****

ΓΕΝΙΚΗ ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ ΔΗΜΟΣΙΑΣ ΥΓΕΙΑΣ & ΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ ΜΕΡΙΜΝΑΣ

ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ ΔΗΜΟΣΙΑΣ ΥΓΕΙΑΣ & ΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ ΜΕΡΙΜΝΑΣ ΠΕ ΑΡΓΟΛΙΔΑΣ

ΤΜΗΜΑ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝΤΙΚΗΣ ΥΓΙΕΙΝΗΣ & ΥΓΕΙΟΝΟΜΙΚΟΥ ΕΛΕΓΧΟΥ

ΔΕΛΤΙΟ ΤΥΠΟΥ

Η Διεύθυνση Δημόσιας Υγείας & Κοινωνικής Μέριμνας της Περιφερειακής Ενότητας Αργολίδας ενόψει του επερχόμενου καύσωνα και προκειμένου να αποτραπεί η έκθεση του πληθυσμού σε κίνδυνο ενημερώνει το κοινό και παρέχει γενικές συστάσεις και μέτρα προφύλαξης:

**Γενικές οδηγίες προφύλαξης από τον καύσωνα:**

* Παραμείνετε σε δροσερούς και κλιματιζόμενους χώρους, αποφεύγοντας την έκθεση στη ζέστη.
* Επιλέγετε άνετα και ελαφριά ρούχα, σε φωτεινές αποχρώσεις, από υφάσματα που αναπνέουν και επιτρέπουν την καλύτερη κυκλοφορία του αέρα γύρω από το σώμα και να επιτυγχάνεται η εξάτμιση του ιδρώτα.
* Χρησιμοποιήστε καπέλο από υλικό που να επιτρέπει τον αερισμό του κεφαλιού.
* Χρησιμοποιήστε μαύρα ή σκουρόχρωμα ποιοτικά γυαλιά ηλίου με φακούς που προστατεύουν από την ηλιακή ακτινοβολία.
* Αποφύγετε την έκθεση στον ήλιο, ιδίως για τα βρέφη και τους ηλικιωμένους.
* Αποφύγετε τη βαριά σωματική εργασία.
* Μην πραγματοποιείτε πολύωρα ταξίδια με μέσα μεταφοράς που δεν διαθέτουν σύστημα κλιματισμού.
* Τα μέσα μαζικής μεταφοράς πρέπει να φροντίζουν για την καλή λειτουργία του κλιματισμού τους για την καλύτερη εξυπηρέτηση του κοινού.
* Προτιμήστε συχνά χλιαρά ντους κατά τη διάρκεια της ημέρας και χρησιμοποιήστε δροσερά επιθέματα στο μέτωπο και τον αυχένα.
* Καταναλώνετε ελαφριά και μικρά σε ποσότητα γεύματα, με περιορισμένα λιπαρά. Ιδιαίτερη έμφαση να δίνεται στα φρέσκα φρούτα και λαχανικά.
* Ενυδατωθείτε επαρκώς, πίνοντας νερό και φυσικούς χυμούς. Η ενυδάτωση είναι κρίσιμη για ηλικιωμένους και μικρά παιδιά.
* Αποφύγετε το αλκοόλ.
* Αν η εφίδρωση είναι μεγάλη, συστήνεται η πρόσθετη λήψη μικρών δόσεων αλατιού.
* Άτομα που πάσχουν από χρόνια νοσήματα θα πρέπει να συμβουλευτούν τον θεράποντα ιατρό τους, από τον οποίο θα λάβουν επιπρόσθετες οδηγίες ανάλογα με την κατάστασή τους καθώς και οδηγίες για την πιθανή αλλαγή της δοσολογίας της φαρμακευτικής τους αγωγής.
* 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, και σε κάθε περίπτωση φυσικό αερισμό των χώρων. Το ίδιο ισχύει και για τα ιδρύματα, που περιθάλπουν νεογνά, βρέφη, παιδιά, ηλικιωμένους και άτομα με ειδικές ανάγκες.

**Ποιοι κινδυνεύουν από τις υψηλές θερμοκρασίες:**

* ηλικιωμένοι
* μωρά και μικρά παιδιά
* έγκυες και θηλάζουσες γυναίκες
* άτομα που είναι υπέρβαρα ή παχύσαρκα
* άτομα που εργάζονται ή ασκούνται έντονα σε ζεστό περιβάλλον
* άτομα με χρόνιες παθήσεις (καρδιαγγειακές παθήσεις, υπέρταση, σακχαρώδη διαβήτη, πνευμονοπάθειες, αιμοσφαιρινοπάθειες, νεφροπάθειες, ηπατοπάθειες, ψυχική νόσο, άνοια, αλκοολισμό ή κατάχρηση ναρκωτικών ουσιών κ.λ.π.)
* άτομα με οξεία νόσο, όπως λοίμωξη με πυρετό ή γαστρεντερίτιδα (διάρροια ή / και έμετο)
* άτομα που για καθαρά ιατρικούς λόγους παίρνουν φάρμακα για τα χρόνια νοσήματά τους, όπως π.χ. διουρητικά, αντιχολινεργικά, ψυχοφάρμακα, ορμονούχα (συμπεριλαμβανομένης της ινσουλίνης και των αντιδιαβητικών δισκίων). Ιδιαίτερα κατά την περίοδο των υψηλών θερμοκρασιών περιβάλλοντος θα πρέπει να συμβουλεύονται το γιατρό τους για την ενδεχόμενη τροποποίηση της δοσολογίας.

Όταν η θερμοκρασία του περιβάλλοντος ανέλθει σε όρια µη ανεκτά από τον ανθρώπινο οργανισµό σε συνέργεια µε άλλους παράγοντες (υγρασία, άπνοια κ.λ.π.), δημιουργούνται παθολογικές καταστάσεις ποικίλου βαθµού βαρύτητας. 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: ξαφνική αύξηση της θερµοκρασίας του σώµατος (>40.5 οC), κόκκινο, ζεστό και ξηρό δέρµα (η εφίδρωση έχει σταµατήσει), ξηρή πρησμένη γλώσσα, ταχυπαλμία, ταχύπνοια, έντονη δίψα, πονοκέφαλος, ναυτία, έµετος, ζάλη, σύγχυση, αδυναµία προσανατολισμού και καθαρής οµιλίας, επιθετική ή παράξενη συμπεριφορά, σπασµούς, απώλεια συνείδησης ή κώµα.

Η θεραπεία 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:

* Μεταφορά του θερμόπληκτου ατόμου σε μέρος δροσερό, ευάερο, σκιερό κατά προτίμηση κλιματιζόμενο, πλήρης έκδυση από τα ρούχα, τοποθέτηση παγοκύστεων ή κρύων επιθεμάτων στον τράχηλο, τις μασχάλες και τη βουβωνική περιοχή, εμβάπτιση σε μπανιέρα με κρύο νερό ή ντους ή ψεκασμό με κρύο νερό, παροχή μικρών γουλιών δροσερών υγρών (νερού ή αραιωμένου χυμού φρούτων, 1 μέρος χυμού σε 4 μέρη νερού).

 *Ναύπλιο, 24/7/2025*

 **Ο ΑΝΤΙΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑΡΧΗΣ**

 **Π.Ε. ΑΡΓΟΛΙΔΑΣ**

 **ΒΑΣΙΛΕΙΟΣ Γ. ΣΙΔΕΡΗΣ**