**1)ΣΕΙΣΜΟΣ**

[Τι πρέπει να κάνεις ΑΠΟ ΤΩΡΑ](http://www.oasp.gr/node/197)

1. **Ενημερώσου** για τον σεισμό, τη σεισμικότητα της περιοχής και τα μέτρα προστασίας.
2. **Συζήτησε** με τα μέλη της οικογένειάς σου και επισήμανε ποια είναι τα κατάλληλα σημεία προφύλαξής σου ανά χώρο, πώς κλείνει ο γενικός διακόπτης του ηλεκτρικού ρεύματος, ποια  είναι τα χρήσιμα τηλέφωνα σε περίπτωση έκτακτης ανάγκης (π.χ. Ευρωπαϊκός Αριθμός Έκτακτης Ανάγκης 112), ποιος είναι ο κοντινός ασφαλής χώρος που θα καταφύγετε και θα συναντηθείτε μετά από ένα σεισμό.
3. **Εφοδιάσου** με μερικά είδη πρώτης ανάγκης, όπως φαρμακείο, φορητό ραδιόφωνο, φακό, κ.λπ.
4. **Μερίμνησε ώστε να είναι ασφαλές το σπίτι σου.**Επισήμανε επικινδυνότητες και προσπάθησε να τις μειώσεις. Τοποθέτησε σε χαμηλά ράφια τα βαριά ή εύθραυστα αντικείμενα. Στήριξε κατάλληλα τα ογκώδη έπιπλα, τα φωτιστικά, τους ανεμιστήρες οροφής κ.ά.. Μην κρεμάς βαριά αντικείμενα στους τοίχους πάνω από τα κρεβάτια. Διόρθωσε βλάβες που τυχόν υπάρχουν στο κτίριο π.χ. διαρροές, ρωγμές.
5. **Λάβε μέρος σε ασκήσεις ετοιμότητας.**

[Τι πρέπει να κάνεις ΚΑΤΑ ΤΗ ΔΙΑΡΚΕΙΑ του σεισμού](http://www.oasp.gr/node/198)

Εάν είσαι μέσα σε κτίριο:

1.     **Μείνε στο χώρο που βρίσκεσαι** και διατήρησε την ψυχραιμία σου.

2.     **Σκύψε, καλύψου κάτω από ένα γερό έπιπλο** (τραπέζι, γραφείο, θρανίο) **και κράτησε με το χέρια σου το πόδι του**. Σε περίπτωση που δεν υπάρχει κατάλληλο έπιπλο σκύψε στο μέσον του δωματίου μειώνοντας όσο γίνεται το ύψος σου και προστάτευσε με τα χέρια το κεφάλι και τον αυχένα σου. Απομακρύνσου από μεγάλες γυάλινες επιφάνειες (παράθυρα, φεγγίτες ή γυάλινα χωρίσματα) ή  έπιπλα και αντικείμενα που μπορεί να σε τραυματίσουν.

Eάν βρίσκεσαι σε εξωτερικό χώρο:

1.     **Απομακρύνσου** **από τις προσόψεις των** **κτιρίων**, στύλους με ηλεκτροφόρα καλώδια ή άλλα επικίνδυνα σημεία (όσο αυτό είναι δυνατόν) και προφυλάξου κατάλληλα**.**

2.     **Απομακρύνσου από την ακτή**. Ύστερα από ισχυρό σεισμό μπορεί να δημιουργηθούν θαλάσσια κύματα βαρύτητας (tsunamis).

3.     **Μείωσε την ταχύτητα του αυτοκινήτου σου**, και  στάθμευσε στο πιο κοντινό, ασφαλές σημείο, μακριά από προσόψεις κτιρίων, αερογέφυρες, ηλεκτροφόρα καλώδια κ.ά.. Φρόντισε να μην  εμποδίζεις την κυκλοφορία.

[Τι πρέπει να κάνεις ΜΕΤΑ το σεισμό](http://www.oasp.gr/node/199)

1. **Εκκένωσε το κτίριο από το κλιμακοστάσιο**, αφού πρώτα κλείσεις τους διακόπτες του ηλεκτρικού ρεύματος, του φυσικού αερίου και του νερού, φορέσεις κατάλληλα για την εποχή ρούχα και παπούτσια και πάρεις μαζί σου τα εφόδια έκτακτης ανάγκης που θεωρείς απαραίτητα.

