

# Προστατευτικά μέτρα για τον Καύσωνα

**ΑΓΩΓΗ ΥΓΕΙΑΣ**

ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΥΓΕΙΑΣ ΚΑΙ ΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ ΑΛΛΗΛΕΓΓΥΗΣ

## Προστατευτικά μέτρα κατά τη διάρκεια του καύσωνα

### Γενικές οδηγίες προφύλαξης

Το ντύσιμό μας πρέπει να είναι κατά το δυνατό ελαφρύ, άνετο και ανοιχτόχρωμο. Το υλικό του ρουχισμού να είναι παρώδες ούτως ώστε να διευκολύνεται ο αερισμός του σώματος και η εξάτμιση του ιδρώτα.



Η χρήση του καπέλου και γενικά καλύματος επιβάλλεται, με υλικό φυσικά που να επιτρέπει καλό αερισμό του κεφαλιού.

Η χρήση μαύρων ή σκουρόχρωμων γυαλιών που προστατεύουν τα μάτια από την έντονη αντανάκλαση του ήλιου είναι απαραίτητη.



Αποφυγή έκθεσης στον ήλιο. Παραμονή σε σκιερά και δροσερά μέρη. Αποφυγή των χώρων όπου επικρατεί συνωστισμός.

Αποφυγή βαρείας σωματικής εργασίας, ιδιαίτερα μάλιστα σε χώρους με υψηλή θερμοκρασία, άπνοια και μεγάλη υγρασία. Αποφυγή βαδίσματος για πολλή ώρα ή τρεξίματος κάτω από τον ήλιο.





**Πολλά χλιαρά ντους στη διάρκεια της ημέρας.**  
Καλό θα είναι επίσης να τοποθετούνται υγρά πανιά στο κεφάλι και στον λαιμό σαν προστατευτικά μέτρα.

**Μικρά σε ποσότητα και ελαφρά γεύματα με έμφαση στη λήψη φρούτων και λαχανικών και περιορισμός στα λιπαρά.**



**Λήψη άφθονων υγρών (νερού και χυμών φρούτων).**  
Αν η εφίδρωση είναι μεγάλη τότε συστήνεται η πρόσθετη λήψη αθλητικού για να κρατηθεί το επίπεδο των υγρών στον οργανισμό. Επίσης συνιστάται η αποφυγή λήψης οινόπνευματωδών ποτών.



**Αποφυγή πολυώρων ταξιδιών** με διάφορα μέσα συγκοινωνίας κατά τη διάρκεια υψηλής ζέστης.

**Ατομα που πάσχουν από χρόνια νοσήματα** (αναπνευστικά, καρδιαγγειακά, κλπ) θα πρέπει να συμβουλευτούν τον θεράποντα γιατρό τους για εφαρμογή ειδικών για την περίπτωσή τους οδηγιών. Ιδιαίτερα όσοι παίρνουν φάρμακα να συμβουλευτούν τον γιατρό τους αν πρέπει να τα συνεχίσουν και σε ποια δοσολογία γιατί μερικά έχουν την ιδιότητα να αυξάνουν τη θερμοκρασία του σώματος.



## Οδηγίες για τα νεογνά και τα βρέφη



Τα νεογνά πρέπει να είναι ντυμένα όσο γίνεται πιο ελαφρά. Προτιμότερο είναι τα χέρια και τα πόδια τους να είναι ελεύθερα και να μην τυλιγούνται σε πάνες.

Όταν κάνει ζέστη να προσφέρονται συχνά εκτός από το γάλα (μητρικό ή άηθο) και υγρά όπως χαμομήλι, νερό κ.λ.π.



Τα βρέφη και κυρίως τα μεγαλύτερα παιδιά καλό είναι να τρώνε περισσότερα χορταρικά και φρούτα και λιγότερα λιπνά.

Καλό είναι τα παιδιά να μην παραμένουν πολύ ώρα στον ήλιο μετά το μπάνιο και να φορούν πάντα καπέλο.



## Οδηγίες για την προστασία των ηλικιωμένων



Το πολύ ζεστό και υγρό περιβάλλον είναι επικίνδυνο για τους ηλικιωμένους. Επειδή η μετατροπή του διαμερίσματος στη μεγάλη ζέστη είναι πολύ δύσκολη υπόθεση,

προτιμότερη είναι η μετακίνηση του ηλικιωμένου σε δροσερότερες περιοχές της χώρας, όταν βέβαια υπάρχει η δυνατότητα.

Αν η μετακίνηση σε θάλασσα ή σε βουνό δεν είναι εύκολη, η παραμονή του ηλικιωμένου στα κατώτερα διαμερίσματα πολυορόφων σπιτιών είναι σχετικά εύκολη λύση.

Το δωμάτιο ή το σπίτι γενικά κατά τη διάρκεια της ζεστής ημέρας πρέπει να είναι ερμητικά κλειστό, αφού έχει δροσιστεί και μένει ανοιχτό όλη τη νύχτα.

Οι οικογένειες που έχουν ηλικιωμένα άτομα, καλό θα είναι να φροντίζουν να μην τα εγκαταλείπουν μόνα τους, σε περίπτωση θερινών διακοπών ή πολυήμερης απουσίας από το σπίτι.

Σε αντίθετη περίπτωση πρέπει να εξασφαλίσουν κάποιο άτομο για την καθημερινή τους φροντίδα.

## Προβλήματα - Διαταραχές - Νοσηρά Φαινόμενα

Παρά τις διακυμάνσεις της θερμοκρασίας του περιβάλλοντος ο οργανισμός του ανθρώπου έχει την ικανότητα να προσαρμόζεται και να διατηρεί σταθερή την θερμοκρασία του. Αυτό το κατορθώνει μόνο μέχρι ενός ορίου (43°C) πέρα από το οποίο δεν μπορεί να αντιδράσει. Τότε αρχίζουν να εμφανίζονται διάφορες λειτουργικές διαταραχές και ελαφρά ή βαρεία νοσηρά φαινόμενα.

