

**ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ**

**ΙΑΤΡΙΚΟΣ ΣΥΛΛΟΓΟΣ ΠΥΡΓΟΥ-ΟΛΥΜΠΙΑΣ** Πύργος 29-07-2015

**ΓΡΗΓΟΡΙΟΥ Ε΄ 1 - ΠΥΡΓΟΣ 27100**  Α.Π.: 811

**ΤΗΛ: 2621 0 22311 - ΦΑΞ: 2621 0 20044**

 **E-mail: ispo@otenet.gr**

 **Site: www.ispyrgou.gr**

**ΔΕΛΤΙΟ ΤΥΠΟΥ**

**ΠΡΟΛΗΠΤΙΚΑ ΜΕΤΡΑ ΠΡΟΦΥΛΑΞΗΣ ΑΠΟ ΤΟΝ ΚΑΥΣΩΝΑ**

Ο Ιατρικός Σύλλογος Πύργου-Ολυμπίας θα ήθελε να ενημερώσει τους πολίτες για τα μέτρα που θα πρέπει να τηρούνται τις ημέρες αυτές που οι υψηλές θερμοκρασίες αλλά και η υγρασία πλήττουν και την περιοχή μας. Τα μέτρα αφορούν όλους τους πολίτες με ιδιαίτερη ωστόσο έμφαση στις ευπαθείς ομάδες (ηλικιωμένοι, καρδιοπαθείς-νεφροπαθείς-υπερτασικοί-διαβητικοί κ.λ.π. καθώς και τα νεογνά).

1. Αποφεύγουμε την έκθεση στον ήλιο αναζητώντας σκιερά και δροσερά σημεία
2. Προτιμούμε τα ανοιχτόχρωμα και ελαφρά ρούχα ως και την κάλυψη της κεφαλής με καπέλο ή ομπρέλα
3. Αποφεύγουμε τη βαριά σωματική εργασία ιδιαίτερα εάν είναι σε μέρη εκτεθειμένα στον ήλιο
4. Φροντίζουμε τη διατροφή μας ούτως ώστε να περιέχει άφθονα υγρά κυρίως νερό και φυσικούς χυμούς. Να αποφεύγονται τα οινοπνευματώδη ποτά. Να προσλαμβάνουμε πολλά και μικρά γεύματα που να περιέχουν κυρίως φρούτα και λαχανικά και να περιορίζουμε τα βαριά γεύματα κυρίως δε τα λιπαρά
5. Να κάνουμε συχνά ντούζ
6. Τα βρέφη και τα παιδιά να ντύνονται όσο γίνεται ελαφρά
7. Οι χρόνια πάσχοντες που βρίσκονται σε φαρμακευτική αγωγή να συμβουλεύονται το θεράποντα ιατρό τους για οδηγίες για τυχόν τροποποίηση της αγωγής
8. Σε περίπτωση που εμφανιστούν συμπτώματα όπως πονόκεφαλος, ζάλη έμετος, σπασμοί, ή διάρροια να συμβουλευτούν άμεσα τον ιατρό τους.

Για περισσότερες πληροφορίες και οδηγίες, οι πολίτες μπορούν να απευθύνονται στον Ιατρικό Σύλλογο Πύργου-Ολυμπίας τηλ.: 2621022311

 Ο Πρόεδρος Ο Γεν. Γραμματέας

 Νίκος Κατσαρός Χρήστος Γιαννικούλης