2. **Προσπάθησε να μην χρησιμοποιήσεις άσκοπα το τηλέφωνό σου ή το αυτοκίνητό σου**. Οι γραμμές τηλεφωνίας πρέπει να παραμείνουν σε λειτουργία και οι οδικοί άξονες πρέπει να είναι ελεύθεροι.

3. **Κατάφυγε στον προεπιλεγμένο ανοιχτό, κοντινό, ασφαλή χώρο (πάρκο, πλατεία κ.λπ.),** μακριά από τις προσόψεις των κτιρίων ή άλλα επικίνδυνα σημεία.

4. **Περίμενε μετασεισμούς.** Οι μετασεισμοί που ακολουθούν έναν ισχυρό σεισμό μπορεί να προξενήσουν επίσης βλάβες στα κτίρια.

5. **Βοήθησε συνανθρώπους σου που έχουν ανάγκη.** Μην μετακινήσεις βαριά τραυματισμένους, παρά μόνο αν υπάρχει κίνδυνος να τραυματιστούν περισσότερο. Ενημέρωσε σχετικά τις αρμόδιες υπηρεσίες (Πυροσβεστική: 199, Ε.Κ.Α.Β.: 166).

Οι οδηγίες για το σεισμό προσαρμόζονται ανάλογα με τις κινητικές μας δυνατότητες (οδηγίες από τον [ΟΑΣΠ](https://www.oasp.gr/)):

**2)ΠΛΗΜΜΥΡΑ**

ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΤΕΙΤΕ

Αν κατοικείτε σε περιοχή που κατά το παρελθόν είχε προβλήματα με πλημμύρες

Σε περίπτωση που ενημερωθείτε για την εκδήλωση έντονης βροχόπτωσης στην περιοχή σας:

* Βεβαιωθείτε ότι τα φρεάτια έξω από το σπίτι σας δεν είναι φραγμένα και οι υδρορροές λειτουργούν κανονικά.
* Περιορίστε τις μετακινήσεις σας και αποφύγετε την εργασία και την παραμονή σε υπόγειους χώρους.

ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΤΕΙΤΕ

Αν είστε μέσα σε κτίριο

* Εγκαταλείψτε υπόγειους χώρους και μετακινηθείτε σε ασφαλές υψηλό σημείο.

Αν βρίσκεστε σε ανοικτό χώρο

* Μην διασχίσετε χείμαρρο πεζή ή με αυτοκίνητο.
* Μείνετε μακριά από ηλεκτροφόρα καλώδια.
* Εγκαταλείψτε το αυτοκίνητό σας αν έχει ακινητοποιηθεί καθώς ενδέχεται να παρασυρθεί ή να πλημμυρίσει.
* Μην πλησιάζετε σε περιοχές όπου έχουν σημειωθεί κατολισθήσεις.

ΜΕΤΑ ΤΗΝ ΠΛΗΜΜΥΡΑ

Αν βρίσκεστε σε ανοικτό χώρο

* Μείνετε μακριά από περιοχές που έχουν πλημμυρίσει ή είναι επικίνδυνες να ξαναπλημμυρίσουν τις επόμενες ώρες.
  + η πλημμύρα ενδέχεται να έχει μεταβάλει τα χαρακτηριστικά γνώριμων περιοχών και τα νερά να έχουν παρασύρει μέρη του δρόμου, των πεζοδρομίων κλπ.
  + εγκυμονούν κίνδυνοι από σπασμένα οδοστρώματα, περιοχές με επικίνδυνη κλίση, λασποροές κλπ.
  + τα νερά ενδέχεται να είναι μολυσμένα αν έχουν παρασύρει μαζί τους απορρίμματα, αντικείμενα και νεκρά ζώα.
* Προσέξτε να μην εμποδίζετε τα συνεργεία διάσωσης.
* Μην πλησιάζετε σε περιοχές που έχουν σημειωθεί κατολισθήσεις και πτώσεις βράχων.
* Ελέγξτε αν το σπίτι ή ο χώρος εργασίας σας κινδυνεύει από πτώση βράχων.

