

ΔΕΛΤΙΟ ΤΥΠΟΥ

ΜΕΤΡΑ ΠΡΟΣΤΑΣΙΑΣ ΑΠΟ ΤΟΝ ΚΑΥΣΩΝΑ

Στυλίδα, 3 Ιουλίου 2019

- Αποφύγετε την ηλιοθεραπεία. Παραμείνετε σε σκιερά και δροσερά μέρη αποφεύγοντας τους χώρους όπου επικρατεί συνωστισμός.
- Αποφύγετε τη βαριά σωματική εργασία, ιδιαίτερα μάλιστα σε χώρους με υψηλή θερμοκρασία, άπνοια και μεγάλη υγρασία. Αποφύγετε το βάδισμα για πολύ ώρα ή το τρέξιμο κάτω από τον ήλιο.
- Προτιμήστε τα ελαφρά, άνετα και ανοιχτόχρωμα ρούχα από πορώδες υλικό για να διευκολύνεται ο αερισμός του σώματος και η εξάτμιση του ιδρώτα. Φορέστε καπέλο ή άλλο κάλυμμα από φυσικό υλικό, που να επιτρέπει καλό αερισμό του κεφαλιού.
- Προτιμήστε τα ελαφρά και μικρά γεύματα, με έμφαση στα φρούτα και τα λαχανικά και περιορίστε τα λιπαρά. Πίνετε άφθονα υγρά (νερό και χυμούς φρούτων). Αν η εφίδρωση είναι έντονη, τότε συστήνεται η πρόσθετη λήψη αλατιού για να κρατηθεί το επίπεδο των υγρών στον οργανισμό. Επίσης, συνιστάται να αποφεύγονται τα οινοπνευματώδη ποτά.
- Συνιστώνται πολλά χλιαρά ντους κατά την διάρκεια της ημέρας. Καλό θα είναι επίσης να τοποθετούνται υγρά καλύμματα στο κεφάλι και στο λαιμό, σαν προστατευτικά μέτρα.
- Επίσης, συστήνεται η χρήση μαύρων ή σκουρόχρωμων γυαλιών, που προστατεύουν τα μάτια από την έντονη αντανάκλαση του ήλιου.
- Τα άτομα που πάσχουν από χρόνια νοσήματα (αναπνευστικά, καρδιαγγειακά, κλπ) θα πρέπει να συμβουλευτούν το θεράποντα ιατρό τους για την εφαρμογή ειδικών οδηγιών, κατά περίπτωση. Ιδιαίτερα, όσοι παίρνουν φάρμακα, πρέπει να συμβουλευόμαστε τον ιατρό τους, αν πρέπει να τα συνεχίσουν και σε ποια δοσολογία, επειδή μερικά έχουν την ιδιότητα να αυξάνουν τη θερμοκρασία του σώματος.

- Αποφύγετε τα πολύωρα ταξίδια με διάφορα μέσα συγκοινωνίας, κατά τη διάρκεια της υψηλής ζέστης.
- Τα μέσα μαζικής μεταφοράς πρέπει να φροντίζουν για την καλή λειτουργία του κλιματισμού τους, για την καλύτερη εξυπηρέτηση του κοινού.
- Οι ηλικιωμένοι να μην εγκαταλείπονται μόνοι τους αλλά να εξασφαλίζεται κάποιο άτομο για την καθημερινή τους φροντίδα.
- Οι χώροι εργασίας πρέπει να διαθέτουν κλιματιστικά μηχανήματα ή απλούς ανεμιστήρες, κατά προτίμηση οροφής. Το ίδιο ισχύει και για τα ιδρύματα, που περιθάλπουν νεογνά, βρέφη, παιδιά, ηλικιωμένους και άτομα με ειδικές ανάγκες.

ΠΡΩΤΕΣ ΒΟΗΘΕΙΕΣ

- Μεταφέρουμε τον θερμόπληκτο χωρίς χρονοτριβή σε μέρος δροσερό, ευάερο, σκιερό ή κάτω από δένδρα αν υπάρχουν.
- Αφαιρούμε τα βαριά ρούχα και του αερίζουμε το σώμα με οποιοδήποτε πρόχειρο μέσο (π.χ βεντάλια ή χαρτόνι)
- Τοποθετούμε ψυχρά επιθέματα (κομπρέσες ή παγοκύστη) στο μέτωπο και στο κεφάλι.
- Βρέχουμε το πρόσωπο, τον λαιμό, το στήθος και γενικά το σώμα με κρύο νερό.
- Κάνουμε ζυηρές εντριβές στα άκρα, χέρια και πόδια, με κατεύθυνση από κάτω προς τα πάνω.
- Δίνουμε να εισπνεύσει ξύδι, αιθέρα ή αμμωνία, και αν μπορεί να πει του δίνουμε άφθονα υγρά και μικρές ποσότητες αλατιού για να αναπληρώσει αυτό που έχασε ο οργανισμός του εξαιτίας της μεγάλης εφίδρωσης.
- Αν η κατάστασή του είναι πολύ βαριά πρέπει να κληθεί επειγόντως γιατρός ή να μεταφερθεί στο νοσοκομείο.

Από το Δήμο Στυλίδας