

Γενικές Οδηγίες Προφύλαξης τις ημέρες του Καύσωνα

ΠΡΕΠΕΙ

- να πίνουμε άφθονα υγρά (νερό, χυμούς φρούτων ή λαχανικών). Δεν πρέπει να περιμένουμε πολύ μέχρι να διψάσουμε για να πούμε υγρά.
Προειδοποίηση: Εάν ο ιατρός μας μας έχει περιορίσει την ποσότητα των υγρών που πίνουμε ή μας έχει δώσει αγωγή με χάπια νερού, τον συμβουλευόμαστε ως προς την ποσότητα όταν ο καιρός είναι ζεστός.
- να χρησιμοποιούμε κλιματιστικά ή ανεμιστήρα κατά τις ζεστότερες ώρες της ημέρας.
- να παραμένουμε σε χώρους που κλιματίζονται
- να κλείνουμε τα εξωτερικά παράθυρα κατά τις πιο ζεστές ώρες της ημέρας και να αφήνουμε ανοιχτά κατά τη διάρκεια της νύχτας
- να τοποθετούμε υγρά καλύμματα στο κεφάλι και στον λαιμό
- να περιορίσουμε τις μετακινήσεις μας, τα πολύωρα ταξίδια με τα μέσα συγκοινωνίας όταν η ζέστη είναι σε πολύ υψηλά επίπεδα
- να προγραμματίσουμε τις εξωτερικές μας δραστηριότητες σε ώρες της ημέρας με χαμηλότερη θερμοκρασία, όπως νωρίς το πρωί ή αργά το απόγευμα. Εάν κάτι τέτοιο δεν είναι εφικτό, προσπαθούμε να ξεκουραζόμαστε συχνά σε σκιερά σημεία, ώστε το σώμα μας να έχει την ευκαιρία να ανακάμψει.
- να ντυνόμαστε με ελαφρά, άνετα και ανοιχτόχρωμα ρούχα
- να φοράμε καπέλο με φαρδύ γείσο και μαύρα ή σκουρόχρωμα γυαλιά ηλίου όταν κυκλοφορούμε σε εξωτερικούς χώρους
- να φροντίσουμε η διατροφή μας να αποτελείται από ελαφρά και μικρά γεύματα, με έμφαση στα φρούτα και τα λαχανικά. Περιορίζουμε τα λιπαρά.
- να συμβουλευθούμε τον ιατρό μας για τυχόν ειδικά μέτρα που πρέπει να λάβουμε καθώς ορισμένα φάρμακα αυξάνουν τη θερμοκρασία του σώματος, αν πάσχουμε από χρόνια νοσήματα (αναπνευστικά, καρδιαγγειακά κλπ.)
- να παρακολουθούμε τις ειδήσεις για ειδοποιήσεις σχετικά με επερχόμενη ακραία ζέστη και συμβουλές ασφαλείας.

ΑΠΟΦΕΥΓΟΥΜΕ

- Την ΕΝΤΟΝΗ ΑΣΚΗΣΗ-ΕΡΓΑΣΙΑ ιδιαίτερα σε χώρους με υψηλή θερμοκρασία-υγρασία.
- Την κατανάλωση καφέ-αλκοόλ-χρήση ουσιών.
- **ΙΔΙΑΙΤΕΡΗ ΠΡΟΣΟΧΗ:** Όλα τα ανωτέρω οφείλουν **ΙΔΙΑΙΤΕΡΑ** να τηρούν τα άτομα που ανήκουν στις ομάδες **ΥΨΗΛΟΥ ΚΙΝΔΥΝΟΥ**

Ομάδες υψηλού κινδύνου

1. Όσοι ανήκουν στις ακραίες ηλικιακές ομάδες (βρέφη, παιδιά, ηλικιωμένοι)
2. Έγκυες και θηλάζουσες γυναίκες
3. Άτομα παχύσαρκα/υπέρβαρα

4^α. Χρόνια πάσχοντες από καρδιαγγειακές παθήσεις, υπέρταση, σακχαρώδη διαβήτη, πνευμονοπάθειες/αναπνευστικά προβλήματα, νεφροπάθειες, ηπατοπάθειες, ψυχική νόσο, άνοια, σοβαρά νευρολογικά νοσήματα

4^β. Άτομα που λαμβάνουν φαρμακευτική αγωγή για τα χρόνια νοσήματα τους, όπως αντι-υπερτασικά (π.χ. διουρητικά), αντικαταθλιπτικά, αντιψυχωσικά. Αντι-ισταμινικά, αμφεταμίνες, αντιχολινεργικά, ορμονούχα (συμπεριλαμβανομένης της ινσουλίνης και των αντιδιαβητικών δισκίων). Ιδιαίτερα, κατά την περίοδο των υψηλών θερμοκρασιών του περιβάλλοντος τα άτομα αυτά θα πρέπει να συμβουλευονται τον ιατρό τους για την ενδεχόμενη τροποποίηση της δοσολογίας.

4^γ. Άτομα που πάσχουν από οξεία νόσο, όπως λοίμωξη με πυρετό ή γαστρεντερίτιδα (διάρροια ή/και έμετο).

Με εκτίμηση,

Ο Ιατρός Εργασίας
Λάζαρος Χαλδούπης
Τηλ: 210 7722001 (2001)
Κιν.Τηλ.: 6932 293163

ΕΘΝΙΚΟ ΜΕΤΣΟΒΙΟ
ΠΟΛΥΤΕΧΝΕΙΟ
ΙΑΤΡΟΣ ΕΡΓΑΣΙΑΣ
ΛΑΖΑΡΟΣ ΧΑΛΔΟΥΠΗΣ