Αν πρέπει οπωσδήποτε να βαδίσετε ή να οδηγήσετε σε περιοχές που έχουν πλημμυρίσει

* Προσπαθήστε να βρείτε σταθερό έδαφος.
* Αποφύγετε νερά που ρέουν.
* Αν βρεθείτε μπροστά σε δρόμο που έχει πλημμυρίσει σταματήστε και αλλάξτε κατεύθυνση.
* Αποφύγετε τα λιμνάζοντα νερά. Ενδέχεται να αποτελέσουν καλούς αγωγούς ηλεκτρικού ρεύματος καθώς κρύβουν υπόγεια καλώδια ή διαρροές από εγκαταστάσεις.
* Ακολουθήστε πιστά τις οδηγίες των αρμόδιων Αρχών.

ΤΙ ΝΑ ΚΑΝΕΤΕ ΚΑΤΑ ΤΗΝ ΑΠΟΚΑΤΑΣΤΑΣΗ ΤΩΝ ΖΗΜΙΩΝ

Πριν αρχίσετε τις διαδικασίες αποκατάστασης

* Θυμηθείτε ότι οι κίνδυνοι από την πλημμύρα δεν υποχωρούν αμέσως μετά την απόσυρση των υδάτων.
* Βεβαιωθείτε από τις Αρχές ότι η περιοχή που βρίσκεται το σπίτι ή ο χώρος εργασίας σας είναι πλέον ασφαλής και κατόπιν επιστρέψτε σε αυτήν ειδικά αν έχει προηγηθεί εκκένωση.
* Κλείστε την τροφοδοσία του ηλεκτρικού ρεύματος, ακόμα και αν στην περιοχή σας έχει διακοπεί το ηλεκτρικό ρεύμα.
* Κλείστε την παροχή νερού, για το ενδεχόμενο βλάβης στο δίκτυο ύδρευσης.

Για να εξετάσετε ένα κτίριο που έχει πλημμυρίσει

* Φορέστε κλειστά παπούτσια ώστε να αποφύγετε τραυματισμούς από αντικείμενα ή ανωμαλίες στο έδαφος που κρύβουν τα νερά.
* Εξετάστε τους τοίχους, τις πόρτες, τις σκάλες και τα παράθυρα.
* Εξετάστε τα δίκτυα του ηλεκτρικού ρεύματος, ύδρευσης και αποχέτευσης.

ΠΡΟΣΟΧΗ ΣΤΙΣ ΙΡΛΑΝΔΙΚΕΣ ΔΙΑΒΑΣΕΙΣ!

Υπάρχουν σημεία στο οδικό δίκτυο, όπου ο δρόμος διασταυρώνεται με χειμάρρους και δεν υπάρχει γέφυρα. Για τη διευκόλυνση της τοπικής κυκλοφορίας των οχημάτων εφαρμόζεται πρόχειρη κατασκευαστική λύση με τσιμεντόστρωση. Η κατασκευή αυτή ονομάζεται ιρλανδική διάβαση. Τα ατυχήματα και η απώλεια ζωής κατά τη διέλευση ιρλανδικών διαβάσεων είναι συχνό φαινόμενο.

Όταν συναντάτε μια ιρλανδική διάβαση

* Δίνετε την απαιτούμενη προσοχή.
* Μην διασχίζετε μια ιρλανδική διάβαση πεζή ή με όχημα, όταν κατακλύζεται από νερά. Υπάρχει κίνδυνος για τη ζωή σας!
* Μην υπερεκτιμάτε τις δυνατότητες του οχήματός σας.
* Είναι προτιμότερο να κάνετε λίγα χιλιόμετρα παραπάνω επιλέγοντας μια άλλη διαδρομή, ώστε να φτάσετε με ασφάλεια στον προορισμό σας.

**3) ΦΩΤΙΕΣ**

Αν βρίσκεστε στην ύπαιθρο

- Μην καίτε σκουπίδια ή ξερά χόρτα και κλαδιά κατά τους θερινούς μήνες.

- Μην ανάβετε υπαίθριες ψησταριές στα δάση ή σε χώρους που υπάρχουν ξερά χόρτα το καλοκαίρι.

- Αποφύγετε εργασίες που ενδέχεται να προκαλέσουν πυρκαγιά (π.χ. ηλεκτροκολλήσεις, χρήση τροχού ή άλλου εργαλείου που δημιουργεί σπινθήρες).

- Μην πετάτε αναμμένα τσιγάρα.

- Μην αφήνετε τα σκουπίδια στο δάσος. Υπάρχει κίνδυνος ανάφλεξης.

