



Για τα δεδομένα των κλιματολογικών συνθηκών της χώρας μας, ο καύσωνας αποτελεί εποχιακό φαινόμενο που παρατηρείται κατά τους θερινούς μήνες. Το...

φαινόμενο αυτό γίνεται πιο έντονο στις πόλεις. Το τμήμα Πρόληψης και Προαγωγής της Υγείας της Δ/νσης Δημόσιας Υγείας της Περιφέρειας Θεσσαλίας δίνει τις παρακάτω οδηγίες για ενημέρωση και μέτρα αντιμετώπισης του καύσωνα σύμφωνα με το Υπουργείο Υγείας:

Ποιός κινδυνεύει 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, 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 συμβουλευόμαστε το γιατρό τους για την ενδεχόμενη τροποποίηση της δοσολογίας.

Γενικές οδηγίες προφύλαξης:

- ▣ Παραμονή σε χώρους που κλιματίζονται. Ειδικότερα κατά το χρονικό διάστημα που ισχύουν τα μέτρα πρόληψης και αντιμετώπισης της πανδημίας SARS-CoV-2, να τηρούνται σε όλους τους χώρους, δημόσιους και ιδιωτικούς οι οδηγίες για τη χρήση των κλιματιστικών μονάδων, με σκοπό την προστασία της δημόσιας υγείας από τη μετάδοση του νέου κορωνοϊού. Στο πλαίσιο αυτό τονίζεται η αναγκαιότητα για τον συνεχή ή τουλάχιστο συστηματικό φυσικό αερισμό του χώρου μέσω ανοιγμάτων (παράθυρα, εξωτερικές θύρες) ακόμη και με την παράλληλη λειτουργία κλιματιστικών μονάδων.
 - ▣ Ντύσιμο ελαφρύ και άνετο με ανοιχτόχρωμα ρούχα από πορώδες υλικό, ώστε να διευκολύνεται ο αερισμός του σώματος και η εξάτμιση του ιδρώτα.
 - ▣ Χρήση καπέλου από υλικό που να επιτρέπει τον αερισμό του κεφαλιού.
 - ▣ Χρήση μαύρων ή σκουρόχρωμων γυαλιών ηλίου με φακούς που προστατεύουν από την ηλιακή ακτινοβολία.
 - ▣ Αποφυγή έκθεσης στον ήλιο, ιδίως για τα βρέφη και τους ηλικιωμένους.
 - ▣ Αποφυγή βαριάς σωματικής εργασίας.
-
- ▣ Αποφυγή πολύωρων ταξιδιών με μέσα συγκοινωνίας που δε διαθέτουν κλιματισμό.
 - ▣ Τα μέσα μαζικής μεταφοράς πρέπει να φροντίζουν για την καλή λειτουργία του κλιματισμού τους λαμβάνοντας υπόψη τα προαναφερόμενα στο πρώτο εδάφιο των γενικών οδηγιών, για την καλύτερη εξυπηρέτηση του κοινού.
 - ▣ Πολλά χλιαρά ντους κατά τη διάρκεια της ημέρας και τοποθέτηση δροσερών επιθεμάτων στο κεφάλι και στο λαιμό.
 - ▣ Μικρά σε ποσότητα και ελαφριά γεύματα φτωχά σε λιπαρά, με έμφαση στη λήψη φρούτων και λαχανικών.
 - ▣ Λήψη άφθονων υγρών (νερού και χυμών φρούτων), ιδιαίτερα από τα βρέφη και τους ηλικιωμένους και αποφυγή του 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.

▣ Ιδιαίτερη βαρύτητα θα πρέπει να δίδεται όταν οι υψηλές θερμοκρασίες συνδυάζονται και με φαινόμενα αυξημένων επιπέδων ατμοσφαιρικής ρύπανσης.
Συγκεκριμένα:

▣ Για την περίπτωση υπέρβασης των ορίων του όζοντος στον ατμοσφαιρικό αέρα, το Υπουργείο Υγείας έχει εκδώσει σχετικές οδηγίες για την ενημέρωση του κοινού με μέτρα προφύλαξης ειδικά των ευπαθών πληθυσμιακών ομάδων, οι οποίες έχουν ως εξής:

«Άτομα με αναπνευστικές και καρδιαγγειακές παθήσεις και γενικότερα άτομα ευαίσθητα στην ατμοσφαιρική ρύπανση συνιστάται να παραμένουν σε εσωτερικούς χώρους και να αποφεύγουν την κυκλοφορία στο εξωτερικό περιβάλλον. Επίσης, συνιστάται 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».