Πύργος 30-06-2017

 Α.Π.: 811

  **ΔΕΛΤΙΟ ΤΥΠΟΥ**

 **ΜΕΤΡΑ ΓΙΑ ΤΟΝ ΚΑΥΣΩΝΑ**

Λόγω του καύσωνα ο Ιατρικός Σύλλογος Πύργου-Ολυμπίας υπενθυμίζει στους πολίτες ορισμένα βασικά προληπτικά μέτρα για την προστασία της υγείας από τις υψηλές θερμοκρασίες.

1. Αποφυγή έκθεσης στον ήλιο και παραμονή σε σκιερούς και δροσερούς χώρους. Σε περίπτωση αναγκαστικής έκθεσης στον ήλιο πρέπει να χρησιμοποιείται καπέλο ή γενικά κάλυμμα κεφαλής. Η ένδυση να αποτελείται κατά προτίμηση από λεπτά, ευρύχωρα, ανοιχτόχρωμα, κυρίως βαμβακερά ενδύματα.
2. Αποφυγή, κατά το δυνατό, σωματικής κόπωσης.
3. Άφθονη λήψη δροσερού νερού ή φυσικών χυμών. Αποφυγή σακχαρούχων, ανθρακούχων και αλκοολούχων ποτών.
4. Λήψη ελαφράς, άλιπης, αλατισμένης τροφής, κατανεμημένης σε μικρά συχνά γεύματα.
5. Συχνά δροσερά λουτρά, τοποθέτηση ψυχρών επιθεμάτων.
6. Χρήση ανεμιστήρα ή κλιματιστικού όπου είναι δυνατό.
7. Οι ευρισκόμενοι σε φαρμακευτική αγωγή και ιδίως όσοι λαμβάνουν διουρητικά, ηρεμιστικά, αντιυπερτασικά, αντιϊσταμινικά, Β΄ αναστολείς κ.λ.π. φάρμακα πρέπει να βρίσκονται σε διαρκή επαφή με τους θεράποντες γιατρούς τους προκειμένου να λαμβάνουν τις ανάλογες οδηγίες.
8. Επίσης, σε διαρκή επαφή με τους γιατρούς τους πρέπει να βρίσκονται όσοι πάσχουν από νοσήματα του καρδιαγγειακού, κεντρικού νευρικού και αναπνευστικού συστήματος, οι διαβητικοί, νεφροπαθείς, αλκοολικοί καθώς και οι πάσχοντες από πάσης φύσεως βαρέα νοσήματα.
9. Επιπλέον ευπαθείς κατηγορίες πληθυσμού είναι τα βρέφη, τα παιδιά προσχολικής ηλικίας, οι υπερήλικες καθώς και οι εργάτες, αγρότες, αθλητές κ.λ.π. Και αυτοί αλλά και όλοι οι υπόλοιποι οφείλουν να επικοινωνήσουν αμέσως με το γιατρό τους ή τις υγειονομικές αρχές εφόσον εμφανίσουν και το παραμικρό σύμπτωμα το οποίο ενδεχομένως είναι αποτέλεσμα των καιρικών συνθηκών όπως ζάλη, κεφαλαλγία, ίλιγγο, υπνηλία, διαταραχές συμπεριφοράς, ναυτία, εμετούς, κράμπες κ.λ.π.

 Για το Δ.Σ.

 Ο Πρόεδρος Ο Γεν. Γραμματέας

 Ευάγγελος Παπαγεωργίου Χρήστος Γιαννικούλης