- Σεβαστείτε τα απαγορευτικά πρόσβασης σε περιόδους υψηλού κίνδυνου.  
  
 Αν το σπίτι σας βρίσκεται μέσα ή κοντά σε δάσος

- Δημιουργείστε μια αντιπυρική ζώνη γύρω από το σπίτι καθαρίζοντας σε ακτίνα τουλάχιστον 10 μέτρων τα ξερά χόρτα και φύλλα, τις πευκοβελόνες και τα κλαδιά.

- Κλαδέψτε τα δένδρα μέχρι το ύψος των 3 μέτρων, ανάλογα με την ηλικία και την κατάστασή τους.

- Απομακρύνετε τα ξερά κλαδιά από τα δένδρα και τους θάμνους

- Μην αφήνετε τα κλαδιά των δένδρων να ακουμπούν στους τοίχους, τη στέγη και τα μπαλκόνια του σπιτιού. Κλαδέψτε τα αφήνοντας απόσταση τουλάχιστον 5 μέτρων από το σπίτι.

- Αραιώστε τη δενδρώδη βλάστηση έτσι ώστε τα κλαδιά του ενός δένδρου να απέχουν τουλάχιστον 3 μέτρα από τα κλαδιά του άλλου. Για ακόμη μεγαλύτερη προστασία απομακρύνουμε τη δενδρώδη και θαμνώδη βλάστηση γύρω από το κτίσμα σε απόσταση τουλάχιστον 10 μέτρων εφόσον οι εργασίες καθαρισμού της φυσικής βλάστησης που επιβάλλονται για την προστασία των κτιρίων δεν προσκρούουν σε καμία περίπτωση στις διατάξεις της δασικής νομοθεσίας.

- Μην τοποθετείτε πλαστικές υδρορροές ή σωλήνες στους τοίχους του σπιτιού.

- Μην τοποθετείτε παραθυρόφυλλα από εύφλεκτα υλικά στα παράθυρα και τις μπαλκονόπορτες.

- Φροντίστε ώστε τα καλύμματα στις καμινάδες και τους αεραγωγούς του σπιτιού να είναι από άφλεκτο υλικό ώστε να μην διεισδύσουν σπίθες

- Μην αποθηκεύετε εύφλεκτα αντικείμενα κοντά στο σπίτι

- Τοποθετείτε τα καυσόξυλα σε κλειστούς και προφυλαγμένους χώρους

- Μην κατασκευάζετε ακάλυπτες δεξαμενές καυσίμου κοντά στο σπίτι

- Προμηθευτείτε τους κατάλληλους πυροσβεστήρες και φροντίζετε για τη συντήρησή τους

- Εξοπλιστείτε με σωλήνα ποτίσματος με μήκος ανάλογο της περιοχής που θέλετε να προστατεύσετε

- Εξοπλιστείτε με μια δεξαμενή νερού, μια απλή αντλία που λειτουργεί χωρίς ηλεκτρικό ρεύμα και ένα σωλήνα νερού  
  
**Μόλις αντιληφθείτε μια πυρκαγιά**  
  
    Τηλεφωνήστε ΑΜΕΣΩΣ στην Πυροσβεστική Υπηρεσία (τηλ.199) και δώστε σαφείς πληροφορίες για:  
    -   την τοποθεσία και το ακριβές σημείο που βρίσκεστε,  
    -   την τοποθεσία, το ακριβές σημείο και την κατεύθυνση της πυρκαγιάς.  
    -   το είδος της βλάστησης που καίγεται.  
  
  
**ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΤΕΙΤΕ**  
Αν η πυρκαγιά πλησιάζει στο σπίτι σας:  
  
- Διατηρείστε την ψυχραιμία σας

- Μεταφέρετε όλα τα εύφλεκτα υλικά από τον περίγυρο του κτιρίου σε κλειστούς και προφυλαγμένους χώρους

- Κλείστε όλες τις διόδους (καμινάδες, παράθυρα, πόρτες κλπ.) έτσι ώστε να μην διεισδύσουν οι καύτρες στο εσωτερικό του σπιτιού

- Κλείστε τις παροχές φυσικού αερίου και υγρών καυσίμων μέσα και έξω από το σπίτι

- Μαζέψτε τις τέντες στα μπαλκόνια και στα παράθυρα

- Διευκολύνετε την πρόσβαση πυροσβεστικών οχημάτων ανοίγοντας την πόρτα του κήπου  
  
