



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ  
ΙΑΤΡΙΚΟΣ ΣΥΛΛΟΓΟΣ ΗΛΕΙΑΣ  
Ν.Π.Δ.Δ.

Γρηγορίου Ε΄ 1  
Πύργος Ηλείας - Τ.Κ.27131  
2621022311  
2621020044  
ispo@otenet.gr  
www.ispyrgou.gr

Πύργος 11-07-2024  
Α.Π.: 610/2024

ΔΕΛΤΙΟ ΤΥΠΟΥ  
ΜΕΤΡΑ ΓΙΑ ΤΟΝ ΚΑΥΣΩΝΑ

Με δεδομένο το κύμα καύσωνα που πλήττει τη χώρα, με τις ιδιαίτερα υψηλές θερμοκρασίες που καταγράφονται στην περιοχή μας, συστήνουμε τα εξής μέτρα προφύλαξης στους κατοίκους:

- Αποφυγή έκθεσης στον ήλιο και παραμονή σε σκιερούς 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.
- Άφθονη λήψη δροσερού νερού ή φυσικών χυμών. Αποφυγή σακχαρούχων, ανθρακούχων ποτών.
- Λήψη ελαφράς, μη λιπαρής, αλατισμένης τροφής, κατανεμημένης σε μικρά συχνά γεύματα. Αποφυγή οινοπνευματώδων ποτών.
- Συχνά δροσερά λουτρά, τοποθέτηση ψυχρών επιθεμάτων.
- Οι ευρισκόμενοι σε φαρμακευτική αγωγή και ιδιώς όσοι λαμβάνουν διουρητικά, ηρεμιστικά, αντιυπερτασικά, αντιϊσταμινικά, Β' αναστολείς κ.λ.π. φάρμακα πρέπει να βρίσκονται σε διαρκή επαφή με τους 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, ιλιγγο, υπνηλία, διαταραχές συμπεριφοράς, ναυτία, εμετούς, κράμπες κ.λ.π.
- Οι ηλικιωμένοι να μην εγκαταλείπονται μόνοι τους αλλά να εξασφαλίζεται κάποιο άτομο για την καθημερινή τους φροντίδα.

Για το Διοικητικό Συμβούλιο

Ο Πρόεδρος

Χρήστος Γιαννικούλης



Ο Γενικός Γραμματέας

Λεωνίδας Λεοναρδόπουλος