



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

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

Πύργος 20-07-2026
Α.Π.: 599/2026

ΔΕΛΤΙΟ ΤΥΠΟΥ

**ΠΡΟΛΗΨΗ ΤΩΝ ΕΠΙΠΤΩΣΕΩΝ ΑΠΟ ΤΗΝ ΕΜΦΑΝΙΣΗ ΥΨΗΛΩΝ ΘΕΡΜΟΚΡΑΣΙΩΝ
ΚΑΙ ΚΑΥΣΩΝΑ**

Ο Ιατρικός Σύλλογος Ηλείας συστήνει προληπτικά μέτρα για την αντιμετώπιση των συνεπειών λόγω των συνεχόμενων υψηλών θερμοκρασιών και καύσωνα που έχουν άμεση επίδραση στον ανθρώπινο οργανισμό και ιδιαίτερα στις ευάλωτες ομάδες:

- Παραμονή σε χώρους που κλιματίζονται.
- Αποφυγή έκθεσης στον ήλιο και παραμονή σε σκιερούς και δροσερούς χώρους (ιδίως για βρέφη και ηλικιωμένους). 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, με έμφαση στη λήψη φρούτων και λαχανικών. Αποφυγή οινόπνευματωδών ποτών.
- Συχνά δροσερά λουτρά, τοποθέτηση ψυχρών επιθεμάτων στο κεφάλι και στο λαιμό.
- 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.
- Οι ηλικιωμένοι να μην εγκαταλείπονται μόνοι τους αλλά να εξασφαλίζεται κάποιο άτομο για την καθημερινή τους φροντίδα.

Για το Διοικητικό Συμβούλιο

του Ιατρικού Συλλόγου Ηλείας

Ο Πρόεδρος

Χρήστος Γιαννικούλης



Ο Γενικός Γραμματέας

Λεωνίδας Λεοναρδόπουλος