

Αν εμφανίσει κάποιος

- αυξημένη θερμοκρασία σώματος ($>40.5^{\circ}\text{C}$)
- ζεστό, ερυθρό, ξηρό δέρμα, με απουσία εφίδρωσης
- εμετούς, διάρροια
- ταχυκαρδία
- έντονη κεφαλαλγία
- διαταραχές συμπεριφοράς, σύγχυση
- απώλεια αισθήσεων ή κώμα

Πρώτες Βοήθειες

**Άμεσα ιατρική βοήθεια ή διακομιδή
του ατόμου σε νοσοκομείο.**

**Μέχρι να γίνει αυτό, μπορείτε να προχωρήσετε
στις εξής ενέργειες για ελάττωση της θερμοκρασίας
του σώματος:**

- Μεταφορά του πάσχοντος σε δροσερό, ευάερο ή
κλιματιζόμενο χώρο ή κοντά σε ανεμιστήρα
- Πλήρης έκδυση από τα ρούχα
- Τοποθέτηση ψυχρών επιθεμάτων (π.χ. βρεγμένα σεντόνια,
παγοκύστες) στον τράχηλο, τις μασχάλες και τη βουβωνική
περιοχή ή μπάνιο σε μπανιέρα με δροσερό νερό
- Μη χορηγήσετε υγρά από το στόμα**

Αν εμφανίσει κάποιος

- δυνατό πονοκέφαλο
- ατονία, καταβολή δυνάμεων
- τάση για λιποθυμία
- ωχρο, ψυχρό και υγρό δέρμα (έντονη εφίδρωση)
- πτώση της αρτηριακής πίεσης
- ναυτία, έμετοι
- μυϊκές κράμπες
- ταχυκαρδία

(Σημείωση: δεν είναι υποχρεωτική η παρουσία πυρετού.
Η θερμοκρασία σώματος μπορεί να είναι φυσιολογική.)

Πρώτες Βοήθειες

Μεταφέρετε τον πάσχοντα σε **δροσερό, ευάερο
ή κλιματιζόμενο χώρο ή κοντά σε ανεμιστήρα
ΚΑΙ**

1. Δώσετε στο άτομο να πει σιγά-σιγά
δροσερό νερό (όχι παγωμένο)
2. **Χαλαρώστε ή αφαιρέστε ρούχα**
που πιθανόν να είναι ενοχλητικά
3. Χρησιμοποιείτε βρεγμένες με κρύο νερό
πετσέτες ή σεντόνια **για να δροσίσετε το σώμα του**
Σε περίπτωση μη βελτίωσης,
είναι σκόπιμο **να μεταφερθεί στο νοσοκομείο**

Φροντίζουμε τους αγαπημένους και τις ευπαθείς ομάδες:

- ☀ Δεν αφήνουμε σε κλειστό αυτοκίνητο βρέφη, παιδιά, ηλικιωμένους και κατοικίδια ούτε για λίγο
- ☀ Ντύνουμε τα νεογέννητα ελαφρά. Φροντίζουμε ώστε τα χέρια και τα πόδια τους να είναι ελεύθερα. Ζητούμε οδηγίες από τον παιδίατρό μας σχετικά με τη χορήγηση υγρών
- ☀ Φροντίζουμε ώστε οι ηλικιωμένοι και ασθενείς με χρόνια νοσήματα να μην μένουν μόνοι τις ημέρες του καύσωνα, να πίνουν άφθονα υγρά, να έχουν πρόσβαση σε δροσερό/κλιματιζόμενο χώρο
- ☀ Εάν πάσχουμε από χρόνια νοσήματα (αναπνευστικά, καρδιαγγειακά), συμβουλευόμαστε τον γιατρό μας για τυχόν ειδικά μέτρα που πρέπει να λάβουμε καθώς ορισμένα φάρμακα αυξάνουν τη θερμοκρασία του σώματος



Προσέχουμε κατά τη διάρκεια του καύσωνα:

- ☀️ Αποφεύγουμε μετακινήσεις, πολύωρα ταξίδια με τα Μ.Μ.Μ. και βαριά σωματική δραστηριότητα
- ☀️ Παραμένουμε στο σπίτι διατηρώντας το δροσερό με τους εξής τρόπους:
 - Κατά τη διάρκεια της ημέρας κλείνουμε πόρτες και παράθυρα, ενώ κατά τις νυχτερινές ώρες τα ανοίγουμε για αερισμό του χώρου
 - Χρησιμοποιούμε κλιματιστικά ή ανεμιστήρα (αν είναι εφικτό)
 - Αποφεύγουμε όσο είναι δυνατό τη χρήση φούρνου και κουζίνας
- ☀️ Πίνουμε άφθονα υγρά. Περιορίζουμε τα λιπαρά, προτιμούμε φρούτα και λαχανικά. Αποφεύγουμε καφέ και αλκοόλ
- ☀️ Κάνουμε χλιαρά ντους ή τοποθετούμε υγρά επιθέματα στο κεφάλι και στο λαιμό
- ☀️ Ντυνόμαστε ελαφρά με ανοιχτόχρωμα ρούχα. Φοράμε καπέλο και σκουρόχρωμα γυαλιά ηλίου



