



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ
ΔΗΜΟΣ ΠΕΙΡΑΙΑ
ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ ΔΗΜΟΣΙΑΣ ΥΓΕΙΑΣ
ΚΑΙ ΚΟΙΝΩΝΙΚΩΝ ΥΠΗΡΕΣΙΩΝ

Πειραιάς 8 /7 /2015
Α.Π :7714

Ταχ.Δ/νση:Ηρ.Πολυτεχνείου 19
ΤΚ:18532
Τμήμα Πρόληψης και Προαγωγή τής Υγείας
Τηλ:2131601869
Πληρ. Αθηνά Κουρεμάδη

Θέμα : «ΑΝΑΡΤΗΣΗ ΟΔΗΓΙΩΝ ΣΤΗΝ ΙΣΤΟΣΕΛΙΔΑ ΤΟΥ ΔΗΜΟΥ ΠΕΙΡΑΙΑ ΓΙΑ ΤΟΝ ΚΑΥΣΩΝΑ»

Σχετ.: Το με αριθ. Πρωτ. Γ1α/Γ.Π.οικ42883 έγγραφο τής Γενικής Διεύθυνσης Δημόσιας Υγείας &Υπηρεσιών Υγείας.

Κατόπιν του ανωτέρω σχετικού εγγράφου , σας στέλνουμε οδηγίες για την ενημέρωση των πολιτών του Δήμου Πειραιά ,σε σχέση με τον καύσωνα

ΚΑΥΣΩΝΑΣ:

Όλα όσα πρέπει να γνωρίζετε

Μπορεί το καλοκαίρι να είναι συνυφασμένο με τις διακοπές, την ανεμελιά , τη θάλασσα, αλλά οι υψηλές θερμοκρασίες που το συνοδεύουν, ειδικά στη χώρα μας, εγείρουν πάντα το πρόβλημα της προσοχής για την υγεία όλου του πληθυσμού .

Σύμφωνα με την Ελληνική μετεωρολογική πρακτική χαρακτηρίζουμε ως «καύσωνα» σε περιπτώσεις υψηλών θερμοκρασιών, όταν συνυπάρχουν τα παρακάτω κριτήρια

1. Η μέγιστη θερμοκρασία σε συνοπτικούς ή αεροναυτικούς μετεωρολογικούς σταθμούς είναι μεγαλύτερη ή ίση των 39 βαθμών Κελσίου.
2. Η ελάχιστη θερμοκρασία είναι μεγαλύτερη των 26 βαθμών Κελσίου.
3. Επικρατεί άπνοια ή ασθενείς άνεμοι και το θερμοκρασιακό εύρος είναι μικρό.
4. Οι υψηλές θερμοκρασίες παρατηρούνται σε ευρεία γεωγραφική έκταση και η διάρκειά τους υπερβαίνει τις τρεις ημέρες.

Ποιοι είναι οι_ κυριότεροι κίνδυνοι που προκύπτουν από ένα κύμα καύσωνα;

1. -Αφυδάτωση
2. -Υπερθέρμανση, η οποία μπορεί να επιδεινώσει επιμέρους συμπτώματα σε άτομα που έχουν ήδη προβλήματα με την καρδιά ή την αναπνοή τους
3. -Θερμοπληξία

Ποιοι είναι οι πιο ευάλωτοι άνθρωποι στην υπερβολική ζέστη;

Ένα κύμα καύσωνα μπορεί να επηρεάσει οποιονδήποτε, περισσότερη προσοχή πρέπει να δοθεί στις καλούμενες υψηλές ομάδες κινδύνου του καύσωνα που είναι:

- ❖ Βρέφη και μικρά παιδιά
- ❖ Όλα τα άτομα ηλικίας ,ιδιαίτερα άνω των 65 ετών

- ❖ Άτομα που πάσχουν από χρόνια νοσήματα όπως καρδιοπάθειες πνευμονοπάθειες ,ηπατοπάθειες, σακχαρώδη διαβήτη προβλήματα κ.λ.π
- ❖ Άτομα με κινητικά προβλήματα πχ ασθενείς με Πάρκινσον ή άτομα που έχουν υποστεί εγκεφαλικό επεισόδιο
- ❖ Άτομα με σοβαρά προβλήματα ψυχικής υγείας
- ❖ Άνθρωποι που παίρνουν συγκεκριμένα φάρμακα ,για τα χρόνια νοσήματα ,όπως τα ορμονούχα τα ψυχοφάρμακα ,τα αντιχολινεργικά συμπεριλαμβανομένων και εκείνων που επηρεάζουν την εφίδρωση και τον έλεγχο τής θερμοκρασίας ,θα πρέπει να **συμβουλευονται το γιατρό τους για την δοσολογία και τυχόν τροποποίηση τής.**
- ❖ Άνθρωποι που είναι σωματικά δραστήριοι, αθλητές

Τι να κάνετε για να προστατευθείτε από τον καύσωνα;

- ❖ Οι ακόλουθες συμβουλές ισχύουν για όλους:
 - ❖ Αποφύγετε την απευθείας έκθεση στον ήλιο τις ώρες 11:00πμ-16:00μμ
 - ❖ Προσπαθήστε να φοράτε χαλαρά ανοιχτόχρωμα βαμβακερά ρούχα ,καπέλο και γυαλιά ηλίου, αν είναι ανάγκη να βγείτε έξω
 - ❖ Κάντε συχνά δροσερά λουτρά με καταιωνιστήρες (ντούς) μέσα στην ημέρα
 - ❖ Πίνετε πολλά δροσερά ποτά όπως νερό και χυμούς φρούτων .και περιορίστε το τσάι, τον καφέ και το αλκοόλ και ολιγοθερμική διαίτα ,που θα περιλαμβάνει κυρίως λαχανικά και φρούτα πάσης φύσεως, με περιορισμό των λιπαρών
 - ❖ Κλείστε τα παράθυρα στο σπίτι από το πρωί προσπαθήστε να τα ανοίξατε για τον αερισμό του χώρου ,όταν ο καιρός είναι πιο δροσερός ,συνήθως μετά το απόγευμα.
 - ❖ Κρατήστε τα δωμάτια στο σπίτι δροσερά ,κλείνοντας τα παντζούρια .Εάν αυτό δεν είναι δυνατό, χρησιμοποιήστε ανοιχτόχρωμες κουρτίνες πίσω από ένα κλειστό παράθυρο τα μεταλλικά στόρια και οι σκουρόχρωμες κουρτίνες μπορεί να κάνουν το δωμάτιο πιο ζεστό.
 - ❖ Εφόσον γνώρίζετε ότι αναμένεται κύμα καύσωνα βεβαιωθείτε ότι έχετε προμήθειες όπως τροφή ,νερό και τα φάρμακα που ενδεχομένως παίρνετε ,ώστε να μην χρειαστεί να βγείτε έξω.
 - ❖ Μην ξεχνάτε να ελέγχετε τακτικά έστω και από τηλεφώνου συγγενείς που μπορεί να έχουν δυσκολίες να φροντίσουν τον εαυτό τους.
 - ❖ Εξασφαλίστε στα κατοικίδια αρκετό φρέσκο νερό και σκιά
- Πηγή: Υπουργείο Υγείας

ΟΔΙΕΥΘΥΝΤΗΣ

ΠΛΑΤΑΝΗΣΙΩΤΗΣ ΝΙΚΟΛΑΟΣ

ΔΙΕΥΘΥΝΤΗΣ ΔΗΜΟΣΙΑΣ ΥΓΕΙΑΣ Ε.ΣΥ.