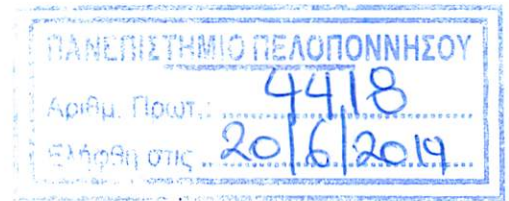




19.06.2019 11:16:49
ΑΚΡΙΒΕΣ ΑΝΤΙΓΡΑΦ
Ψηφιακά
ΥΠΟΓΡΑΜΜΕΝΟ
ΑΠΟ
Φιλοχρήστος
Βλαχός



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ
ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑ ΔΥΤΙΚΗΣ ΕΛΛΑΔΑΣ
ΓΕΝΙΚΗ ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ ΔΗΜΟΣΙΑΣ ΥΓΕΙΑΣ
ΚΑΙ ΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ ΜΕΡΙΜΝΑΣ
ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ ΔΗΜΟΣΙΑΣ ΥΓΕΙΑΣ ΚΑΙ ΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ ΜΕΡΙΜΝΑΣ
ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑΚΗΣ ΕΝΟΤΗΤΑΣ ΑΙΤΩΛ/ΝΙΑΣ

Διεύθυνση : Κύπρου 1 Μεσολόγγι
Πληροφορίες : Διβάρη Ευτυχία
Αριθμ.Τηλ. : 2631361164, 2641363200
φορέων
Fax : 2631361662, 2641364306

ΙΠ Μεσολογγίου 19/06/2019
ΑΔΑ: ΠΑΕ/ΔΥΤΚΜΠΕ/ΑΙΤ/177274/2722

ΠΡΟΣ : (μέσω e-mail)
Πίνακα Αποδεκτών
(για ενημέρωση εποπτευόμενων
τους και πολιτών)

ΘΕΜΑ: ΕΝΗΜΕΡΩΣΗ-ΔΙΑΧΥΣΗ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΑΣ

ΣΧΕΤ: Το αρ. Δ1α/ΓΠ/ οικ. 40957/31-5-2019 έγγραφο Υπουργείου Υγείας

Σας αποστέλλω το αρ. Δ1α/ΓΠ/ οικ. 40957/31-5-2019 έγγραφο με ΑΔΑ: 6Ο8Ι465ΦΥΟ-6ΦΘ και σχετικό έντυπο Οδηγιών του Υπουργείου Υγείας για ενημέρωση και πιθανές ενέργειές σας.

ΜΕ ΕΝΤΟΛΗ ΑΝΤΙΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑΡΧΗ
Ο ΠΡΟΪΣΤΑΜΕΝΟΣ Δ/ΝΣΗΣ

ΝΙΚΟΛΑΟΣ Θ. ΦΑΤΟΥΡΟΣ
ΙΑΤΡΟΣ ΒΙΟΠΑΘΟΛΟΓΟΣ-ΥΓΙΕΙΝΟΛΟΓΟΣ

ΠΙΝΑΚΑΣ ΑΠΟΔΕΚΤΩΝ

1. Δήμους ΠΕ Αιτωλ/νίας
2. Δ/ση Α' θμιας Εκπαίδευσης
3. Δ/ση Β' θμιας Εκπαίδευσης
4. ΤΕΙ-Δυτικής Ελλάδας Παράρτημα Μεσολογγίου
5. ΙΣ Αγρινίου
6. ΙΣ Μεσολογγίου
7. ΟΣ Αγρινίου
8. ΟΣ Αιτωλ/νίας
9. Φαρμακευτικός Σύλλογος Αγρινίου
10. Φαρμακευτικός Σύλλογος Μεσολογγίου
11. Γενικό Νοσοκομείο Αιτωλ/νίας
-Νοσηλευτική Μονάδα Αγρινίου
-Νοσηλευτική Μονάδα Μεσολογγίου
12. Γενική Κλινική «ΙΠΠΟΚΡΑΤΕΙΟ ΙΔΡΥΜΑ ΑΓΡΙΝΙΟΥ ΑΕ»
13. Γηροκομείο Αγρινίου
14. Γηροκομείο Μεσολογγίου
15. ΤΕΕ Αιτωλ/νίας-Αγρίνιο
16. Εμποροβιοτεχνικό Επιμελητήριο Αιτωλ/νίας Αγρίνιο
17. Ομοσπονδία Επαγγελματιών Βιοτεχνών Εμπόρων Ναυπάκτου
18. Εμπορικός Σύλλογος Ναυπάκτου
19. Ένωση Επαγγελματιών Εστίασης Αναψυχής Αγρινίου
20. Μονάδα Αεροπορίας Ακτίου
21. Στρατιωτική Μονάδα Μεσολογγίου
22. Πολιτικό Αεροδρόμιο Ακτίου
23. Εργατικό Κέντρο Αγρινίου
24. Σύλλογος Εργαζομένων ΠΕ Αιτωλ/νίας
25. Γραφείο Αντιπεριφερειάρχη για ενημέρωση ΜΜΕ Αιτωλ/νίας και διασφάλιση λειτουργίας χώρων



