



**ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟΥΠΟΛΗ 11
ΤΜΗΜΑ ΠΟΛΙΤΙΚΗΣ ΣΧΕΔΙΑΣΗΣ ΕΚΤΑΚΤΟΥ ΑΝΑΓΚΗΣ (Π.Σ.Ε.Α.)**

Ταχ. Δ/ση : Πέτρου Ράλλη & Θηβών,
122444 Αιγάλεω
Τηλέφωνο : 2105381458
FAX :
E-Mail : selapost@uniwa.gr
Πληροφορίες : Μ. Αποστολίδου

Βαθμός Ασφαλείας :
Ημερομηνία : 26/6/2019
Αριθμ. Πρωτοκ. : 30998
Βαθμός Προτεραιότητας :

ΘΕΜΑ : ΟΔΗΓΙΕΣ ΓΙΑ ΤΟΝ ΚΑΥΣΩΝΑ

ΠΡΟΣ : ΟΛΗ ΤΗΝ ΑΚΑΔΗΜΑΪΚΗ
ΚΟΙΝΟΤΗΤΑ ΤΟΥ
ΙΔΡΥΜΑΤΟΣ

ΣΧΕΤ. :

ΚΟΙΝ. :

Με σκοπό να συμβάλλει, ώστε οι δημόσιες υπηρεσίες της χώρας να είναι σε θέση να αντιμετωπίσουν τις επιπτώσεις στην υγεία των πολιτών από την εμφάνιση υψηλών θερμοκρασιών και καύσωνα κατά τους θερινούς μήνες, το Υπουργείο Υγείας, εξέδωσε πέρσι την με αριθμ. πρωτ. Δ1α/Γ.Π. οικ. 43354/6-6-2018 (ΑΔΑ: Ψ6ΒΦ465ΦΥΟ-8ΩΦ) εγκύκλιο, με την οποία αποστέλλονται σε φορείς του δημοσίου, οργανισμούς Τοπικής Αυτοδιοίκησης και λοιπά Ν.Π.Δ.Δ. σχετικά με τα μέτρα προφύλαξης, που πρέπει να εφαρμόζονται, οι ακόλουθες οδηγίες:

Προληπτικά μέτρα αντιμετώπισης παθολογικών καταστάσεων από υψηλές θερμοκρασίες.

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 κωματώδη κατάσταση αλλά 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: αυξημένη θερμοκρασία του σώματος, σπασμούς, εμέτους, διάρροια, διαταραχή της πήκτικότητας του αίματος, απουσία

εφίδρωσης. Μπορεί ακόμη να επέλθει έμφραγμα του μυοκαρδίου. Επακολουθεί κωματώδης κατάσταση και θάνατος.

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: πλήρης έκδυση από τα ρούχα, τοποθέτηση παγοκύστεων ή κρύων επιθεμάτων στον τράχηλο, τις μασχάλες και τη βουβωνική περιοχή, εμβάπτιση σε μπανιέρα με κρύο νερό κ.λ.π.

Τα μέτρα για την πρόληψη της εμφάνισης συμπτωμάτων κατά τον καύσωνα είναι τα εξής:

1. Αποφυγή έκθεσης στο ηλιακό φως. Αναζήτηση σκιερών και δροσερών σημείων. Προτίμηση στα ανοιχτόχρωμα και ελαφρά ρούχα με ανοικτό λαιμό, κάλυψη κεφαλής (χρησιμοποίηση καπέλου, ομπρέλας κ.λ.π.).
2. Αποφυγή βαριάς σωματικής εργασίας, ιδιαίτερα σε μέρη που συνυπάρχουν υψηλή θερμοκρασία με υγρασία, καθώς και κάτω από τον ήλιο.
3. Ιδιαίτερη προσοχή στη διατροφή, όπως:
 - Πρόσληψη άφθονων υγρών, κατά προτίμηση νερού και φυσικών χυμών.
 - Αποφυγή οινοπνευματωδών ποτών.
 - Ολιγοθερμιδική διαίτα, που θα περιλαμβάνει κυρίως λαχανικά και φρούτα πάσης φύσεως, με περιορισμό των λιπαρών.
 - Συχνά λουτρά με ντους.
 - Τα βρέφη και τα παιδιά να ντύνονται όσο γίνεται πιο ελαφρά.
 - Περισσότερης προσοχής χρήζουν οι αποκαλούμενες ομάδες υψηλού κινδύνου του καύσωνα, που είναι:
 - Όλα τα άτομα ηλικίας άνω των 65 ετών.
 - Όλα τα άτομα που πάσχουν από χρόνια νοσήματα, όπως καρδιοπάθειες, νεφροπάθειες, πνευμονοπάθειες, ηπατοπάθειες, σακχαρώδη διαβήτη κ.λ.π.
 - Όλα τα άτομα που, για καθαρά ιατρικούς λόγους, παίρνουν φάρμακα για τα χρόνια νοσήματά τους, όπως π.χ. τα διουρητικά, τα αντιχολινεργικά, τα ψυχοφάρμακα, τα ορμονούχα (συμπεριλαμβανομένης της ινσουλίνης και των αντιδιαβητικών χαπιών). Ιδιαίτερα κατά την περίοδο των υψηλών θερμοκρασιών περιβάλλοντος θα πρέπει να συμβουλευόνται το γιατρό τους για την ενδεχόμενη τροποποίηση της δοσολογίας.
 - Οι χώροι εργασίας πρέπει να διαθέτουν κλιματιστικά μηχανήματα ή απλούς ανεμιστήρες, κατά προτίμηση οροφής.

Ιδιαίτερη βαρύτητα θα πρέπει να δίνεται, όταν οι υψηλές θερμοκρασίες συνδυάζονται και με φαινόμενα αυξημένων επιπέδων **ατμοσφαιρικής ρύπανσης**. Συγκεκριμένα:

- Σε περίπτωση υπέρβασης **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».

- Επίσης, 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, οι οποίες σε περίπτωση υπέρβασης ανάλογα με τις συγκεντρώσεις αιωρούμενων σωματιδίων αναρτώνται στον ιστότοπο του Υπουργείου <http://www.moh.gov.gr/articles/news/3005-systaseis-gia-thn-atmosfairikh-rypansh>.

Τέλος, επισημαίνεται ότι Ενημερωτικό Υλικό σχετικό με «Προστατευτικά μέτρα για τον καύσωνα» της Δ/νσης Πρωτοβάθμιας Φροντίδας Υγείας και Πρόληψης, Τμήμα Αγωγής Υγείας, είναι αναρτημένο στη ιστοσελίδα του Υπουργείου Υγείας: <http://www.moh.gov.gr/articles/health/agogi-ygeias/596-prostatetytika-metra-gia-ton-kayswna>

Η ΠΡΟΪΣΤΑΜΕΝΗ ΤΟΥ ΤΜΗΜΑΤΟΣ
Π.Σ.Ε.Α.

ΜΑΡΙΑ ΑΠΟΣΤΟΛΙΔΟΥ