Ένα από αυτά είναι η **θερμική εξάντληση**, η οποία εμφανίζεται μετά από παρατεταμένη έκθεση του ατόμου (ώρες ή ημέρες) σε υψηλές θερμοκρασίες. Πρόκειται για παροδική ανεπάρκεια του καρδιαγγειακού συστήματος σ' ένα θερμικό stress.

Τα αρχικά συμπτώματα είναι πονοκέφαλος, ίλιγγοι, ανορεξία, ανία, έντονο αίσθημα εξάντλησης τα οποία καταλήγουν σε ξαφνική και μικρής διάρκειας κατάρρευση. Η αρτηριακή πίεση είναι χαμηλή και υπάρχει ταχυκαρδία. Το δέρμα είναι ψυχρό και υγρό. Η κόρες είναι διασταλμένες. Η θερμοκρασία είναι φυσιολογική. Το σύνδρομο αποδίδεται σε μέτρια απώλεια ύδατος και χλωριούχου νατρίου. Η θεραπεία είναι απλή και συνίσταται στη μεταφορά του ατόμου σε δροσερό περιβάλλον και τη χορήγηση ύδατος και χλωριούχου νατρίου (αλάτι), συνήθως ενδοφλέβια λόγω της ναυτίας.

Μια άλλη λειτουργική διαταραχή είναι η **θερμονηξία**. Η θερμονηξία εμφανίζεται όταν η θερμοκρασία του περιβάλλοντος είναι πολύ υψηλή και η σχετική υγρασία της ατμόσφαιρας είναι

πάνω από 70% γεγονός που δυσκολεύει και εμποδίζει την εξάτμιση του ιδρώτα και την αποβολή θερμότητας του σώματος. Υπάρχουν όμως και άλλοι παράγοντες που βοηθούν στο να πάθει κανείς θερμότητα. Μερικοί από αυτούς είναι η βαρεία σωματική εργασία, η παρατεταμένη βόδιση κάτω από τον ήλιο, η περιβολή με θερμά ακούρου χρώματος ρούχα που απορροφούν μεγάλο ποσό ηλιακών ακτίνων, η ανεπαρκής λήψη νερού, τα άφθονα και βαρεία γεύματα και η κατάχρηση των αλκοολούχων ποτών.

Τα αρχικά συμπτώματα της θερμότητας είναι η έντονη και ακατανίκητη δίψα και η ξηρότητα του στόματος, του φάρυγγα και του δέρματος. Στη συνέχεια εμφανίζεται ερυθρότητα του προσώπου που συνοδεύεται από άφθονο ιδρώτα, ζάλη, πόνο στο κεφάλι και στο στήθος, κατάπτωση του οργανισμού, αδυναμία στα πόδια και μυϊκές κράμπες, δυσφορία, ταχυσφυγμία, δύσπνοια και βουητά στα αυτιά. Ο πυρετός είναι πάντα σταθερός και μπορεί να φθάσει τους 42°C. Τέλος εμφανίζονται λιποθυμικά φαινόμενα και ο θερμότηκτος πέφτει αναίσθητος.

Τα παχύσαρκα άτομα και εκείνα που πάσχουν από αναπνευστικές και καρδιαγγειακές παθήσεις, οι αλκοολικοί, οι ηλικιωμένοι και κυρίως τα βρέφη, των οποίων ο οργανισμός δεν έχει την ικανότητα να αντιδρά και να προσαρμόζεται στις μεταβολές της θερμοκρασίας του περιβάλλοντος, προσβάλλονται ευκολότερα από θερμότητα.



## Πρώτες βοήθειες

- Μεταφέρουμε τον θερμότηκτο χωρίς χρονοτριβή σε μέρος δροσερό, ευάερο, σκιερό ή κάτω από δέντρα αν υπάρχουν. Τον ξαπλώνουμε ανάσκελα και απομακρύνουμε τους περιέργους που συγκεντρώνονται, για να μην εμποδίζουν τον αερισμό.
- Αφαιρούμε τα βαρεία ρούχα και του αερίζουμε το σώμα με οποιοδήποτε πρόχειρο μέσο (π.χ. βεντάλια ή χαρτόνι).
- Τοποθετούμε ψυχρά επιθέματα (κομπρέσες ή παγοκύστη) στο μέτωπο και στο κεφάλι.
- Βρέχουμε το πρόσωπο, τον λαιμό, το στήθος και γενικά το σώμα με κρύο νερό.
- Κάνουμε ζωηρές εντριβές στα άκρα, χέρια και πόδια, με κατεύθυνση από κάτω προς τα πάνω.
- Δίνουμε να εισπνεύσει ξύδι, αιθέρα ή αμμωνία, και αν μπορεί να πεί του δίνουμε άφθονα υγρά και μικρές ποσότητες αλατιού για να αναπληρώσει αυτό που έχασε ο οργανισμός του εξαιτίας της μεγάλης εφίδρωσης.
- Αν η κατάσταση του είναι πολύ βαρεία πρέπει να κληθεί επειγόντως γιατρός ή να μεταφερθεί στο νοσοκομείο.

ΑΓΩΓΗ ΥΓΕΙΑΣ

ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΥΓΕΙΑΣ ΚΑΙ  
ΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ ΑΛΛΗΛΕΓΓΥΗΣ  
Διεύθυνση Αγωγής Υγείας και Πληροφόρησης  
ΑΘΗΝΑ 2008