- Τοποθετείστε σκάλα στην εξωτερική πλευρά του σπιτιού, αντίθετα από την κατεύθυνση της πυρκαγιάς ώστε να υπάρχει η δυνατότητα άμεσης πρόσβασης στη στέγη  
  
 - Συνδέστε τους σωλήνες ποτίσματος και απλώστε τους ώστε να καλύπτεται η περίμετρος του σπιτιού

- Αν η ορατότητα είναι μειωμένη, ανάψτε τα εσωτερικά και τα εξωτερικά φώτα του για να γίνεται ορατό μέσα από τους καπνούς

**Μόλις περάσει η πυρκαγιά**  
  
- Βγείτε από το σπίτι και σβήστε αμέσως τις μικροεστίες που απομένουν  
  
- Ελέγξτε για τουλάχιστον 48 ώρες, ανά τακτά χρονικά διαστήματα, την περίμετρο και τους εξωτερικούς χώρους του σπιτιού για το ενδεχόμενο αναζωπυρώσεων

**Αν η πυρκαγιά έχει φτάσει στο σπίτι σας**

- Μην εγκαταλείπετε το κτίριο εκτός αν η διαφυγή σας είναι πλήρως εξασφαλισμένη  
  
- Μην μπαίνετε μέσα σε αυτοκίνητο. Η πιθανότητα επιβίωσης σε ένα σπίτι κατασκευασμένο από άφλεκτα υλικά είναι πολύ μεγαλύτερη από εκείνη σε ένα αυτοκίνητο που βρίσκεται σε καπνούς και φλόγες

**Αν παραμείνετε στο σπίτι:**  
- Κλείστε καλά τις πόρτες και τα παράθυρα.  
- Φράξτε τις χαραμάδες με βρεγμένα πανιά για να μην μπει μέσα ο καπνός.  
- Απομακρύνετε τις κουρτίνες από τα παράθυρα.  
- Μεταφέρετε στο εσωτερικό των δωματίων τα έπιπλα που βρίσκονται κοντά στα παράθυρα και τις εξωτερικές πόρτες.  
- Κλείστε τις ενδιάμεσες πόρτες για να επιβραδύνετε την εξάπλωση της πυρκαγιάς.  
- Γεμίστε την μπανιέρα, τους νιπτήρες και τους κουβάδες με εφεδρικό νερό.  
- Συγκεντρωθείτε όλοι μαζί σε ένα δωμάτιο.  
- Φροντίστε να υπάρχει φακός και εφεδρικές μπαταρίες μαζί σας σε περίπτωση διακοπής ηλεκτρικού ρεύματος.  
- Αν το σπίτι σας είναι ξύλινο αναζητείστε καταφύγιο σε κτιστό σπίτι.  
- Αν διαταχθεί εκκένωση της περιοχής ακολουθείστε πιστά τις οδηγίες των Αρχών και τις διαδρομές που θα σας δοθούν.

**4) ΚΑΥΣΩΝΑΣ**

Όλοι κινδυνεύουμε από τις επιπτώσεις της ζέστης στην υγεία μας. Ωστόσο, μερικοί από εμάς διατρέχουμε μεγαλύτερο κίνδυνο από άλλους:

**Ομάδες υψηλού κινδύνου**

* Όσοι ανήκουν στις ακραίες ηλικιακές ομάδες (βρέφη, παιδιά, ηλικιωμένοι)
* Έγκυες και θηλάζουσες γυναίκες
* Χρόνια πάσχοντες από καρδιαγγειακές παθήσεις, υπέρταση, σακχαρώδη διαβήτη, πνευμονοπάθειες/αναπνευστικά προβλήματα, νεφροπάθειες, ηπατοπάθειες, ψυχική νόσο, άνοια, σοβαρά νευρολογικά νοσήματα
* Άτομα που λαμβάνουν φαρμακευτική αγωγή για τα χρόνια νοσήματα τους, όπως αντι-υπερτασικά (π.χ. διουρητικά, β-αναστολείς), φάρμακα όπως φαινοθιαζίνες, αντικαταθλιπτικά, αντιψυχωσικά, αντι-ισταμινικά, αμφεταμίνες, αντιχολινεργικά, ορμονούχα (συμπεριλαμβανομένης της ινσουλίνης και των αντιδιαβητικών δισκίων). Ιδιαίτερα, κατά την περίοδο των υψηλών θερμοκρασιών του περιβάλλοντος τα άτομα αυτά θα πρέπει να συμβουλεύονται τον ιατρό τους για την ενδεχόμενη τροποποίηση της δοσολογίας.
* Άτομα παχύσαρκα/υπέρβαρα
* Άτομα τα οποία:
  + εργάζονται σε ζεστό περιβάλλον/εξωτερικό χώρο
  + ασκούνται έντονα/αθλητές
  + καταναλώνουν πολύ αλκοόλ ή κάνουν χρήση ναρκωτικών ουσιών
  + πάσχουν από οξεία νόσο, όπως λοίμωξη με πυρετό ή γαστρεντερίτιδα (διάρροια ή/και έμετο)

