



Web: <http://www.lemnos.gr>
Email: lemnos@lemnos.gr

ΔΕΛΤΙΟ ΤΥΠΟΥ

Έκτακτο Δελτίο Επικίνδυνων Καιρικών Φαινομένων

Σε συνέχεια του υπ' αριθμ. 4623/26-06-2017 εγγράφου της Γενικής Γραμματείας Πολιτικής Προστασίας, που αφορά Έκτακτο Δελτίο Επικίνδυνων Καιρικών Φαινομένων της Ε.Μ.Υ./Ε.Μ.Κ., το οποίο ισχύει από την Τετάρτη 28-06-2017 έως και την Κυριακή 02-07-2017 προβλέπει σταδιακή άνοδο της θερμοκρασίας για τις παραθαλάσσιες και νησιωτικές περιοχές ως εξής:

- την Τετάρτη 28-06-2017 και την Πέμπτη 29-06-2017 η θερμοκρασίας θα φθάσει τους 35 Βαθμούς Κελσίου
- την Παρασκευή 30-06-2017 και το Σάββατο 01-07-2017 η θερμοκρασία θα φθάσει τους 36-38 Βαθμούς Κελσίου
- και την Κυριακή 02-07-2017 στα Δυτικά τους 33-35 και στα υπόλοιπα τους 37-39 Βαθμούς Κελσίου
- τη Δευτέρα 03-07-2017 η θερμοκρασίας θα σημειώσει βαθμιαία πτώση η οποία θα γίνει αισθητή σε όλη τη χώρα.

Κατόπιν των ανωτέρω οι φορείς που εμπλέκονται στην αντιμετώπιση του φαινομένου του καύσωνα παρακαλούνται να βρίσκονται σε ετοιμότητα ενώ παρακάτω παρέχονται γενικές οδηγίες για την αντιμετώπιση του.

➤ **Το φαινόμενο Καύσωνας**

Ημέρες με υψηλές θερμοκρασίες είναι ημέρες κατά τις οποίες οι θερμοκρασίες ανεβαίνουν σε υψηλά επίπεδα τις μεσημβρινές και πρώτες απογευματινές ώρες, αλλά κατά τις νυκτερινές ώρες οι θερμοκρασίες μειώνονται αρκετά, με αποτέλεσμα ο ανθρώπινος οργανισμός να μπορεί να αναλάβει δυνάμεις και να αντεπεξέλθει στην καταπόνηση που υφίσταται λόγω των υψηλών θερμοκρασιών.

Οι επιπτώσεις στον πληθυσμό από τις υψηλές θερμοκρασίες μπορεί να είναι από απλή δυσφορία, θερμική εξάντληση ως και θερμοπληξία η οποία χρειάζεται άμεση ιατρική βοήθεια. Πιο ευάλωτες είναι οι ευαίσθητες ομάδες του πληθυσμού (παιδιά, ηλικιωμένοι, πάσχοντες από χρόνιες παθήσεις) καθώς και άτομα τα οποία εργάζονται σε εξωτερικούς χώρους.

➤ Προστασία από τον ΚΑΥΣΩΝΑ γενικές οδηγίες

ΚΑΤΑ ΤΗ ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΤΟΥ ΚΑΥΣΩΝΑ

- Αποφύγετε την ηλιοθεραπεία και παραμείνετε σε σκιερά και δροσερά μέρη μακριά από χώρους όπου επικρατεί συνωστισμός.
- Αποφύγετε τη βαριά σωματική εργασία ιδιαίτερα σε χώρους με υψηλή θερμοκρασία, άπνοια και μεγάλη υγρασία.
- Αποφύγετε το βάδισμα για πολύ ώρα ή το τρέξιμο κάτω από τον ήλιο.
- Προτιμήστε τα ελαφρά, άνετα και ανοιχτόχρωμα ρούχα από φυσικό υλικό για να διευκολύνεται ο αερισμός του σώματος και η εξάτμιση του ιδρώτα. Επιλέξτε ένα καπέλο που εξασφαλίζει καλό αερισμό του κεφαλιού. Φορέστε μαύρα ή σκουρόχρωμα γυαλιά με ειδική επιστροφή που προστατεύουν από την αντανάκλαση του ήλιου.
- Φροντίστε η διατροφή σας να αποτελείται από ελαφρά και μικρά γεύματα, με έμφαση στα φρούτα και τα λαχανικά. Περιορίστε τα λιπαρά.
- Πίνετε άφθονα υγρά (νερό και χυμούς φρούτων). Αν ιδρώνετε πολύ, προσθέστε αλάτι στο φαγητό σας. Αποφύγετε τα οινοπνευματώδη ποτά.
- Κάντε χλιαρά ντους κατά τη διάρκεια της ημέρας κι αν χρειαστεί τοποθετείστε υγρά καλύμματα στο κεφάλι και στο λαιμό.
- Μεριμνήστε για τα μέλη της οικογένειάς σας που πάσχουν από χρόνια νοσήματα (αναπνευστικά, καρδιαγγειακά, κλπ.). Συμβουλευτείτε το θεράποντα ιατρό τους για την εφαρμογή ειδικών οδηγιών και για όσους λαμβάνουν φάρμακα, αν πρέπει να τα συνεχίσουν και σε ποια δοσολογία, καθώς ορισμένα φάρμακα αυξάνουν τη θερμοκρασία του σώματος.
- Αποφύγετε τα πολύωρα ταξίδια με τα μέσα συγκοινωνίας όταν η ζέστη είναι σε πολύ υψηλά επίπεδα.

Αν έχετε νεογνά βρέφη

- Ντύστε τα όσο γίνεται πιο ελαφρά. Φροντίστε ώστε τα χέρια και τα πόδια τους να είναι ελεύθερα και να μην τυλίγονται σε πάνες.
- Φροντίστε να μην μένουν στον ήλιο μετά το μπάνιο στη θάλασσα και να φορούν πάντα καπέλο.
- Εκτός από γάλα συνιστάται η χορήγηση και άλλων υγρών όπως χαμομήλι, νερό κλπ.
- Ειδικά για τα βρέφη και τα μεγαλύτερα παιδιά, φροντίστε να τρώνε περισσότερα χορταρικά και φρούτα και λιγότερα λίπη.

Αν έχετε ηλικιωμένους

- Μετακινείτε τους σε δροσερότερους χώρους ή περιοχές (παραθαλάσσια ή σε βουνό), διότι το πολύ ζεστό και υγρό περιβάλλον αποβαίνει επικίνδυνο. Εναλλακτικά φροντίστε να παραμένουν στα κατώτερα διαμερίσματα πολυώροφων σπιτιών.
- Ανοίξτε το σπίτι τη νύχτα για να δροσίζει και κρατάτε το ερμητικά κλειστό τις ζεστές ώρες της ημέρας.
- Μην εγκαταλείπετε τα ηλικιωμένα μέλη της οικογένειας μόνα τους σε περιπτώσεις θερινών διακοπών ή πολυήμερης απουσίας σας από το σπίτι. Διαφορετικά εξασφαλίστε ένα άτομο για την καθημερινή τους φροντίδα.

Από την Περιφερειακή Ενότητα Λήμνου