

# υψηλές θερμοκρασίες



ακολουθήστε τις οδηγίες του  
**Ελληνικού Ερυθρού Σταυρού**

**για ένα ασφαλές καλοκαίρι**

20  
25

# Μήνυμα Προέδρου Ελληνικού Ερυθρού Σταυρού.

Dr. Αντώνιου Αυγερινού



Η πρόληψη , η πρόιμη ενημέρωση και η έγκαιρη δράση αποτελούν τους **κεντρικούς άξονες για την επίτευξη της δημόσιας υγείας και της προστασίας του περιβάλλοντος.** Ο Ελληνικός Ερυθρός Σταυρός θέτει ως ακρογωνιαίο λίθο της εφαρμοστικής του προσέγγισης αυτούς τους δυο βασικούς πυλώνες . Την διασφάλιση της υγείας των πολιτών , την διαχείριση και τον μετριασμό της ευπάθειας με την παράλληλη ενδυνάμωση της κοινωνικής ανθεκτικότητας και βεβαίως την βελτίωση της περιβαλλοντικής ποιότητας κι ενίσχυση της οικολογικής σταθερότητας. Μέσα από αυτή την μεγάλη εκστρατεία ενημέρωσης επιδιώκουμε να επιτύχουμε την προληπτική ετοιμότητα του πληθυσμού , να ενδυναμώσουμε την κοινωνία μας έναντι των ακραίων καιρικών μεταβολών που εμφανίζονται συνέπεια της κλιματικής αλλαγής και να επενδύσουμε συστηματικά στη συλλογική προσπάθεια ενδυνάμωσης της περιβαλλοντικής βιωσιμότητας .

Εύχομαι σε όλους ένα ασφαλές και υγιές καλοκαίρι, με υπευθυνότητα και εγρήγορση απέναντι στους περιβαλλοντικούς κινδύνους

# Κλιματική αλλαγή



Η κλιματική αλλαγή έχει οδηγήσει στην εμφάνιση συνθηκών ακραία υψηλών θερμοκρασιών με μεγάλες επιπτώσεις για τους ανθρώπους, τα ζώα και το ίδιο το περιβάλλον.

Μια σημαντική επίπτωση για το σώμα είναι η θερμική επιβάρυνση .

Με τον όρο **Θερμική επιβάρυνση** εννοούμε την συνολική επιβάρυνση που δέχεται ο ανθρώπινος οργανισμός από περιβαλλοντικούς και ατομικούς θερμικούς παράγοντες , οι οποίοι επηρεάζουν τη θερμική ισορροπία του σώματος και που ενδέχεται σε ακραίες περιπτώσεις να δημιουργήσουν προβλήματα υγείας.

Περιβαλλοντικοί παράγοντες είναι η θερμοκρασία , η υγρασία , ο άνεμος , η ακτινοβολία

Ατομικοί παράγοντες είναι η ενδυμασία , ο μεταβολισμός , η ηλικία , το φύλο και το επίπεδο δραστηριότητας.

Η ακραία θερμική επιβάρυνση αποτελεί μια σοβαρή απειλή για την σωματική , ψυχική υγεία κι ευεξία του ατόμου κι επηρεάζει πολλές πτυχές της ζωής του.

# Θερμική εξάντληση

Είναι μια κατάσταση που εμφανίζεται από την παρατεταμένη έκθεση του ατόμου σε υψηλές θερμοκρασίες και χαρακτηρίζεται από υποογκαιμία και διαταραχή ηλεκτρολυτών λόγω έντονης εφίδρωσης .



## Συμπτώματα

- 1** Πονοκέφαλος, ζάλη , λιποθυμία
- 2** Υπερβολική εφίδρωση
- 3** Δροσερό κλωμό και μαλακό δέρμα
- 4** Γρήγορος αδύναμος σφυγμός
- 5** Ατονία, μυϊκές κράμπες

## ΠΡΩΤΕΣ ΒΟΗΘΕΙΕΣ

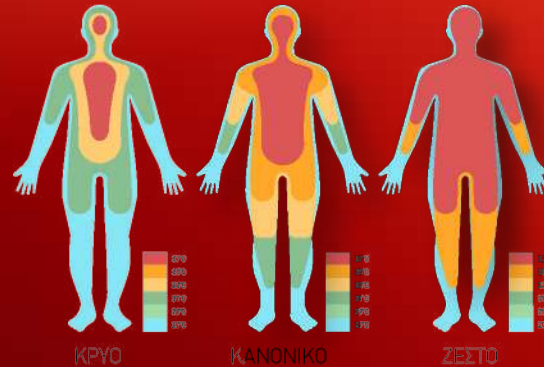
- 1** Μεταφέρετε τον πάσχοντα σε σκιερό και δροσερό μέρος και βάλτε τον να καθίσει
- 2** Δροσίζετε με κρύες κομπρέσες το μέτωπο και τον αυχένα
- 3** Εάν είναι εφικτό του δίνετε να πιει δροσερό νερό
- 4** Σε περίπτωση λιποθυμίας τοποθετήστε σε θέση ανάνηψης
- 5** Καλέστε για ιατρική βοήθεια