**Φροντίζουμε τους Ηλικιωμένους**

Οι ηλικιωμένοι κινδυνεύουν περισσότερο από τον καύσωνα και τις επιπτώσεις του στον ανθρώπινο οργανισμό από τις υπόλοιπες ευάλωτες ομάδες.

Αν γνωρίζουμε ηλικιωμένους φροντίζουμε:

* να μη μένουν μόνοι τους τις ημέρες του καύσωνα
* να μη μετακινούνται τις ζεστές ώρες της ημέρας
* να έχουν επαρκή τροφή για τις ημέρες του καύσωνα
* να μη τους αφήνουμε ποτέ σε κλειστό αυτοκίνητο
* να λαμβάνουν επαρκείς ποσότητες υγρών
* να έχουν πρόσβαση σε δροσερό/κλιματιζόμενο χώρο
* να ανοίγουν τον χώρο διαμονής τη νύχτα για να δροσίζει και να μένει ερμητικά κλειστός τις ζεστές ώρες της ημέρας
* να λαμβάνουν την κατάλληλη φαρμακευτική αγωγή
* να τους παρακολουθούμε για συμπτώματα θερμικής εξάντλησης ή θερμοπληξίας και να τους μεταφέρουμε άμεσα σε υπηρεσία υγείας.

Περισσότερες λεπτομέρειες σχετικά με τα συμπτώματα της θερμοπληξίας και της θερμικής εξάντλησης και τους τρόπους για να τα αντιμετωπίσετε, μπορείτε να [εδώ](https://eody.gov.gr/kaysonas/mathete-ta-symptomata-tis-thermikis-exantlisis-kai-tis-thermoplixias/).

**Φροντίζουμε Βρέφη και Παιδιά**

* Τα ντύνουμε όσο γίνεται πιο ελαφρά. Φροντίζουμε ώστε τα χέρια και τα πόδια τους να είναι ελεύθερα.
* Φροντίζουμε να μην μένουν στον ήλιο και να φορούν πάντα καπέλο.
* Εκτός από γάλα συνιστάται η χορήγηση και άλλων υγρών όπως χαμομήλι, νερό κλπ.
* Φροντίζουμε να τρώνε περισσότερα χορταρικά και φρούτα και λιγότερα λίπη.
* Δεν τα αφήνουμε ποτέ σε κλειστό σταθμευμένο αυτοκίνητο, καθώς τα αυτοκίνητα αναπτύσσουν γρήγορα επικίνδυνα υψηλές θερμοκρασίες στο εσωτερικό τους και τα παιδιά κινδυνεύουν ιδιαίτερα να υποστούν θερμοπληξία, ακόμα κι αν τα παράθυρα είναι ανοιχτά. Επίσης δεν αφήνουμε ποτέ κατοικίδια σε κλειστό σταθμευμένο αυτοκίνητο.
* Ζητάμε οδηγίες από τον παιδίατρό μας εφόσον χρειαστεί.