ΑΝΑΡΤΗΤΕΟ ΣΤΟ ΔΙΑΔΙΚΤΥΟ

ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ
ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΥΓΕΙΑΣ
ΓΕΝΙΚΗ Δ/ΝΣΗ ΔΗΜΟΣΙΑΣ ΥΓΕΙΑΣ
& ΠΟΙΟΤΗΤΑΣ ΖΩΗΣ
Δ/ΝΣΗ ΔΗΜΟΣΙΑΣ ΥΓΕΙΑΣ &
ΥΓΙΕΙΝΗΣ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝΤΟΣ
ΤΜΗΜΑ: Α' & Δ'
Ταχ. Δ/ση: Αριστοτέλους 19
Ταχ. Κώδικας: 101 87
Πληροφορίες : Ο. Παντελά
Τηλέφωνο: 2132161325
FAX: 2132161907
e-mail: ddy@moh.gov.gr

Αθήνα 31 / 05 / 2019
Αριθ. Πρωτ. Δ1α/Γ.Π. οικ.40957

ΠΡΟΣ: Όπως Π. Δ.

ΘΕΜΑ: «Πρόληψη των επιπτώσεων από την εμφάνιση υψηλών θερμοκρασιών και καύσωνα».

Για τα δεδομένα των κλιματολογικών συνθηκών της χώρας μας, ο καύσωνας αποτελεί εποχιακό φαινόμενο που παρατηρείται κατά τους θερινούς μήνες. Το φαινόμενο αυτό γίνεται πιο έντονο στις πόλεις. Οι δημόσιες υπηρεσίες της χώρας θα πρέπει να είναι σε θέση να αντιμετωπίσουν τις επιπτώσεις στην υγεία των πολιτών από την εμφάνιση υψηλών θερμοκρασιών και καύσωνα.

Επισημαίνεται ότι και **οι Δήμοι** πρέπει να συμμετάσχουν στη συνολική προσπάθεια, μεριμνώντας εγκαίρως για την οργάνωση και διάθεση δροσερών και κλιματιζόμενων χώρων για το κοινό και γενικότερα να συνεργαστούν με τις **Υπηρεσίες των Περιφερειακών Ενοτήτων** για την ενημέρωση του κοινού και για τη λήψη των αναγκαίων μέτρων.

Δεν θα πρέπει να παραληφθεί ο σημαντικός ρόλος των **Μ. Μ. Ε.** της χώρας και της συνεργασίας μαζί τους, ώστε να επιτευχθεί μια ευρεία διάδοση των απαραίτητων μέτρων προστασίας.

Οι αρμόδιες υπηρεσίες θα πρέπει να εξετάσουν το ενδεχόμενο, εφόσον κριθεί αναγκαίο, εκτάκτων μεταβολών στα ωράρια λειτουργίας των διαφόρων υπηρεσιών του δημοσίου και ιδιωτικού τομέα, με έμφαση στον **περιορισμό της μετακίνησης μεγάλου αριθμού ατόμων κατά τις θερμότερες ώρες.**

Στο πλαίσιο αυτό σας αποστέλλουμε οδηγίες για τα σχετικά μέτρα προφύλαξης.

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 ° 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.

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 συμβουλευούνται 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.
- 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.

Ιδιαίτερη βαρύτητα θα πρέπει να δίδεται όταν οι υψηλές θερμοκρασίες συνδυάζονται και με φαινόμενα αυξημένων επιπέδων ατμοσφαιρικής ρύπανσης. Συγκεκριμένα:

- Για την περίπτωση υπέρβασης των ορίων του **όζοντος στον ατμοσφαιρικό αέρα**, το Υπουργείο Υγείας έχει εκδώσει σχετικές οδηγίες για την ενημέρωση του κοινού με μέτρα προφύλαξης ειδικά των ευπαθών πληθυσμιακών ομάδων, οι οποίες έχουν ως εξής:

«Άτομα με αναπνευστικές και καρδιαγγειακές παθήσεις και γενικότερα άτομα ευαίσθητα στην ατμοσφαιρική ρύπανση συνιστάται να παραμένουν σε εσωτερικούς χώρους και να αποφεύγουν την κυκλοφορία στο εξωτερικό περιβάλλον. Επίσης, συνιστάται στα παραπάνω άτομα καθώς και τα παιδιά να αποφεύγουν την έντονη σωματική άσκηση, η οποία μπορεί να προκαλέσει ερεθισμό της αναπνευστικής οδού και να οδηγήσει σε αναπνευστικά προβλήματα».

