



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ
ΝΟΜΟΣ ΑΧΑΪΑΣ
ΔΗΜΟΣ ΑΙΓΙΑΛΕΙΑΣ
ΑΥΤΟΤΕΛΕΣ ΤΜΗΜΑ
ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝΤΟΣ, ΠΡΑΣΙΝΟΥ &
ΠΟΛΙΤΙΚΗΣ ΠΡΟΣΤΑΣΙΑΣ

Αίγιο, 08 Ιουνίου 2017
Αριθ. Πρωτ.: 18043

ΠΡΟΣ: Μέσα Μαζικής Ενημέρωσης

TAX. Δ/ΝΣΗ: Νικ. Πλαστήρα 11
TAX. ΚΩΔ.: 25 100
ΤΗΛ.: 26910 25 555 & 26910 23 914
FAX: 26910 24 146 & 26910 68 610
E-mail : politikiprostasia@aigialeia.gov.gr
[http:// www.aigialeia.gov.gr](http://www.aigialeia.gov.gr)

Θέμα: Πρόληψη των επιπτώσεων από την εμφάνιση υψηλών θερμοκρασιών και καύσινα

ΔΕΛΤΙΟ ΤΥΠΟΥ

Από το Αυτοτελές Τμήμα Περιβάλλοντος, Πρασίνου & Πολιτικής Προστασίας και έχοντας υπόψη το αρ. πρωτ. Γ1α/Γ.Π. οικ. 35136/10-05-2017 έγγραφο του Υπουργείου Υγείας/Γενική Δ/νση Δημόσιας Υγείας, ανακοινώνονται οδηγίες και μέτρα πρόφύλαξης από την εμφάνιση υψηλών θερμοκρασιών και καύσινα ως κάτωθι:

Α. Προληπτικά μέτρα αντιμετώπισης παθολογικών καταστάσεων από υψηλές θερμοκρασίες.

Όταν η θερμοκρασία του περιβάλλοντος ξεπεράσει ορισμένα όρια ανεκτά από τον ανθρώπινο οργανισμό σε συνεργασία με ορισμένους άλλους παράγοντες (υγρασία, άπνοια κ.λ.π), δημιουργούνται παθολογικές καταστάσεις ποικίλου βαθμού βαρύτητας, που μπορούν να οδηγήσουν σε κωματώδη κατάσταση αλλά και στο θάνατο. Τα αρχικά συμπτώματα μπορεί να είναι: δυνατός πονοκέφαλος, ατονία, αίσθημα καταβολής, τάση για λιποθυμία, πτώση της αρτηριακής πίεσης, ναυτία, έμετοι και ταχυπαλμία. Το σύνδρομο της **θερμοπληξίας**, εκδηλώνεται με: αύξηση θερμοκρασίας του σώματος, σπασμούς, εμέτους, διάρροια, διαταραχή της πήκτικότητας του αίματος, απουσία εφίδρωσης. Μπορεί ακόμη να επέλθει έμφραγμα του μυοκαρδίου. Επακολουθεί κωματώδης κατάσταση και θάνατος.

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 άμεσα μέτρα ελάττωσης της θερμοκρασίας του σώματος: πλήρης έκδυση από τα ρούχα, τοποθέτηση παγοκύστεων ή κρύων επιθεμάτων στον τράχηλο, τις μασχάλες και τη βουβωνική περιοχή, εμβάπτιση σε μπανιέρα με κρύο νερό κ.λ.π.