**Γενικές Οδηγίες Προφύλαξης τις ημέρες του Καύσωνα**

**ΠΡΕΠΕΙ**

* να πίνουμε άφθονα υγρά (νερό, χυμούς φρούτων ή λαχανικών). Δεν πρέπει να περιμένουμε πολύ μέχρι να διψάσουμε για να πιούμε υγρά. Προειδοποίηση: Εάν ο ιατρός μας μας έχει περιορίσει την ποσότητα των υγρών που πίνουμε ή μας έχει δώσει αγωγή με χάπια νερού, τον συμβουλευόμαστε ως προς την ποσότητα όταν ο καιρός είναι ζεστός.
* αν ιδρώνουμε πολύ, προσθέτουμε αλάτι στο φαγητό μας (αναζητούμε συμβουλή ιατρού σε περίπτωση που μας έχει συστηθεί ο περιορισμός αλατιού)
* να χρησιμοποιούμε κλιματιστικά ή ανεμιστήρα κατά τις ζεστότερες ώρες της ημέρας. Οι ηλεκτρικοί ανεμιστήρες είναι δυνατόν να παρέχουν άνεση, αλλά όταν η θερμοκρασία είναι πολύ υψηλή δεν είναι ικανοί να αποτρέψουν τις αρνητικές επιπτώσεις της υπέρμετρης ζέστης στην υγεία. ‘Ένα δροσερό ντους ή μπάνιο ή η μετακίνηση σε ένα κλιματιζόμενο μέρος αποτελούν καλύτερους τρόπους για να δροσιστούμε
* να παραμένουμε σε χώρους που κλιματίζονται
* να κλείνουμε τα εξωτερικά παράθυρα κατά τις πιο ζεστές ώρες της ημέρας και να αφήνουμε ανοιχτά κατά τη διάρκεια της νύχτας
* να κάνουμε πολλά χλιαρά ντους στη διάρκεια της ημέρας και αν δεν μπορούμε, να τοποθετούμε υγρά καλύμματα στο κεφάλι και στον λαιμό
* να περιορίσουμε τις μετακινήσεις μας, τα πολύωρα ταξίδια με τα μέσα συγκοινωνίας όταν η ζέστη είναι σε πολύ υψηλά επίπεδα
* να προγραμματίσουμε τις εξωτερικές μας δραστηριότητες σε ώρες της ημέρας με χαμηλότερη θερμοκρασία, όπως νωρίς το πρωί ή αργά το απόγευμα. Εάν κάτι τέτοιο δεν είναι εφικτό, προσπαθούμε να ξεκουραζόμαστε συχνά σε σκιερά σημεία, ώστε το σώμα μας να έχει την ευκαιρία να ανακάμψει.
* να ντυνόμαστε με ελαφρά, άνετα και ανοιχτόχρωμα ρούχα
* να φοράμε αντιηλιακό με ικανοποιητικό δείκτη προστασίας 30 λεπτά πριν βγούμε έξω
* να φοράμε καπέλο με φαρδύ γείσο και μαύρα ή σκουρόχρωμα γυαλιά ηλίου όταν κυκλοφορούμε σε εξωτερικούς χώρους
* να φροντίσουμε η διατροφή μας να αποτελείται από ελαφρά και μικρά γεύματα, με έμφαση στα φρούτα και τα λαχανικά. Περιορίζουμε τα λιπαρά.
* να συμβουλευθούμε τον ιατρό μας για τυχόν ειδικά μέτρα που πρέπει να λάβουμε καθώς ορισμένα φάρμακα αυξάνουν τη θερμοκρασία του σώματος, αν πάσχουμε από χρόνια νοσήματα (αναπνευστικά, καρδιαγγειακά κλπ.)
* να παρακολουθούμε τις ειδήσεις για ειδοποιήσεις σχετικά με επερχόμενη ακραία ζέστη και συμβουλές ασφαλείας, καθώς και για πληροφορίες σχετικά με τυχόν κλιματιζόμενους χώρους στην περιοχή μας
* [να μάθουμε τα συμπτώματα της θερμικής εξάντλησης και της θερμοπληξίας καθώς και τους τρόπους να τα αντιμετωπίζουμε](https://eody.gov.gr/kaysonas/mathete-ta-symptomata-tis-thermikis-exantlisis-kai-tis-thermoplixias/)( ακολουθούν)

**ΑΠΟΦΕΥΓΟΥΜΕ**

* την απ’ ευθείας έκθεση στον ήλιο. Παραμένουμε σε σκιερά και δροσερά μέρη, αποφεύγοντας τους χώρους όπου επικρατεί συνωστισμός.
* την κατανάλωση καφέ και αλκοόλ
* τη βαριά σωματική εργασία, ιδιαίτερα σε χώρους με υψηλή θερμοκρασία, άπνοια και μεγάλη υγρασία
* όσο είναι δυνατό τη χρήση φούρνου και κουζίνας για να μην αυξηθεί περισσότερο η θερμοκρασία του σπιτιού μας
* ή μειώνουμε την άσκηση κατά τη διάρκεια της ζέστης. Εάν δεν είμαστε συνηθισμένοι να εργαζόμαστε ή να ασκούμαστε σε ζεστό περιβάλλον, ξεκινάμε αργά και ανεβάζουμε το ρυθμό σταδιακά. Εάν η σωματική προσπάθεια στη ζέστη κάνει την καρδιά μας να χτυπά δυνατά και μας προξενεί λαχάνιασμα, σταματάμε κάθε σωματική δραστηριότητα.

