



# ΑΝΑΚΟΙΝΩΣΗ

Σμίνθη, 11 Ιουνίου 2024

Ο Δήμος Μύκης με αφορμή την καλοκαιρινή περίοδο όπου αναμένεται επικράτηση υψηλών θερμοκρασιών καλεί τους δημότες να είναι ιδιαίτερα προσεκτικοί ώστε να αποφευχθούν προβλήματα υγείας.

Ειδικότερα παρακαλούμε για την τήρηση των κάτωθι ενδεικτικά οδηγιών αυτοπροστασίας:

## **ΚΑΥΣΩΝΑΣ 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 επίστρωση 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.
- Αποφύγετε τα πολύωρα ταξίδια με τα μέσα συγκοινωνίας όταν η ζέστη είναι σε πολύ υψηλά επίπεδα.

### **Αν έχετε βρέφη και παιδιά**

- 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. Συμβουλευτείτε τον παιδίατρο.
- Για τα μεγαλύτερα παιδιά, φροντίστε να πίνουν πολλά υγρά (νερό και χυμούς φρούτων) και να τρώνε περισσότερα λαχανικά 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 δροσίξει 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.


Ο Δήμος Μύκης προσβλέπει στη συνεργασία όλων των δημοτών για την κοινή προσπάθεια που καταβάλλεται κάθε χρόνο με στόχο την τήρηση των οδηγιών αυτοπροστασίας κατά τη διάρκεια καύσιων.

**Ο Δήμαρχος Μύκης**

**Αχμέτ Κιούρτ**

# ΟΔΗΓΙΕΣ ΠΡΟΣΤΑΣΙΑΣ ΑΠΟ ΤΟΝ ΚΑΥΣΩΝΑ

## Φέτος ας προστατευτούμε καλύτερα

-  Αποφεύγουμε την ηλιοθεραπεία και παραμένουμε σε σκιά και δροσερά μέρη μακριά από χώρους όπου επικρατεί συνωστισμός.
-  Αποφεύγουμε τη βαριά σωματική εργασία ιδιαίτερα σε χώρους με υψηλή θερμοκρασία, άπνοια και μεγάλη υγρασία.
-  Αποφεύγουμε το βάδισμα για πολύ ώρα ή το τρέξιμο κάτω από τον ήλιο.
-  Προτιμάμε τα ελαφρά, άνετα και ανοιχτόχρωμα ρούχα από φυσικό υλικό για να διευκολύνεται ο αερισμός του σώματος και η εξάτμιση του ιδρώτα.
-  Φοράμε καπέλο και μούρα ή σκουρόχρωμα γυαλιά με ειδική επίστρωση που προστατεύουν από την αντανάκλαση του ήλιου.
-  Φροντίζουμε η διατροφή μας να αποτελείται από ελαφρά και μικρά γεύματα, με έμφαση στα φρούτα και τα λαχανικά. Περιορίζουμε τα λιπαρά.
-  Πίνουμε άφθονα υγρά (νερό και χυμούς φρούτων). Αν ιδρώνουμε πολύ, προσθέτουμε αλάτι στο φαγητό μας. Αποφεύγουμε τα οινόπνευματώδη ποτά.
-  Κάνουμε χλιαρά ντους κατά τη διάρκεια της ημέρας κι αν χρειαστεί τοποθετούμε υγρά καλύμματα στο κεφάλι και στο λαιμό.
-  Μερνιμούμε για τα μέλη της οικογένειας μας που πάσχουν από χρόνια νοσήματα (αναπνευστικά, καρδιαγγειακά, κ.λπ.). Συμβουλευόμαστε το θεράποντα ιατρό τους για την εφαρμογή ειδικών οδηγιών και για όσους λαμβάνουν φάρμακα.
-  Αποφεύγουμε τα πολύωρα ταξίδια με τα μέσα συγκοινωνίας όταν η ζέστη είναι σε πολύ υψηλά επίπεδα.