# Θερμοπληξία

Είναι βαριά και επείγουσα κλινική κατάσταση που εμφανίζεται σε περιόδους ακραία υψηλών θερμοκρασιών και προκαλείται όταν οργανισμός αδυνατεί να περιορίσει την αύξηση της κεντρικής θερμοκρασίας του σώματος εμφανίζοντας δυσλειτουργία του κεντρικού νευρικού συστήματος

## Συμπτώματα

1. Υψηλή θερμοκρασία σώματος
2. Πονοκέφαλος
3. Γρήγορος και δυνατός σφυγμός
4. Κόκκινο , ζεστό και ξηρό δέρμα
5. Σημεία σύγχυσης
6. Απώλεια αισθήσεων



## ΠΡΩΤΕΣ ΒΟΗΘΕΙΕΣ

- 1 Μεταφέρετε το άτομο σε δροσερό και σκιερό χώρο
- 2 Καλέστε βοήθεια στο 166 ή στο 112
- 3 Δροσίστε το άτομο ( εφαρμόστε κρύα επιθέματα )
- 4 Σε περίπτωση απώλειας των αισθήσεων δράστε αναλόγως

ΣΕ ΠΕΡΙΠΤΩΣΗ ΕΚΤΑΚΤΗΣ ΑΝΑΓΚΗΣ ΚΑΛΟΥΜΕ ΣΤΑ ΤΗΛΕΦΩΝΑ **112** / **166**

# Προετοιμασία πριν την εμφάνιση της θερμικής επιβάρυνσης

- Προετοιμάστε τον εαυτό σας για την περίοδο των υψηλών θερμοκρασιών, μάθετε τις πρώτες βοήθειες
- Διαμορφώστε τον χώρο σας ώστε να περιορίζετε την αύξηση της θερμοκρασίας (προμηθευτείτε έγκαιρα συσκευές κλιματισμού)
- Ενημερωθείτε την σωστή αντιμετώπιση του φαινομένου: Κλείστε κουρτίνες και στόρια κατά την διάρκεια της ημέρας, Αερίστε τον εσωτερικό χώρο του σπιτιού κατά τις βραδινές ώρες
- Ενημερωθείτε για τους ειδικά διαμορφωμένους δημόσιους κλιματιζόμενους χώρους
- Προμηθευτείτε έγκαιρα βασικά αναγκαία αγαθά για τον περιορισμό των μετακινήσεων



# Προετοιμασία πριν την εμφάνιση της θερμικής επιβάρυνσης

## μέτρα πρόληψης



- Παραμείνετε σε σκιερά και δροσερά μέρη
- Εφαρμόζετε αντηλιακή κρέμα πριν εκτεθείτε στον ήλιο
- Φορέστε καπέλο και σκουρόχρωμα γυαλιά ηλίου
- Πίνετε άφθονα δροσερά υγρά ( νερό και χυμούς φρούτων) , αποφεύγετε τα οινοπνευματώδη ποτά
- Καταναλώνετε ελαφριά και μικρά γεύματα με περισσότερα φρούτα και λαχανικά
- Κάνετε πολλά χλιαρά ντουζ
- Περιορίστε την σωματική εργασία σε εξωτερικούς χώρους
- Επιλέξτε την σωστή ώρα για τις αθλητικές σας δραστηριότητες και προσαρμόστε ανάλογα την προπόνηση σας
- Αποφύγετε πολύωρα ταξίδια με τα μέσα μαζικής μεταφοράς
- Περιορίζουμε την χρήση ηλεκτρικών συσκευών που εκπέμπουν θερμότητα
- Μαγειρέψτε πολύ νωρίς το πρωί ή αργά το βραδύ

# Ειδική μέριμνα για ευάλωτες ομάδες πληθυσμού

## Βρέφη / Παιδιά



- Εφαρμόστε ελαφριά ενδυμασία αφήνοντας ελεύθερα τα άκρα τους
- Θηλάζετε συχνότερα ή προσφέρετε γάλα στο βρέφος
- Κατόπιν οδηγίας των παιδιάτρων χορηγήστε και άλλα υγρά πέραν του γάλατος (π.χ. χαμομήλι)
- Δροσίστε το βρέφος με χλιαρά ντούζ
- Διατηρήστε τα σε σκιερό και δροσερό περιβάλλον
- Αποφύγετε την πολύωρη παραμονή τους στον ήλιο
- Δεν αφήνουμε τα βρέφη και τα παιδιά στο αυτοκίνητο ούτε για λίγα λεπτά
- Σε μεγάλα παιδιά εφαρμόστε αντηλιακή κρέμα , φορέστε καπέλο , μαγιό με αντηλιακή προστασία και γυαλιά ηλίου
- Χορηγήστε άφθονα υγρά ( νερό , χυμούς φρούτων) κι αποφύγετε τα επεξεργασμένα τρόφιμα



