****

**Το Αυτοτελές Τμήμα Πολιτικής Προστασίας και Άμυνας του Δήμου Θερμαϊκού**

σας ενημερώνει για τα μέτρα που θα πρέπει να λάβετε το διάστημα που θα επικρατούν συνθήκες καύσωνα ή υψηλών θερμοκρασιών.

**Ειδικότερα, 12, 13 & 14 Ιουνίου 2024 στο Δήμο μας θα παραμένουν ανοικτές οι κλιματιζόμενες αίθουσες των Κ.Α.Π.Η. Περαίας, Ν. Επιβατών, Ν. Μηχανιώνας και Επανομής από τις 10.00 π.μ. έως τις 20.00 μ.μ.**

Ειδικότερη μέριμνα θα πρέπει να υπάρξει για τις παρακάτω κατηγορίες ατόμων:

* ηλικιωμένοι
* μωρά και μικρά παιδιά
* έγκυες και θηλάζουσες γυναίκες
* άτομα που είναι υπέρβαρα ή παχύσαρκα
* άτομα που εργάζονται ή ασκούνται έντονα σε ζεστό περιβάλλον
* άτομα με χρόνιες παθήσεις (καρδιαγγειακές παθήσεις, υπέρταση, σακχαρώδη διαβήτη, πνευμονοπάθειες, νεφροπάθειες, ηπατοπάθειες, ψυχική νόσο, άνοια, αλκοολισμό ή κατάχρηση ναρκωτικών ουσιών κ.λ.π.)
* άτομα με οξεία νόσο, όπως λοίμωξη με πυρετό ή γαστρεντερίτιδα (διάρροια ή / και έμετο)
* άτομα που για καθαρά ιατρικούς λόγους παίρνουν φάρμακα για τα χρόνια νοσήματά τους, όπως π.χ. διουρητικά, αντιχολινεργικά, ψυχοφάρμακα, ορμονούχα (συμπεριλαμβανομένης της ινσουλίνης και των αντιδιαβητικών δισκίων). Ιδιαίτερα κατά την περίοδο των υψηλών θερμοκρασιών περιβάλλοντος θα πρέπει να συμβουλεύονται το γιατρό τους για την ενδεχόμενη τροποποίηση της δοσολογίας.

Γενικές οδηγίες προφύλαξης:

* Παραμονή σε χώρους που κλιματίζονται.
* Ντύσιμο ελαφρύ και άνετο με ανοιχτόχρωμα ρούχα από πορώδες υλικό, ώστε να διευκολύνεται ο αερισμός του σώματος και η εξάτμιση του ιδρώτα.
* Χρήση καπέλου από υλικό που να επιτρέπει τον αερισμό του κεφαλιού.
* Χρήση μαύρων ή σκουρόχρωμων γυαλιών ηλίου με φακούς που προστατεύουν από την ηλιακή ακτινοβολία.
* Αποφυγή έκθεσης στον ήλιο, ιδίως για τα βρέφη και τους ηλικιωμένους.
* Αποφυγή βαριάς σωματικής εργασίας.
* Αποφυγή πολύωρων ταξιδιών με μέσα συγκοινωνίας που δε διαθέτουν κλιματισμό.
* Πολλά χλιαρά ντους κατά τη διάρκεια της ημέρας και τοποθέτηση δροσερών επιθεμάτων στο κεφάλι και στο λαιμό.
* Μικρά σε ποσότητα και ελαφριά γεύματα φτωχά σε λιπαρά, με έμφαση στη λήψη φρούτων και λαχανικών.
* Λήψη άφθονων υγρών (νερού και χυμών φρούτων), ιδιαίτερα από τα βρέφη και τους ηλικιωμένους και αποφυγή του αλκοόλ. Αν η εφίδρωση είναι μεγάλη, συστήνεται η πρόσθετη λήψη μικρών δόσεων αλατιού.
* Άτομα που πάσχουν από χρόνια νοσήματα θα πρέπει να συμβουλευτούν τον θεράποντα ιατρό τους, από τον οποίο θα λάβουν επιπρόσθετες οδηγίες ανάλογα με την κατάστασή τους καθώς και οδηγίες για την πιθανή αλλαγή της δοσολογίας της φαρμακευτικής τους αγωγής.
* Οι ηλικιωμένοι να μην εγκαταλείπονται μόνοι τους αλλά να εξασφαλίζεται κάποιο άτομο για την καθημερινή τους φροντίδα.
* Οι χώροι εργασίας πρέπει να διαθέτουν κλιματιστικά μηχανήματα ή απλούς ανεμιστήρες, κατά προτίμηση οροφής, και σε κάθε περίπτωση φυσικό αερισμό των χώρων. Το ίδιο ισχύει και για τα ιδρύματα, που περιθάλπουν νεογνά, βρέφη, παιδιά, ηλικιωμένους και άτομα με ειδικές ανάγκες.