Ενημερωθήσατε για μέτρα προστασίας από το  
**www.civilprotection.gr**

## Φέτος ας προστατευτούμε καλύτερα από τον καύσωνα

### Αν έχουμε βρέφη και παιδιά

- ☀ Τα ντύνουμε όσο γίνεται πιο ελαφρά. Φροντίζουμε ώστε τα χέρια και τα πόδια τους να είναι ελεύθερα και να μην τυλίγονται σε πάνες.
- ☀ Φροντίζουμε να μην μένουν στον ήλιο μετά το μπάνιο στη θάλασσα και να φορούν πάντα καπέλο.
- ☀ Εκτός από γάλα συνιστάται η χορήγηση και άλλων υγρών. Συμβουλευόμαστε τον παιδίατρο.
- ☀ Για τα μεγαλύτερα παιδιά, φροντίζουμε να πίνουν πολλά υγρά (νερό και χυμούς φρούτων) και να τρώνε περισσότερα λαχανικά, φρούτα και λιγότερα λίπη.

### Αν έχουμε ηλικιωμένους

- ☀ Τους μετακινούμε σε δροσερότερους χώρους ή περιοχές (παραθαλάσσιες ή σε βουνό), διότι το πολύ ζεστό και υγρό περιβάλλον αποβαίνει επικίνδυνο. Εναλλακτικά φροντίζουμε να παραμένουν στα κατώτερα διαμερίσματα πολυώροφων σπιτιών.
- ☀ Ανοίγουμε το σπίτι τη νύχτα για να δροσίζει και το κρατάμε ερμητικά κλειστό τις ζεστές ώρες της ημέρας.
- ☀ Δεν εγκαταλείπουμε τα ηλικιωμένα μέλη της οικογένειας μόνα τους σε περιπτώσεις θερινών διακοπών ή πολυήμερης απουσίας μας από το σπίτι. Διαφορετικά εξασφαλίζουμε ένα άτομο για την καθημερινή τους φροντίδα.



Ενημερωθήμαστε για μέτρα προστασίας από το [www.civilprotection.gr](http://www.civilprotection.gr)



## Οδηγίες προστασίας από τον καύσωνα

- Αποφεύγουμε την ηλιοθεραπεία και παραμένουμε σε σκιερά και δροσερά μέρη χωρίς συνωστισμό.
- Αποφεύγουμε τη βαριά σωματική εργασία ιδιαίτερα σε χώρους με υψηλή θερμοκρασία, άπνοια και μεγάλη υγρασία, το πολύωρο βάδισμα ή το τρέξιμο κάτω από τον ήλιο και τα πολύωρα ταξίδια με τα μέσα συγκοινωνίας.
- Κάνουμε χλιαρά ντους κατά τη διάρκεια της ημέρας κι αν χρειαστεί τοποθετούμε υγρά καλύμματα στο κεφάλι και στο λαιμό.
- Φοράμε ελαφρά, άνετα και ανοιχτόχρωμα ρούχα από φυσικό υλικό, καπέλο και μαύρα ή σκούροχρωμα γυαλιά με ειδική επίστρωση που προστατεύουν από την αντανάκλαση του ήλιου.
- Προτιμούμε ελαφρά και μικρά γεύματα, με έμφαση στα φρούτα και τα λαχανικά. Περιορίζουμε τα λιπαρά. Πίνουμε άφθονα υγρά (νερό και χυμούς φρούτων). Αν ιδρώνουμε πολύ, προσθέτουμε αλάτι στο φαγητό μας. Αποφεύγουμε τα οινοπνευματώδη ποτά.
- Μεριμνούμε για τα μέλη της οικογένειας μας που πάσχουν από χρόνια νοσήματα (αναπνευστικά, καρδιαγγειακά, κ.λπ.). Συμβουλευόμαστε το θεράποντα ιατρό τους για την εφαρμογή ειδικών οδηγιών και για όσους λαμβάνουν φάρμακα.

