ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ ΘΕΡΜΙΚΗΣ ΚΑΤΑΠΟΝΗΣΗΣ ΣΕ ΠΕΡΙΟΔΟ ΚΑΥΣΩΝΑ

Τις ημέρες του **καύσωνα** πρέπει να φροντίζετε:

- Αποφεύγετε την έκθεση στον ήλιο.
- Να παραμένετε σε σκιερό, δροσερό και αεριζόμενο με ανεμιστήρες ή κλιματιζόμενο μέρος
- Τα ρούχα θα πρέπει να είναι ελαφρά, ευρύχωρα και ανοιχτού χρώματος
- Το κεφάλι σας να είναι καλυμμένο με κατάλληλο καπέλο
- Τα μάτια να προστατεύονται με κατάλληλα γυαλιά από τις υπεριώδεις ακτίνες του ήλιου
- Η κατανάλωση άφθονου δροσερού ή κρύου νερού θεωρείται επιβεβλημένη
- Απαιτείται η κατανάλωση πολλών υγρών.
- Στην έντονη εφίδρωση φροντίστε για τη λήψη αλατιού για να κρατηθεί το επίπεδο των υγρών στον οργανισμό.
- Όχι κατανάλωση οινοπνευματωδών ποτών
- Καταναλώνετε μικρά, ελαφρά γεύματα, χωρίς λιπαρά, αλλά με πολλά φρούτα και λαχανικά
- Αποφεύγετε τη βαριά σωματική εργασία ιδιαίτερα σε χώρους με υψηλή θερμοκρασία, άπνοια και μεγάλη υγρασία.Γενικά, μην εκτελείτε βαριές εργασίες στις ώρες οπου οι θερμοκρασίες είναι μέγιστες
- Αποφεύγετε τις πολύωρες διαδρομές με τα μέσα συγκοινωνίας, κατά τη διάρκεια της ζέστης.
- Συμβουλεύτειτε τον γιατρό σας για οποιοδήποτε πρόβλημα υγείας.

ΠΡΩΤΕΣ ΒΟΗΘΕΙΕΣ ΣΕ ΠΕΡΙΠΤΩΣΗ ΘΕΡΜΟΠΛΗΞΙΑΣ

Πρώτες Βοήθειες που μπορεί να προσφέρετε σε κάποιον που εμφανίζει συμπτώματα θερμοπληξίας:

1)Μεταφέρετε τον θερμόπληκτο, χωρίς χρονοτριβή, σε μέρος δροσερό, ευάερο και σκιερό.
2)Αφαιρείτε τα βαριά ρούχα, για να αερίζεται το σώμα.
3)Βρέχετε το πρόσωπο του, το λαιμό, το στήθος και γενικά το σώμα του με κρύο νερό.
4)Τοποθετείτε ψυχρά επιθέματα στο πρόσωπο και το κεφάλι του.
5)Κάνετε εντριβές στα άκρα του με κατεύθυνση από κάτω προς τα πάνω.
6)Αν μπορεί να πιει, του δίνετε άφθονα υγρά και μικρές ποσότητες αλατιού.
7)Καλείτε το ΕΚΑΒ για την μεταφορά του σε Νοσοκομείο **(166)** .

HELLECO