



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ
ΙΑΤΡΙΚΟΣ ΣΥΛΛΟΓΟΣ ΠΥΡΓΟΥ- ΟΛΥΜΠΙΑΣ

Ν.Π.Δ.Δ.

Γρηγορίου Ε' 1 - Τ.Κ. 27131 - Πύργος Ηλείας

Τηλ: 2621022311 Φαξ: 2621020044

e-mail: ispo@otenet.gr website: www.ispyrgou.gr

Πύργος 30-06-2021
Α.Π.: 783

ΔΕΛΤΙΟ ΤΥΠΟΥ
ΜΕΤΡΑ ΓΙΑ ΤΟΝ ΚΑΥΣΩΝΑ

Με δεδομένο το κύμα καύσωνα που πλήττει τη χώρα συστήνουμε τα εξής μέτρα προφύλαξης στους κατοίκους της περιοχής μας:

- Αποφυγή έκθεσης στον ήλιο και παραμονή σε σκιασμένους και δροσερούς χώρους. Σε περίπτωση αναγκαστικής έκθεσης στον ήλιο πρέπει να χρησιμοποιείται καπέλο και σκουρόχρωμα γυαλιά. Η ένδυση να αποτελείται κατά προτίμηση από λεπτά, ευρύχωρα, ανοιχτόχρωμα, κυρίως βαμβακερά ενδύματα.
- Αποφυγή, κατά το δυνατό, σωματικής κόπωσης και εργασίας τις θερμές ώρες της ημέρας.
- Αφθονη λήψη δροσερού νερού ή φυσικών χυμών. Αποφυγή σακχαρούχων, ανθρακούχων ποτών.
- Λήψη ελαφράς, μη λιπαρής, αλατισμένης τροφής, κατανεμημένης σε μικρά συχνά γεύματα. Αποφυγή οινοπνευματωδών ποτών.
- Συχνά δροσερά λουτρά, τοποθέτηση ψυχρών επιθεμάτων.
- 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.
- 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.
- Οι ευπαθείς κατηγορίες πληθυσμού (βρέφη, παιδιά προσχολικής ηλικίας, υπερήλικες, έγκυες, παχύσαρκοι κ.λ.π.) να τηρούν με σχολαστικότητα τα μέτρα προφύλαξης και να επικοινωνήσουν άμεσα με το γιατρό τους εφόσον εμφανίσουν 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

Χρήστος Γιαννικούλης



Ο Γενικός Γραμματέας

Λεωνίδας Λεοναρδόπουλος