- Για την προστασία της δημόσιας υγείας από **αιωρούμενα σωματίδια (Α.Σ.10)**, το Υπουργείο Υγείας έχει εκδώσει την με αρ. πρωτ. ΔΥΓ2/Γ.Π.οικ.3191/14.1.14 (ΑΔΑ: ΒΙΨΠΘ-ΩΣ1) εγκύκλιο με συστάσεις προς το κοινό. Στον ιστότοπο του Υπουργείου αναρτώνται συστάσεις προς ενημέρωση και μέτρα προφύλαξης του κοινού, οποιαδήποτε ημέρα του έτους σημειωθεί υπέρβαση των συγκεντρώσεων των αιωρούμενων σωματιδίων (<http://www.moh.gov.gr/articles/news/3005-systaseis-gia-thn-atmosfairikh-rypansh>).

Ο ΓΕΝ. ΓΡΑΜΜΑΤΕΑΣ ΔΗΜΟΣΙΑΣ ΥΓΕΙΑΣ

Ι. ΜΠΑΣΚΟΖΟΣ

ΠΙΝΑΚΑΣ ΔΙΑΝΟΜΗΣ**1. Όλα τα Υπουργεία**

Γραφεία κ.κ. Υπουργών (με την παράκληση να ενημερώσουν όλες τις υπηρεσίες και φορείς αρμοδιότητάς τους)

2. Όλες τις Υ. ΠΕ. της χώρας

Υπόψη κ.κ. Διοικητών

(με την παράκληση να ενημερώσουν τα νοσοκομεία και τους υγειονομικούς σχηματισμούς ευθύνης τους).

3. Περιφέρειες της χώρας

α. Γρ. Περιφερειάρχων

β. Γενικές Δ/νσεις Δημόσιας Υγείας και Κοινωνικής Μέριμνας (με την παράκληση να ενημερώσουν όλες τις Δ/νσεις Δημ. Υγείας και Κοινωνικής Μέριμνας των Περιφερειακών Ενοτήτων ευθύνης τους, οι οποίες με τη σειρά τους να προβούν στις δικές τους ενέργειες)

4. Όλες τις αποκεντρωμένες Διοικήσεις (με την παράκληση να ενημερωθούν όλοι οι Δήμοι αρμοδιότητάς τους)**5. ΕΚΕΠΥ**

Υπόψη Διοικητή

Μακεδονίας 8

Τ.Κ. 10433, Αθήνα

6. Π. Ι. Σ. (με την παράκληση να ενημερώσει όλα τα μέλη του)

Πλουτάρχου 3, Τ.Κ. 106 75 Αθήνα

7. Ε. Κ. Α. Β.,

Λ. Μεσογείων 154, Τ. Κ. 156 69 Αθήνα

8. ΚΕ. Ε Λ. Π. ΝΟ.

Αγράφων 3-5 15121 Μαρούσι

9. ΕΟΠΥΥ

Υπόψη Προέδρου

Κηφισίας 39, Τ. Κ. 151 23 Μαρούσι

10. Ο.ΚΑ.ΝΑ**11. Δ/ση Υγειονομικού ΓΕΕΘΑ**

Στρατόπεδο Παπάγου –Χολαργός (με την παράκληση να ενημερωθούν όλες οι Υγειονομικές Υπηρεσίες)