Β. Τα μέτρα για την πρόληψη της εμφάνισης συμπτωμάτων κατά τον καύσωνα είναι τα εξής:

1. Αποφυγή έκθεσης στο ηλιακό φως. Αναζήτηση σκιερών και δροσερών σημείων. Προτίμηση στα ανοικτόχρωμα και ελαφρά ρούχα με ανοιχτό λαιμό, κάλυψη κεφαλής (χρησιμοποίηση καπέλου, ομπρέλας κ.λ.π.).
2. Αποφυγή βαριάς σωματικής εργασίας, ιδιαίτερα σε μέρη που συνυπάρχουν υψηλή θερμοκρασία με υγρασία, καθώς και κάτω από τον ήλιο.
3. Ιδιαίτερη προσοχή στη διατροφή, όπως:
 - *Πρόσληψη άφθονων υγρών, κατά προτίμηση νερού και φυσικών χυμών*
 - *Αποφυγή των οινοπνευματωδών ποτών*
 - *Ολιγοθερμική δίαιτα, που θα περιλαμβάνει κυρίως λαχανικά και φρούτα πάσης φύσεως, με περιορισμό των λιπαρών*
4. Συχνά λουτρά με καταιωνιστήρες (ντούς)
5. **Τα βρέφη και τα παιδιά** να ντύνονται όσο γίνεται πιο ελαφρά. **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
6. Περισσότερη προσοχή να δοθεί στις καλούμενες **ομάδες υψηλού κινδύνου του καύσωνα**, που είναι:
 - *Όλα τα άτομα ηλικίας άνω των 65 ετών*
 - *Όλα τα άτομα που πάσχουν από χρόνια νοσήματα, όπως καρδιοπάθειες, νεφροπάθειες, πνευμονοπάθειες, ηπατοπάθειες, σακχαρώδη διαβήτη κ.λ.π.*
 - *Όλα τα άτομα που για καθαρά ιατρικούς λόγους παίρνουν φάρμακα για τα χρόνια νοσήματά τους, όπως π.χ τα διουρητικά, τα αντιχολινεργικά, τα ψυχοφάρμακα, τα ορμονούχα (συμπεριλαμβανομένης της ινσουλίνης και των αντιδιαβητικών δισκίων). Ιδιαίτερα κατά την περίοδο των υψηλών θερμοκρασιών περιβάλλοντος θα πρέπει να συμβουλευονται τον γιατρό τους για την ενδεχόμενη τροποποίηση της δοσολογίας.*
7. 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.
8. **Τα μέσα μαζικής μεταφοράς** πρέπει να φροντίζουν για την καλή λειτουργία του κλιματιστικού τους, για την καλύτερη εξυπηρέτηση του κοινού.

Γ. Σε περίπτωση υπέρβασης ορίων του όζοντος στον ατμοσφαιρικό αέρα έχει εκδοθεί από το Υπουργείο Υγείας η κάτωθι οδηγία:

«Άτομα με αναπνευστικές και καρδιαγγειακές παθήσεις και γενικότερα άτομα ευαίσθητα στην ατμοσφαιρική ρύπανση συνίσταται να παραμένουν σε εσωτερικούς χώρους και να αποφεύγουν την κυκλοφορία στο εξωτερικό περιβάλλον. Επίσης, συνίσταται στα παραπάνω άτομα, καθώς και τα παιδιά να αποφεύγουν την έντονη σωματική άσκηση, η οποία μπορεί να προκαλέσει ερεθισμό της αναπνευστικής οδού και να οδηγήσει σε αναπνευστικά προβλήματα.

Δ. Συστάσεις για το κοινό για την προστασία της δημόσιας υγείας από αιωρούμενα σωματίδια σε περίπτωση υπέρβασης ανάλογα με τις συγκεντρώσεις αναφέρονται στον ιστότοπο: <http://www.moh.gov.gr/articles/news/3005-systaseis-gia-thn-atmosfairikh-rypansh>

Ε. Ενημερωτικό Υλικό σχετικό με προστατευτικά μέτρα για τον καύσωνα έχει αναρτηθεί στον ιστότοπο: <http://www.moh.gov.gr/articles/health/agogi-ygeias/596-prostateytika-metra-gia-ton-kayswna>

Ο Εντεταλμένος Σύμβουλος
για θέματα Πολιτικής Προστασίας

Γεώργιος Μεντζελόπουλος