



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ  
ΔΗΜΟΣ ΠΑΛΛΗΝΗΣ  
Δ/ΝΣΗ ΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ ΠΡΟΣΤΑΣΙΑΣ,  
ΠΑΙΔΕΙΑΣ & ΠΟΛΙΤΙΣΜΟΥ  
ΤΜΗΜΑ ΠΡΟΣΤΑΣΙΑΣ & ΠΡΟΑΓΩΓΗΣ  
ΤΗΣ ΔΗΜΟΣΙΑΣ ΥΓΕΙΑΣ  
Δ/ΝΣΗ: ΦΕΙΔΙΠΠΙΔΟΥ 25Α  
ΤΑΧ. ΚΩΔ. 15351  
ΤΗΛ. 2132031604,605,606 & 610  
FAX: 2132031622  
E-mail: ygeiadim@yahoo.gr

#### ΑΝΑΚΟΙΝΩΣΗ

**Οδηγίες και μέτρα προφύλαξης του Υπουργείου Υγείας για την αντιμετώπιση των επιπτώσεων από την εμφάνιση υψηλών θερμοκρασιών και του καύσωνα» (αρ. πρωτ.: Δ1α/Γ.Π.οικ. 40957/31-5-2019 ΑΔΑ: 6Ο81465ΦΥ0-6ΦΘ εγκύκλιος Υπουργείου Υγείας)**

Παθολογικές καταστάσεις από υψηλές θερμοκρασίες και οδηγίες αντιμετώπισης τους.

Όταν η θερμοκρασία του περιβάλλοντος ξεπεράσει ορισμένα όρια ανεκτά από τον ανθρώπινο οργανισμό σε συνέργεια 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 ( $>40.5$  οC ), 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.

## Ποιος 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.