12. Γενική Γραμματεία Πολιτικής Προστασίας**ΕΣΩΤΕΡΙΚΗ ΔΙΑΝΟΜΗ**

1. Γρ. Υπουργού

2. Γρ. Αναπλ. Υπουργού

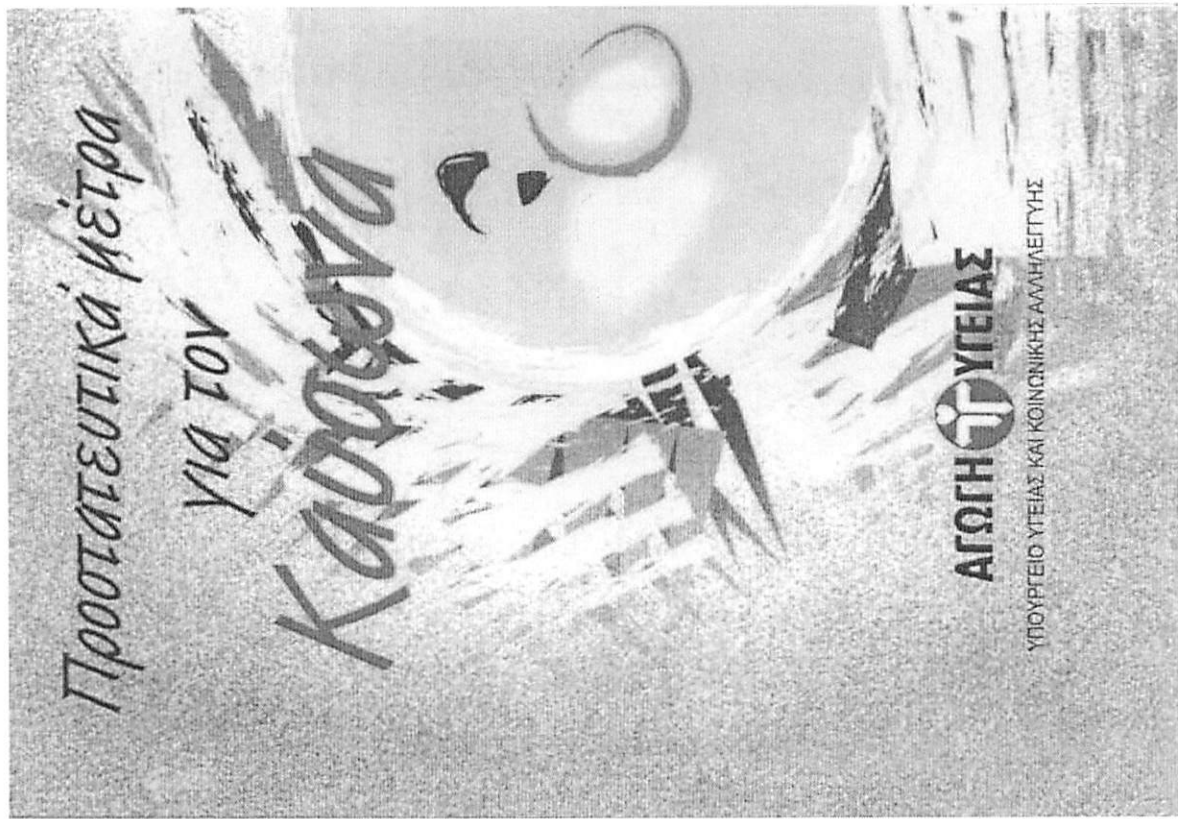
3. Γρ. Γεν. Γραμματέων

4. Γραφεία Γεν. Δ/ντών

5. Γραφείο Τύπου (με την παράκληση να ενημερωθούν τα Μέσα Μαζικής Ενημέρωσης)

6. Όλες τις Δ/σεις και Αυτοτελή Τμήματα της Κ. Υ. του Υπουργείου μας

7. Δ/ση Δημ. Υγείας & Υγιεινής Περιβάλλοντος



Προστατευτικά μέτρα κατά τη διάρκεια του καυσώνα

Γενικές οδηγίες προφύλαξης

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



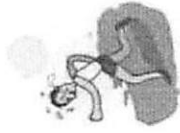
Η χρήση του καπέλου και γενικά καλύμματος επιβραβάζεται, με υλικό φυσικά που να επιτρέπει καλό αερισμό του κεφαλιού.



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



Αποφυγή έκθεσης στον ήλιο. Παραμονή σε σκιά 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 χλιπαρά 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.

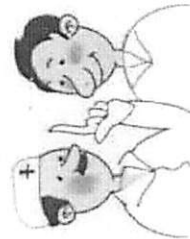
Λήψη άφθονων υγρών (νερού και χυμών φρούτων). Αν η εφίδρωση είναι μεγάλη τότε συστήνεται η πρόσθετη λήψη αλατού για να κρατηθεί το επίπεδο των υγρών στον οργανισμό. Επίσης συνιστάται η αποφυγή λήψης οινόπνευματωδών ποτών.



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

Άτομα που πάσχουν από χρόνια νοσήματα (ανανευστικά, καρδιαγγειακά, κλπ) θα πρέπει να συμβουλευτούν τον θεράποντα γιατρό τους για εφαρμογή ειδικών για την περίπτωση τους οδηγιών.

Ιδιαίτερα όσοι παίρνουν φάρμακα να συμβουλευτούν τον γιατρό τους αν πρέπει να τα συνεχίσουν και σε ποια δόσολογία γιατί μερικά έχουν την ιδιότητα να αυξάνουν τη θερμοκρασία του σώματος.



