Στυλίδα 23/6/2021

**ΑΝΑΚΟΙΝΩΣΗ**

**ΕΝΗΜΕΡΩΣΗ ΚΑΙ ΟΔΗΓΙΕΣ ΓΙΑ ΥΨΗΛΕΣ ΘΕΡΜΟΚΡΑΣΙΕΣ**

Σύμφωνα με την ενημέρωση και τις οδηγίες για υψηλές θερμοκρασίες από την Περιφέρεια Στερεάς Ελλάδα ς- Αυτοτελής Δ/νση Π.Π., αναμένονται :

θερμές αέριες μάζες από τις ακτές της βόρειας Αφρικής που κινούνται προς την περιοχή μας και θα προκαλέσουν αισθητή άνοδο της θερμοκρασίας τις επόμενες ημέρες στο μεγαλύτερο μέρος της χώρας.   
Όπως αναφέρουν οι πρώτες εκτιμήσεις από την Πέμπτη (24-06-2021) έως και  
την Κυριακή (27-06-2021) οι μέγιστες τιμές της θερμοκρασίας θα κυμαίνονται περί τους 38 με 41 βαθμούς Κελσίου, χωρίς όμως να αποκλείεται σε ορισμένες περιοχές λόγω τοπικών συνθηκών και να τους ξεπεράσουν. Επισημαίνεται ότι το τετραήμερο Πέμπτης - Κυριακής θα σημειώσουν σταδιακή άνοδο και οι ελάχιστες θερμοκρασίες πάνω από τους 25 βαθμούς Κελσίου, σχεδόν σε όλα τα ηπειρωτικά.  
Σύμφωνα με τα πρώτα διαθέσιμα προγνωστικά στοιχεία η ζέστη πρόσκαιρα θα υποχωρήσει την ερχόμενη Δευτέρα (28-06-2021).

Το Τμήμα Πολιτικής Προστασίας του Δήμου μας βρίσκεται σε κατάσταση αυξημένης ετοιμότητας για αυτή την περίοδο.

Όλοι οι δημότες θα πρέπει να ακολουθούν τις **κάτωθι βασικές οδηγίες**, για την προστασία και την αντιμετώπιση των επιπτώσεων στην υγεία, από την εμφάνιση υψηλών θερμοκρασιών και καύσωνα. Συγκεκριμένα:

**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 συμβουλεύονται το γιατρό τους για την ενδεχόμενη τροποποίηση της δοσολογίας.

**Γενικές οδηγίες προφύλαξης:** 

* Παραμονή σε χώρους που κλιματίζονται. 
* 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, 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. Μετακινείστε τους σε δροσερότερους χώρους ή περιοχές (παραθαλάσσια ή σε βουνό), διότι το πολύ ζεστό και υγρό περιβάλλον αποβαίνει επικίνδυνο. Εναλλακτικά φροντίστε να παραμένουν στα κατώτερα διαμερίσματα πολυώροφων σπιτιών. Ανοίξτε το σπίτι τη νύχτα για να δροσίζει και κρατάτε το ερμητικά κλειστό τις ζεστές ώρες της ημέρας.
* Οι χώροι εργασίας πρέπει να διαθέτουν κλιματιστικά μηχανήματα ή απλούς ανεμιστήρες, κατά προτίμηση οροφής. Το ίδιο ισχύει και για τα ιδρύματα, που περιθάλπουν νεογνά, βρέφη, παιδιά, ηλικιωμένους και άτομα με ειδικές ανάγκες.

**Παθολογικές καταστάσεις από υψηλές θερμοκρασίες και οδηγίες αντιμετώπισης τους.**

Όταν η θερμοκρασία του περιβάλλοντος ξεπεράσει ορισμένα όρια ανεκτά από τον ανθρώπινο οργανισμό σε συνέργια με ορισμένους άλλους παράγοντες (υγρασία, άπνοια κ.λ.π. ), δημιουργούνται παθολογικές καταστάσεις ποικίλου βαθμού βαρύτητας, που μπορούν να οδηγήσουν σε βαριά νόσηση έως και στο θάνατο. 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 ο C ), 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, σπασμοί, απώλεια συνείδησης ή κώμα.

Η θεραπεία των 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 άμεσα 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) αν μπορεί να καταπιεί κ.λ.π.

Από το Δήμο Στυλίδας