δήμος αριστοτέλη χαλκιδικής

2400 years Aristotle Halkidiki Greece 2016 - 2017

ΓΡΑΦΕΙΟ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑΣ
& ΔΗΜΟΣΙΩΝ ΣΧΕΣΕΩΝ

Ιερισσός, 22/06/2016

Δ Ε Λ Τ Ι Ο Τ Υ Π Ο Υ

Προληπτικά μέτρα αντιμετώπισης του καύσωνα

Τη προσοχή των πολιτών στα μέτρα προφύλαξης από τις υψηλές θερμοκρασίες και τον καύσωνα εφιστά το Υπουργείο Υγείας, καθώς, κατά τη θερινή περίοδο με τις υψηλές θερμοκρασίες, την υγρασία και την άπνοια μπορεί να προκληθούν στον άνθρωπο επιπλοκές που μπορεί να οδηγήσουν σε κωματώδη κατάσταση, ακόμη και σε θάνατο. Γι αυτό, πρέπει όλοι οι πολίτες να ακολουθούν μερικές βασικές οδηγίες προφύλαξης από τον καύσωνα και την έκθεσή τους στον ήλιο.

Κατά τις θερμές μέρες και ώρες απαιτείται:

Αποφυγή έκθεσης στον ήλιο, κάλυψη κεφαλιού με καπέλο ή ομπρέλα και ελαφριά ανοιχτόχρωμα ρούχα. Αποφυγή βαριάς σωματικής εργασίας, ιδιαίτερα σε μέρη που συνυπάρχουν υψηλή θερμοκρασία με υγρασία, καθώς και κάτω από τον ήλιο. Ιδιαίτερη προσοχή στη διατροφή με πρόσληψη άφθονων υγρών και φρούτων και αποφυγή οινοπνευματωδών ποτών και λήψη συχνών ντους. Τα βρέφη και τα παιδιά να ντύνονται όσο γίνεται πιο ελαφρά. Οι ομάδες υψηλού κινδύνου, (άτομα ηλικίας άνω των 65 χρόνων, άτομα που πάσχουν από χρόνια νοσήματα) θα πρέπει να συμβουλεύονται το γιατρό τους για τη λήψη των φαρμάκων τους, να μην εκτίθενται στον ήλιο και να προτιμούν δροσερά μέρη με κλιματισμό. Τα παραπάνω άτομα, καθώς και τα παιδιά πρέπει να αποφεύγουν την έντονη σωματική άσκηση.

Οι χώροι εργασίας πρέπει να διαθέτουν κλιματιστικά μηχανήματα ή απλούς ανεμιστήρες, κατά προτίμηση οροφής. Απαιτείται ιδιαίτερη μέριμνα για άτομα που εργάζονται σε βαριές εξωτερικές εργασίες (οικοδομές, τεχνικά έργα), ή σε παραγωγικές δραστηριότητες συνυφασμένες με θερμό εργασιακό περιβάλλον (χυτήρια, μεταλλικές κατασκευές, μαγειρεία κ.ά.), καθώς και γι τους εργαζόμενους που εντάσσονται σε ομάδες υψηλού κινδύνου.

Παρακαλούνται οι πολίτες να ακολουθήσουν τις παραπάνω οδηγίες και να λάβουν τα απαραίτητα μέτρα προφύλαξης για την αποφυγή δυσάρεστων συνεπειών στην υγεία των δημοτών.

Γραφείο Επικοινωνίας & Δ. Σχέσεων

Δήμου Αριστοτέλη

Δ Η Μ Ο Σ Α Ρ Ι Σ Τ Ο Τ Ε Λ Η
Αγίου Όρους 2, 63075 Ιερισσός, ☎ 23773 50000, Fax 23770 22414
www.dimosaristoteli.gr, info@dimosaristoteli.gr