# Ειδική μέριμνα για ευάλωτες ομάδες πληθυσμού

## Ηλικιωμένοι και Χρόνια πάσχοντες



- Επισκεφθείτε τα ηλικιωμένα μέλη της οικογενείας σας και τους ηλικιωμένους γείτονες σας
- Κρατήστε συχνή τηλεφωνική επαφή μαζί τους
- Ελέγξτε αν το περιβάλλον στο οποίο ζουν είναι δροσερό και λάβετε τα κατάλληλα μέτρα προστασίας
- Ελέγξτε αν έχουν πρόσβαση σε δροσερό νερό κι αν είναι ενυδατωμένοι
- Εάν πάσχουν από χρόνια νοσήματα θα πρέπει να συμβουλευτείτε τον θεράποντα ιατρό και να δοθούν οδηγίες για πιθανή αλλαγή της δοσολογίας της φαρμακευτικής αγωγής τους.
- Αναθέστε σε κάποιο άτομο της εμπιστοσύνης σας την φροντίδα των ηλικιωμένων συγγενών σας στην περίπτωση πολυήμερης απουσίας σας

# Μέτρα πρόληψης για τους τετράποδους φίλους μας



- Διαμορφώστε τον χώρο που παραμένει το κατοικίδιο σας ώστε να έχει σκιά
- Φροντίστε να έχει άφθονο δροσερό νερό
- Μην αφήνετε το κατοικίδιο σας εκτεθειμένο στον ήλιο
- Μην αφήνετε το κατοικίδιο σας στο αυτοκίνητο ούτε για λίγα λεπτά
- Φροντίστε οι βόλτες σας να γίνονται πρωινές ή βράδυνες ώρες .
- Αποφύγετε τις βόλτες σε εκτεθειμένα πεζοδρόμια και την άσφαλο γιατί μπορούν να κάψουν τις πατούσες τους

# Μέτρα πρόληψης για το περιβάλλον

1. Ρυθμίστε το κλιματιστικό στη θερμοκρασία 25- 28 βαθμούς κι όχι χαμηλότερα
2. Κλείστε πόρτες και παράθυρα για καλύτερη απόδοση του μηχανήματος και λιγότερη κατανάλωση ενέργειας
3. Αποφύγετε τις εργασίες σε εξωτερικούς χώρους που μπορεί να οδηγήσουν σε πυρκαγιά
4. Αποφύγετε να πετάξετε αναμμένα τσιγάρα σε εξωτερικούς χώρους
5. Μην ποτίζετε τα λουλούδια και τον κήπο σας κατά τις μεσημβρινές ώρες γιατί το νερό εξατμίζεται πολύ γρήγορα
6. Περιορίστε την χρήση ενεργοβόρων συσκευών κατά την διάρκεια της ημέρας (πλυντήριο, στεγνωτήριο ,σίδερο)
7. Τοποθετήστε τα απορρίμματα σας στους ειδικούς κάδους περισυλλογής απορριμμάτων και μην τα αφήνετε εκτεθειμένα στους δρόμους .
10. Ποτίστε τα δέντρα και τα φυτά της γειτονιά σας
11. Αφήστε σε διάφορα σκιερά σημεία δοχεία με νερό για την ενυδάτωση των αδέσποτων ζώων και των πουλιών.

**ΑΣ ΠΕΡΙΟΡΙΣΟΥΜΕ  
ΤΟ ΑΤΟΜΙΚΟ ΜΑΣ  
ΠΕΡΙΒΑΛΜΟΝΤΙΚΟ  
ΑΠΟΤΥΠΩΜΑ**  
ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΩΝΤΑΣ ΕΠΑΝΑΓΕΜΙΖΟΜΕΝΑ  
ΘΕΡΜΟ ΓΙΑ ΤΗΝ ΕΝΥΔΑΤΩΣΗ ΜΑΣ





ΕΛΛΗΝΙΚΟΣ ΕΡΥΘΡΟΣ ΣΤΑΥΡΟΣ

Στρατηγική  
Κλιματικής Αλλαγής

-  [ccd nursing@redcross.gr](mailto:ccd nursing@redcross.gr)
-  [www.redcross.gr](http://www.redcross.gr)
-  [@greekredcrossofficial](https://www.facebook.com/greekredcrossofficial)
-  [@hellenicredcross](https://www.instagram.com/hellenicredcross)
-  [@channel/UC16HcyTEN-wn-kBiJRFd7LA](https://www.youtube.com/channel/UC16HcyTEN-wn-kBiJRFd7LA)
-  [@greekredcross](https://www.twitter.com/greekredcross)
-  [@hellenicredcross](https://www.tiktok.com/@hellenicredcross)



ΚΑΛΟΚΑΙΡΙ

20  
25