Μέτρα για την αποφυγή εισπνοής καπνού/στάχτης από πυρκαγιά

Αποφεύγουμε άσκοπες μετακινήσεις και εξωτερικές δραστηριότητες κυρίως οι ευπαθείς ομάδες

Εάν πρέπει να μετακινηθούμε, δεν ξεχνάμε:

-Χρησιμοποιούμε **ΜΟΝΟ** μάσκες υψηλής προστασίας (FFP2 ή 3)

-Σε περίπτωση χρήσης του αυτοκινήτου:

- Ανάβουμε τα φώτα κατά τη διάρκεια της ημέρας καθώς μπορεί να υπάρχει χαμηλή ορατότητα
- Ρυθμίζουμε τον κλιματισμό στη **λειτουργία ανακύκλωσης του εσωτερικού αέρα**, ώστε να ελαχιστοποιηθεί η είσοδος του καπνού



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ
Υπουργείο Υγείας

Μέτρα για την αποφυγή εισπνοής καπνού/στάχτης από πυρκαγιά

Σε περίπτωση εμφάνισης συμπτωμάτων όπως:

- επίμονος βήχας
- δυσκολία ή/και συριγμός στην αναπνοή
- σφίξιμο ή πόνος στο στήθος
- ταχυκαρδία
- ναυτία
- ασυνήθιστη κόπωση η ζάλη



Ζητήστε άμεσα ιατρική βοήθεια



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ
Υπουργείο Υγείας



Θερμοπληξία

Πρώτες Βοήθειες

Άμεσα ιατρική βοήθεια ή διακομιδή του ατόμου σε νοσοκομείο.

Μέχρι να γίνει αυτό, μπορείτε να προχωρήσετε στις εξής ενέργειες για ελάττωση της θερμοκρασίας του σώματος:

- Μεταφορά του πάσχοντος σε δροσερό, ευάερο ή κλιματιζόμενο χώρο ή κοντά σε ανεμιστήρα
- Πλήρης έκδυση από τα ρούχα
- Τοποθέτηση ψυχρών επιθεμάτων (π.χ. βρεγμένα σεντόνια, παγοκύστες) στον τράχηλο, τις μασχάλες και τη βουβωνική περιοχή ή μπάνιο σε μπανιέρα με δροσερό νερό
- Μη χορηγήσετε υγρά από το στόμα**

Θερμική Εξάντληση

Πρώτες Βοήθειες

Μεταφέρετε τον πάσχοντα σε **δροσερό, ευάερο ή κλιματιζόμενο χώρο ή κοντά σε ανεμιστήρα**

ΚΑΙ

1. Δώσετε στο άτομο να πει σιγά-σιγά **δροσερό νερό (όχι παγωμένο)**
2. **Χαλαρώστε ή αφαιρέστε ρούχα** που πιθανόν να είναι ενοχλητικά
3. Χρησιμοποιείτε βρεγμένες με κρύο νερό πετσέτες ή σεντόνια **για να δροσίσετε το σώμα του**

Σε περίπτωση μη βελτίωσης, είναι σκόπιμο **να μεταφερθεί στο νοσοκομείο**



Μέτρα για την αποφυγή εισπνοής καπνού/στάχτης από πυρκαγιά

Απομακρυνόμαστε από την περιοχή της πυρκαγιάς

Αν δεν είναι εφικτό, μένουμε σε κλειστούς χώρους και:

1. Κρατάμε πόρτες και παράθυρα **κλειστά**
2. Χρησιμοποιούμε κλιματισμό που διαθέτει **ανακύκλωση εσωτερικού αέρα και καλά συντηρημένα φίλτρα**
3. **Αποφεύγουμε το κάπνισμα** στους κλειστούς χώρους
4. **Αποφεύγουμε τη χρήση:**
 - ψησταριάς
 - αεροζόλ
 - κεριών
 - ηλεκτρικής σκούπας





Θερμοπληξία

Αν εμφανίσει κάποιος

- αυξημένη θερμοκρασία σώματος ($>40.5^{\circ}\text{C}$)
- ζεστό, ερυθρό, ξηρό δέρμα, με απουσία εφίδρωσης
- εμετούς, διάρροια
- ταχυκαρδία
- έντονη κεφαλαλγία
- διαταραχές συμπεριφοράς, σύγχυση
- απώλεια αισθήσεων ή κώμα