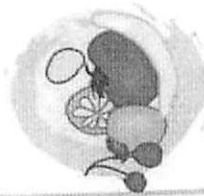
Οδηγίες για τα νεογνά και τα βρέφη



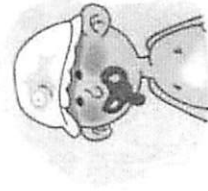
Τα νεογνά πρέπει να είναι ντυμένα όσο γίνεται πιο ελαφρά. Προτιμότερο είναι τα χέρια και τα πόδια τους να είναι ελεύθερα και να μην τυλιγούνται σε πάνες.



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 λιπη.



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 παροχή 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 μείνει ανοικτό όλη τη νύχτα.

Οι οικογένειες που έχουν ηλικιωμένα άτομα, καθόσον είναι να φροντίζουν να μην τα εγκαταλείψουν 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 - Νοσικά Φαινόμενα

Παρά τις διακλιμάξεις 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 αντισταθεί. Τότε αρχίζουν να εμφανίζονται διάφορες λειτουργικές διαταραχές και ελλείψεις ή βαρείς νοσήρα φαινόμενα.

Ένα από αυτά είναι η θερμική εξάντληση, η οποία εμφανίζεται μετά από παρατεταμένη έκθεση του σώματος (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 κόρη είναι διασταλμένες. Η θερμοκρασία είναι φυσιολογική. Το σύνδρομο αποδίδεται σε μέτρια απώλεια υδάτος και χλωριούχου νατρίου. Η θεραπεία είναι απλή και συνίσταται στη μεταφορά του σώματος σε δροσερό περιβάλλον και τη χορήγηση υδάτος και χλωριούχου νατρίου (αλάτι), συνήθως ενδοφλέβια λύση της ναυτίας.

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

Πρώτες βοήθειες

- Ⓐ Μεταφέρουμε τον θερμοπληκτο χωρίς χρονοτριβή σε μέρος δροσερό, ευάερο ή κάτω από δέντρα αν υπάρχουν. Τον ξαπλώνουμε ανάσκελα και απομακρύνουμε τους περίεργους που συγκεντρώνονται, για να μην εμποδίζουν τον αερισμό.
- Ⓑ Αφαιρούμε τα βαριά ρούχα και του αερίζουμε το σώμα με οποιοδήποτε πρόχειρο μέσο (π.χ. βεντάλια ή χαρτόνι).
- Ⓒ Τοποθετούμε ψυχρά επθέματα (κομπρέσες ή παγοκύστη) στο μέτωπο και στο κεφάλι.
- Ⓓ Βρέχουμε το πρόσωπο, τον λαιμό, το στήθος και γενικά το σώμα με κρύο νερό.
- Ⓔ Κάνουμε ζωνιές εντριβές στα άκρα, χέρια και πόδια, με κατεύθυνση από κάτω προς τα πάνω.
- Ⓕ Δίνουμε να εισπνεύσει ξύδι, αθέρα ή αμμωνία, και αν μπορεί να πει 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 επείγοντως γιατρός ή να μεταφερθεί στο νοσοκομείο.

ΑΠΟΠΗΓΥΤΕΙΑΣ

ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΥΓΕΙΑΣ ΚΑΙ
ΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ ΑΣΦΑΛΙΣΤΙΚΗΣ
Διεύθυνση Αιγικής Υγείας και Περιφορέσεως
ΑΘΗΝΑ 2008

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 θερμοπληξία. Μερικοί από αυτούς είναι η βαρεία σωματική εργασία, η παρατεταμένη βόδιση κάτω από τον ήλιο, η περιβολή με θερμά σκούρου χρώματος ρούχα που απορροφούν μεγάλο ποσό ηλιακών ακτίνων, η ανεπαρκής λήψη νερού, το άφθονο και βαρεία γεύματα και η κατάχρηση των αλκοολούχων ποτών.

Τα αρχικά συμπτώματα της θερμοπληξίας 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, κατάπωση του οργανισμού, αδυναμία στα πόδια και μυϊκές κράμπες, δυσφορία, ταχυσφυγμία, δύσπνοια και βουητό στα αυτιά. Ο πυρετός είναι πάντα σταθερός και μπορεί να φθάσει τους 42°C. Τέλος εμφανίζονται ρηποθυμικά φαινόμενα και ο θερμοπληκτος πέφτει αναισθητός.

Τα παύσαρκα 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 αντισταθεί και να προσαρμόζεται στις μεταβολές της θερμοκρασίας του περιβάλλοντος, προσβάλλονται ευκολότερα από θερμοπληξία.

