΩΡΟΥΣ:

1. **Αποφυγή μετακινήσεων:** Περιορίστε στο ελάχιστο:

- τις άσκοπες εξωτερικές μετακινήσεις και
- την άθληση.

2. **Χρήση μάσκας:**

Μόνο σε περίπτωση μεγάλης ανάγκης, τότε εάν επιλέξετε να βγείτε σε εξωτερικούς χώρους, απαραίτητως πρέπει να φορέστε οπωσδήποτε μάσκα υψηλής προστασίας (π.χ. N95, KN95, FFP2) καθώς μόνο έτσι θα μπορέσει να επέλθει συγκράτηση των επικίνδυνων αιωρούμενων σωματιδίων PM2.5 και της αιθάλης.

3. **Πλύσιμο και καθαρισμός:** Σε περίπτωση επαφής με το νέφος, πλύνετε σχολαστικά:

- το πρόσωπο,
- τα μαλλιά και
- το σώμα σας μόλις επιστρέψετε από εξωτερικούς χώρους.

4. **Βάλτε άμεσα τα ρούχα σας για πλύσιμο.**

5. **Καθαρισμός Επιφανειών (Μετά το Πέρασμα του Νέφους)**

- Χρήση μέσων προστασίας: Φοράτε πάντα καινούργια γάντια και νέα μάσκα πριν ξεκινήσετε τον καθαρισμό.
- Καθαρισμός με νερό σε χαμηλή πίεση:
Καθαρίστε τις αυλές, τα μπαλκόνια και όλες τις εξωτερικές επιφάνειες του σπιτιού με την χρήση νερού σε χαμηλή πίεση,, ώστε να μην σηκωθεί ξανά η τοξική σκόνη στον αέρα.

Η ΠΡΟΛΗΨΗ ΣΩΖΕΙ ΖΩΕΣ!

Το παρόν υγειονομικό ενημερωτικό έγγραφο αποτελεί δημιουργία και πνευματικό δικαίωμα της Επόπτριας Δημόσιας Υγείας του Δήμου Χαλανδρίου και του Δήμου Χαλανδρίου.