

Μέτρα προφύλαξης από τον καύσωνα καλεί τους πολίτες, ειδικά εάν ανήκουν στις ευπαθείς ομάδες του πληθυσμού, να πάρουν ο Ιατρικός Σύλλογος Αθηνώ ν (ΙΣΑ). ...

Είναι γνωστό, ότι όταν η θερμοκρασία του περιβάλλοντος ξεπεράσει τα ανώ τερα ανεκτά όρια και σε συνδυασμό με ορισμένους άλλους παράγοντες (υγρασία, άπνοια, κλπ.), μπορεί να δημιουργηθούν συνθήκες που δεν είναι ανεκτές από τον ανθρώ πινο οργανισμό. Δημιουργούνται παθολογικές καταστάσεις, που μπορεί να οδηγήσουν σε σοβαρές επιπλοκές και συνέπειες ακόμα και στο θάνατο.
Η σημαντικότερη εξέλιξη των διαταραχώ ν του οργανισμού από τις υψηλές θερμοκρασίες είναι η θερμοπληξία, που εμφανίζεται μετά από παρατεταμένη έκθεση στον ήλιο κυρίως σε περίοδο καύσωνα και εκδηλώ νεται με αιφνίδια αύξηση της θερμοκρασίας του σώ ματος (>40-41oC), με ερυθρότητα και ξηρότητα του δέρματος, με έντονο αίσθημα δίψας, συγχυτική συμπεριφορά, με σπασμούς του σώ ματος και τέλος με απώ λεια συνείδησης και κωματώ δη κατάσταση.
Ειδικά τα άτομα με καρδιαγγειακές παθήσεις και άλλα νοσήματα, όπως σακχαρώ δη διαβήτη, νεφρική ανεπάρκεια, πνευμονοπάθειες κλπ., ανήκουν στις ιδιαίτερα ευπαθείς πληθυσμιακές ομάδες και πρέπει να λαμβάνουν τα κατάλληλα μέτρα τους θερινούς μήνες για την αποφυγή των παραπάνω νοσηρώ ν καταστάσεων.
Η Επιστημονική Επιτροπή του ΙΣΑ και της Περιφέρειας Αττικής, συνέταξε οδηγίες για την προστασία των καρδιοπαθώ ν από τον καύσωνα
1. Αποφυγή μετακινήσεων των καρδιοπαθώ ν κατά τη διάρκεια υψηλώ ν θερμοκρασιώ ν ή σε περιόδους καύσωνα και ιδιαίτερα κατά τις μεσημεριανές ώ ρες.
2. Παραμονή σε δροσερό χώ ρο, αεριζόμενο με φρέσκο (νωπό) αέρα, αποφεύγοντας

παντελώ ς, εφόσον είναι δυνατόν, τη χρήση κλιματιστικώ ν.
3. Αποτελεί καλύτερη επιλογή η χρήση ανεμιστήρων, αντί κλιματιστικώ ν, με τη φορά του αέρα να είναι σταθερή και όχι επάνω στα άτομα, που βρίσκονται στο αεριζόμενο δωμάτιο.
4. Στις περιπτώ σεις, που είναι επιβεβλημένη η χρήση κλιματιστικώ ν, θα πρέπει να ακολουθούνται οι εξής οδηγίες:
α) η λειτουργία του κλιματιστικού να παροχετεύει φρέσκο νωπό αέρα χωρίς ανακύκλωση
β) όταν πρόκειται για οικιακά κλιματιστικά, διαιρούμενου τύπου (split units), είναι αναγκαία η παραμονή ανοιχτού παραθύρου, εξωτερικής πόρτας ή φεγγίτη και η ρύθμιση του μηχανήματος σε υψηλότερες θερμοκρασίες (από 22 - 23 °C σε 26 - 28 °C), υπό συνεχή λειτουργία εφόσον είναι εφικτό. Ο τακτικός καθαρισμός των φίλτρων θεωρείται αναγκαίος.
γ) η ροή των περσίδων, πρέπει να ρυθμίζεται, ώ στε να έχουν μικρότερη ταχύτητα του αέρα και να μην κατευθύνεται, πάνω στα άτομα που βρίσκονται στον κλιματιζόμενο χώ ρο.
δ) να γίνονται οι προγραμματισμένες και έκτακτες, όπου απαιτείται, συντηρήσεις, πριν από την καλοκαιρινή περίοδο, ιδιαίτερα όταν υπάρχουν άτομα με γνωστές καρδιοπάθειες και έτσι να μειώ νεται η ύπαρξη ιϊκώ ν φορτίων στις σωληνώ σεις των συστημάτων.
ε) όταν μία κλιματιστική συσκευή είναι παλαιού τύπου και δε δύναται να τροποποιηθεί, ώ στε να διαμορφώ σει υγιεινό, εσωτερικό περιβάλλον, βάσει των προσφάτων οδηγιώ ν και προδιαγραφώ ν, λόγω COVID-19, θα πρέπει ακόμα και να αντικατασταθεί.
στ) κατά τις επισκέψεις των καρδιοπαθώ ν σε μεγάλα κτιριακά συγκροτήματα, με κεντρικά κλιματιστικά συστήματα (fancoil - FCU), πρέπει να τηρούν με ιδιαίτερη προσοχή τους κανόνες υγιεινής, που συστήνουν οι κρατικοί και ιατρικοί φορείς, με έμφαση στην τριάδα: διατήρηση αποστάσεων - χρήση μάσκας - χρήση αντισηπτικώ ν.
ζ) οι καρδιοπαθείς, που παράλληλα με τις υγιεινοδιαιτητικές προφυλάξεις, λαμβάνουν και συνεχή φαρμακευτική αγωγή (όπως διουρητικά, αγγειοδιασταλτικά κλπ.), θα πρέπει, τους θερινούς μήνες, να χρησιμοποιούν τα κλιματιστικά μηχανήματα, λαμβάνοντας τις απαραίτητες προφυλάξεις και να μην τα αγνοήσουν φοβούμενοι τις επιπτώ σεις από τα ενδεχόμενα ιϊκά φορτία καθόσον και οι υψηλές θερμοκρασίες αποτελούν εξίσου έναν επικίνδυνο παράγοντα, που απειλεί την υγεία τους και μπορεί να τους οδηγήσει σε αφυδάτωση ή ακόμα και σε σοβαρές ηλεκτρολυτικές διαταραχές
η) κατά τη χρήση των aircondition στα αυτοκίνητα, συνιστάται οι περσίδες να είναι στραμμένες προς τα επάνω, το κλιματιστικό να είναι ρυθμισμένο και εδώ σε υψηλότερες θερμοκρασίες, να μη λειτουργεί με ανακύκλωση, αλλά με μόνιμη χρήση εξωτερικού αέρα και πάντα να παραμένει ένα παράθυρο ελαφρώ ς ανοιχτό.