



Ελαφριά ένδυση, πολλά υγρά και ποτέ χωρίς καπέλο

Κόκκινο «χτυπάει» ο υδράργυρος σε όλη την επικράτεια, με ντόπιους και τουρίστες να αναζητούν τρόπους ανακούφισης από την έντονη δυσφορία της ζέστης.

Το τριήμερο **Τετάρτη, Πέμπτη και Παρασκευή, 29 - 31 Ιουλίου**, η θερμοκρασία στα νησιά του Ανατολικού Αιγαίου θα κυμανθεί σε υψηλά επίπεδα και θα φθάσει τους 35 - 37 βαθμούς. Για την ατομική προστασία κατά τις ημέρες του καύσωνα, η Περιφέρεια Β. Αιγαίου συμβουλεύει: Πίνετε άφθονα υγρά (νερό, χυμούς φρούτων ή λαχανικών). Αποφύγετε την κατανάλωση καφέ και αλκοόλ. . Αποφεύγετε την απ' ευθείας έκθεση στον ήλιο και περιορίστε τις μετακινήσεις σας. Παραμένετε σε σκιερά και δροσερά μέρη, αποφεύγοντας τους χώρους όπου επικρατεί συνωστισμός. Χρησιμοποιείτε, αν είναι εφικτό, κλιματιστικά ή ανεμιστήρα κατά τις ζεστότερες ώρες της ημέρας.

Ντυθείτε με ελαφρά, άνετα και ανοιχτόχρωμα ρούχα. Φοράτε καπέλο και γυαλιά ηλίου όταν κυκλοφορείτε σε εξωτερικούς χώρους. . Κάνετε πολλά, χλιαρά ντους στη διάρκεια της ημέρας. Εάν ιδρώνετε πολύ, μπορείτε να αυξήσετε την κατανάλωση αλατος (αναζητήστε συμβουλή ιατρού σε περίπτωση που σας έχει συστηθεί ο περιορισμός αλατιού). Τρώτε μικρά (σε ποσότητα) και ελαφρά γεύματα, δίνοντας έμφαση στη κατανάλωση φρούτων και λαχανικών και περιορίζοντας τα «βαριά» φαγητά. Αποφεύγετε τις βαριές χειρωνακτικές εργασίες, ιδιαίτερα σε χώρους με υψηλή θερμοκρασία, άπνοια και μεγάλη υγρασία.

Αν πάσχετε από χρόνια νοσήματα (αναπνευστικά, καρδιαγγειακά κλπ.) συμβουλευθείτε τον γιατρό σας για τυχόν ειδικά μέτρα που πρέπει να λάβετε. . Αν έχετε νεογέννητο στο σπίτι, φροντίστε να είναι ντυμένο ελαφρά. Ζητήστε οδηγίες από τον παιδίατρό σας σχετικά με τη λήψη υγρών. Κλείνετε τα εξωτερικά παράθυρα κατά τις πιο ζεστές ώρες της ημέρας και αφήνετέ τα ανοιχτά κατά τη διάρκεια της νύχτας. Αν έχετε ηλικιωμένους συγγενείς ή γνωστούς, καλό είναι να μην παραμένουν μόνοι τους τις ημέρες του καύσωνα. Αν παρουσιάσετε την οποιαδήποτε δυσφορία ή ενόχληση, επικοινωνήστε με τον γιατρό σας.