

# ΚΑΥΣΩΝΑΣ

**ΕΝΗΜΕΡΩΝΟΜΑΣΤΕ  
ΕΓΚΑΙΡΑ**

**ΠΡΟΣΤΑΤΕΥΟΜΑΣΤΕ  
ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΙΚΑ**

## **Για τους ηλικιωμένους**

**Δεν τους εγκαταλείπουμε** σε περιπτώσεις θερινών διακοπών ή πολυήμερης απουσίας μας από το σπίτι. Εξασφαλίζουμε ένα άτομο για την καθημερινή τους φροντίδα.

**Ανοίγουμε** το σπίτι τη νύχτα για να δροσίξει και το κρατάμε ερμητικά κλειστό τις ζεστές ώρες της ημέρας.

## **Για τα μωρά και τα παιδιά**

**Ντύνουμε** ελαφρά.

**Προσέχουμε** να μην πάθουν αφυδάτωση.

**Φροντίζουμε** να μην μένουν στον ήλιο μετά το μπάνιο στη θάλασσα και να φορούν πάντα καπέλο.

## **Για τα κατοικίδια και τα αδέσποτα ζώα**

**Φροντίζουμε** να έχουν νερό.

ΕΥΡΩΠΑΪΚΟΣ ΑΡΙΘΜΟΣ  
ΕΚΤΑΚΤΗΣ ΑΝΑΓΚΗΣ

**112**

**ΓΕΝΙΚΗ ΓΡΑΜΜΑΤΕΙΑ ΠΟΛΙΤΙΚΗΣ ΠΡΟΣΤΑΣΙΑΣ**

Για οδηγίες πρόληψης και προστασίας επισκεφθείτε την ιστοσελίδα:  
**[www.civilprotection.gr](http://www.civilprotection.gr)**



# ΚΑΥΣΩΝΑΣ

**Αποφεύγουμε** την άσκοπη έκθεση στον ήλιο.

**Μένουμε** σε σκιερά και δροσερά μέρη μακριά από συνωστισμό.

**Αποφεύγουμε** τη βαριά σωματική εργασία ιδιαίτερα σε χώρους με υψηλή θερμοκρασία, άπνοια και μεγάλη υγρασία καθώς και το βάδισμα ή το τρέξιμο για πολύ ώρα κάτω από τον ήλιο.

**Προτιμάμε** τα ελαφρά, ανοιχτόχρωμα ρούχα από ύφασμα που επιτρέπει στο σώμα να αερίζεται και διευκολύνει την εξάτμιση του ιδρώτα. Φοράμε καπέλο και γυαλιά ηλίου.

**Τρώμε** ελαφρά και μικρά γεύματα με φρούτα και λαχανικά. Περιορίζουμε τα λιπαρά και την ποσότητα του φαγητού.

**Πίνουμε** άφθονο νερό και χυμούς φρούτων. Αποφεύγουμε τα οиноπνευματώδη ποτά.

**Αν ιδρώνουμε** πολύ προσθέτουμε λίγο αλάτι στο φαγητό μας.

**Κάνουμε** χλιαρά ντους κι αν χρειαστεί τοποθετούμε υγρά καλύμματα στο κεφάλι και στο λαιμό.

**Μεριμνούμε** για τους ανθρώπους που πάσχουν από χρόνια νοσήματα (αναπνευστικά, καρδιοαγγειακά κ.λπ.)

**Συμβουλευόμαστε** το γιατρό σε περίπτωση συστηματικής λήψης φαρμάκων, για τη συνέχιση της αγωγής και τη δοσολογία, καθώς ορισμένα φάρμακα αυξάνουν τη θερμοκρασία του σώματος.

ΕΥΡΩΠΑΪΚΟΣ ΑΡΙΘΜΟΣ  
ΕΚΤΑΚΤΗΣ ΑΝΑΓΚΗΣ

# 112

**ΓΕΝΙΚΗ ΓΡΑΜΜΑΤΕΙΑ ΠΟΛΙΤΙΚΗΣ ΠΡΟΣΤΑΣΙΑΣ**

Για οδηγίες πρόληψης και προστασίας επισκεφθείτε την ιστοσελίδα:  
**[www.civilprotection.gr](http://www.civilprotection.gr)**