**Μάθετε τα συμπτώματα της θερμοπληξίας και της θερμικής εξάντλησης**

**Θερμοπληξία**

* Υψηλή θερμοκρασία σώματος
* Ερεθισμένο, ερυθρό, ξηρό ή υγρό δέρμα
* Γρήγορος και δυνατός καρδιακός παλμός
* Πονοκέφαλος
* Ζάλη
* Ναυτία
* Σύγχυση
* Λιποθυμία

Τι να κάνω:

* Καλέστε ασθενοφόρο
* Μετακινείστε το άτομο σε πιο δροσερό μέρος
* Εξασφαλίστε την πτώση της θερμοκρασίας του σώματος του ατόμου, παρέχοντάς του δροσερά ρούχα ή κάνοντάς του ένα δροσερό μπάνιο
* Μην δώσετε στο άτομο να πιει

**Θερμική εξάντληση**

* Έντονη εφίδρωση
* Κρύο, ωχρό και υγρό δέρμα
* Γρήγορος, ασθενής καρδιακός παλμός
* Ναυτία ή έμετος
* Μυϊκές κράμπες
* Κούραση ή αδυναμία
* Ζαλάδα
* Πονοκέφαλος
* Λιποθυμία

Τι να κάνω:

* Μετακινηθείτε σε δροσερή τοποθεσία
* Χαλαρώστε τα ρούχα σας
* Εφαρμόστε δροσερά, υγρά ρούχα στο σώμα ή κάντε ένα δροσερό μπάνιο
* Πιείτε μερικές γουλιές νερό

Αναζητήστε αμέσως ιατρική βοήθεια σε περίπτωση που:

* Έχετε εμέτους
* Τα συμπτώματα επιδεινώνονται
* Τα συμπτώματα διαρκούν περισσότερο από μία ώρα

**Κράμπες λόγω ζέστης**

* Έντονη εφίδρωση κατά τη διάρκεια άσκησης
* Μυϊκός πόνος ή σπασμοί

Τι να κάνω:

* Σταματήστε τη φυσική δραστηριότητα και μετακινηθείτε σε ένα δροσερό μέρος
* Πιείτε νερό ή ενεργειακά αναψυκτικά
* Περιμένετε μέχρι να υποχωρήσουν οι κράμπες πριν επανέλθετε σε επιπλέον φυσική δραστηριότητα

Αναζητήστε αμέσως ιατρική βοήθεια σε περίπτωση που:

* Οι κράμπες διαρκούν περισσότερο από μια ώρα
* Βρίσκεστε σε διατροφή χαμηλής περιεκτικότητας σε νάτριο
* Έχετε καρδιακά προβλήματα

**Ηλιακά εγκαύματα**

* Δέρμα ερυθρό και ζεστό που πονάει
* Φουσκάλες στο δέρμα

Τι να κάνω:

* Μείνετε μακριά από τον ήλιο μέχρι να θεραπευθούν τα εγκαύματα
* Εφαρμόστε δροσερά ρούχα στις περιοχές με έγκαυμα ή κάντε ένα δροσερό μπάνιο
* Εφαρμόστε ενυδατική κρέμα στις περιοχές με έγκαυμα
* Μην σπάτε τις φουσκάλες

**Εξάνθημα λόγω ζέστης**

* Κοκκινίλες από μικρές φουσκάλες που μοιάζουν σαν σπυράκια στο δέρμα (συνήθως στο λαιμό, στο στήθος, στη λεκάνη ή στους αγκώνες)

Τι να κάνω:

* Μείνετε σε ένα δροσερό, ξηρό μέρος
* Διατηρήστε το εξάνθημα ξηρό
* Χρησιμοποιήστε πούδρα να απαλύνετε το ερύθημα