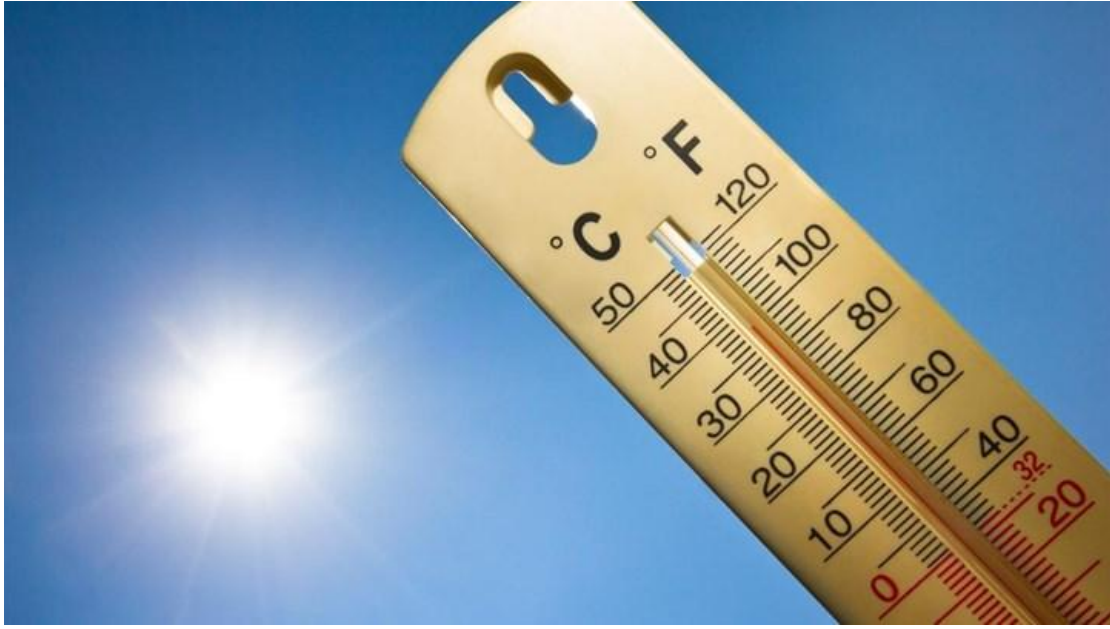


ΑΝΑΚΟΙΝΩΣΗ

**ΠΡΟΛΗΨΗ ΤΩΝ ΕΠΙΠΤΩΣΕΩΝ ΑΠΟ ΤΗΝ ΕΜΦΑΝΙΣΗ ΥΨΗΛΩΝ
ΘΕΡΜΟΚΡΑΣΙΩΝ ΚΑΙ ΚΑΥΣΩΝΑ**



Μετά την εγκύκλιο του Γενικού Γραμματέα Δημόσιας Υγείας, σας ενημερώνουμε ότι ο Δήμος Κόνιτσας συμμετέχει στη συνολική προσπάθεια αντιμετώπισης των επιπτώσεων στην υγεία των πολιτών από την εμφάνιση υψηλών θερμοκρασιών και καύσωνα.

Σε περίπτωση που η θερμοκρασία του περιβάλλοντος ξεπεράσει τα ανεκτά όρια, ο Δήμος θα παρέχει δροσερούς και κλιματιζόμενους χώρους για τους πολίτες και θα προβεί στη λήψη των αναγκαίων μέτρων.

Τα μέτρα πρόληψης της εμφάνισης συμπτωμάτων κατά τον καύσωνα εκ του Υπουργείου Υγείας & Κοινωνικής Αλληλεγγύης είναι τα εξής:

1. Αποφυγή έκθεσης στο ηλιακό φως. Αναζήτηση σκιερών και δροσερών μερών. Προτίμηση στα ανοικτόχρωμα και ελαφρά ρούχα με ανοικτό λαιμό, κάλυψη κεφαλής (χρησιμοποίηση καπέλου, ομπρέλας κ. λ. π.).

2. Αποφυγή βαριάς σωματικής εργασίας, ιδιαίτερα σε μέρη που συνυπάρχουν υψηλή θερμοκρασία με υγρασία, καθώς και κάτω από τον ήλιο.

3. Ιδιαίτερη προσοχή στη διατροφή, όπως: • Πρόσληψη άφθονων υγρών, κατά προτίμηση νερού και φυσικών χυμών. • Αποφυγή των οινοπνευματωδών ποτών. • Ολιγοθερμική δίαιτα, που θα περιλαμβάνει κυρίως λαχανικά και φρούτα πάσης φύσεως, με περιορισμό των λιπαρών.

4. Συχνά λουτρά με καταιωνιστήρες (ντους).

5. Τα βρέφη και τα παιδιά να ντύνονται όσο γίνεται πιο ελαφρά. Ειδικά για τα βρέφη είναι προτιμότερο τα χέρια και τα πόδια τους να είναι ελεύθερα και να μην τυλίγονται σε πάνες. Όταν κάνει ζέστη να προσφέρονται συχνά εκτός από το γάλα (μητρικό ή άλλο) και υγρά όπως νερό κ. λ.π.

6. Περισσότερη προσοχή να δοθεί στις καλούμενες ομάδες υψηλού κινδύνου του καύσωνα, που είναι: • Όλα τα άτομα ηλικίας άνω των 65 ετών • Όλα τα άτομα που πάσχουν από χρόνια νοσήματα, όπως καρδιοπάθειες, νεφροπάθειες, πνευμονοπάθειες, ηπατοπάθειες, σακχαρώδη διαβήτη κ.λ.π. • Όλα τα άτομα που για καθαρά ιατρικούς λόγους παίρνουν φάρμακα για τα χρόνια νοσήματά τους, όπως π.χ. τα διουρητικά, τα αντιχολινεργικά, τα ψυχοφάρμακα, τα ορμονούχα συμπεριλαμβανομένης της ινσουλίνης • και των αντιδιαβητικών δισκίων). Ιδιαίτερα κατά την περίοδο των υψηλών θερμοκρασιών περιβάλλοντος θα πρέπει να συμβουλευονται το γιατρό τους για την ενδεχόμενη τροποποίηση της δοσολογίας.

