



Για τα μέτρα προστασίας των πολιτών και ιδιαίτερα των ομάδων υψηλού κινδύνου ενημερώνει η Πολιτική Προστασία της Π.Ε. Τρικάλων λόγω της θερινής περιόδου και του ενδεχόμενου καύσωνα.

ΟΔΗΓΙΕΣ ΠΡΟΦΥΛΑΞΗΣ ΑΠΟ ΤΟΝ ΚΑΥΣΩΝΑ

Αποφυγή έκθεσης στον ήλιο.

Παραμονή σε σκιερά και δροσερά μέρη.

Αποφυγή βαρείας σωματικής εργασίας, ιδιαίτερα μάλιστα σε χώρους με υψηλή θερμοκρασία, άπνοια και μεγάλη υγρασία.

Το ντύσιμο μας πρέπει να είναι κατά το δυνατό ελαφρύ, άνετο και ανοιχτόχρωμο.

Τρώμε ελαφρά και μικρά γεύματα με φρούτα και λαχανικά.

Πίνουμε άφθονο νερό και χυμούς φρούτων.

Αν ιδρώνουμε πολύ προσθέτουμε λίγο αλάτι στο φαγητό μας.

Πολλά χλιαρά ντους στη διάρκεια της ημέρας.

Καλό θα είναι επίσης να τοποθετούνται υγρά πανιά στο κεφάλι και στον λαιμό.

Μεριμνούμε για τους ανθρώπους που πάσχουν από χρόνια νοσήματα.

Συμβουλευόμαστε το γιατρό σε περίπτωση συστηματικής λήψης φαρμάκων.

ΓΙΑ ΤΟΥΣ ΗΛΙΚΙΩΜΕΝΟΥΣ

Δεν τους εγκαταλείπουμε.

Ανοίγουμε το σπίτι τη νύχτα για να δροσίζει και το κρατάμε ερμητικά κλειστό τις ζεστές ώρες της ημέρας.

ΓΙΑ ΤΑ ΜΩΡΑ ΚΑΙ ΤΑ ΠΑΙΔΙΑ

Ντύνουμε ελαφρά.

Προσέχουμε να μην πάθουν αφυδάτωση.

Φροντίζουμε να μην μένουν στον ήλιο μετά το μπάνιο στη θάλασσα και να φορούν πάντα καπέλο.

ΓΙΑ ΤΑ ΚΑΤΟΙΚΙΔΙΑ ΚΑΙ ΤΑ ΑΔΕΣΠΟΤΑ ΖΩΑ

Φροντίζουμε να έχουν νερό.