### Αν έχουμε βρέφη και παιδιά

- Τα ντύνουμε όσο γίνεται πιο ελαφρά. Φροντίζουμε ώστε τα χέρια και τα πόδια τους να είναι ελεύθερα και να μην τυλίγονται σε πάνες.
- Φροντίζουμε να μη μένουν στον ήλιο μετά το μπάνιο στη θάλασσα και να φορούν πάντα καπέλο.
- Εκτός από γάλα συνιστάται η χορήγηση και άλλων υγρών. Συμβουλευόμαστε τον παιδίατρο.
- Για τα μεγαλύτερα παιδιά, φροντίζουμε να πίνουν πολλά υγρά (νερό και χυμούς φρούτων) και να τρώνε περισσότερα χορταρικά, φρούτα και λιγότερα λίπη.

### Αν έχουμε ηλικιωμένους

- Τους μετακινούμε σε δροσερότερους χώρους ή περιοχές, ή φροντίζουμε να παραμένουν στα κατώτερα διαμερίσματα πολυώροφων σπιτιών. Ανοίγουμε το σπίτι τη νύχτα για να δροσίζει και το κρατάμε ερμητικά κλειστό τις ζεστές ώρες της ημέρας.
- Δεν εγκαταλείπουμε τα ηλικιωμένα μέλη της οικογένειας μόνα τους σε περιπτώσεις θερινών διακοπών ή πολυήμερης απουσίας μας από το σπίτι.



ΓΕΝΙΚΗ ΓΡΑΜΜΑΤΕΙΑ ΠΟΛΙΤΙΚΗΣ ΠΡΟΣΤΑΣΙΑΣ  
[www.civilprotection.gr](http://www.civilprotection.gr)





## ΥΨΗΛΕΣ ΘΕΡΜΟΚΡΑΣΙΕΣ

Ακολουθούμε Οδηγίες Αυτοπροστασίας

Παραμένουμε σε δροσερούς & σκιερούς χώρους

Αποφεύγουμε ηλιοθεραπεία & βαριές εργασίες

Ντυνόμαστε ελαφριά & φοράμε καπέλο

Καταναλώνουμε ελαφριά γεύματα & άφθονο νερό

Προσέχουμε βρέφη & ηλικιωμένους

Μεριμνούμε για τα κατοικίδια μας

[www.civilprotection.gr](http://www.civilprotection.gr)



### ΚΑΥΣΩΝΑΣ - ΥΨΗΛΕΣ ΘΕΡΜΟΚΡΑΣΙΕΣ

## ΠΩΣ ΝΑ ΠΡΟΣΤΑΤΕΥΤΟΥΜΕ



Δροσεροί χώροι



Ελαφρά ρούχα



Άφθονο νερό



Ελαφρά γευματα



Όχι βαριά σωματική εργασία



Χλιαρά ντους



Συμβουλή γιατρού για τα φάρμακά μας



Προσοχή σε μωρά & ηλικιωμένους

# Καύσωνας

- Αποφεύγουμε την ηλιοθεραπεία και παραμένουμε σε σκιερά και δροσερά μέρη χωρίς συνωστισμό.
- Αποφεύγουμε τη βαριά σωματική εργασία ιδιαίτερα σε χώρους με υψηλή θερμοκρασία, άπνοια και μεγάλη υγρασία, το πολύωρο βάδισμα ή το τρέξιμο κάτω από τον ήλιο και τα πολύωρα ταξίδια με τα μέσα συγκοινωνίας.
- Κάνουμε χλιαρά ντους κατά τη διάρκεια της ημέρας κι αν χρειαστεί τοποθετούμε υγρά καλύμματα στο κεφάλι και στο λαιμό.
- Φοράμε ελαφρά, άνετα και ανοιχτόχρωμα ρούχα από φυσικό υλικό, καπέλο και μαύρα ή σκουρόχρωμα γυαλιά με ειδική επίστρωση που προστατεύουν από την αντανάκλαση του ήλιου.
- Προτιμούμε ελαφρά και μικρά γεύματα, με έμφαση στα φρούτα και τα λαχανικά. Περιορίζουμε τα λιπαρά. Πίνουμε άφθονα υγρά (νερό και χυμούς φρούτων). Αν ιδρώνουμε πολύ, προσθέτουμε αλάτι στο φαγητό μας.
- Αποφεύγουμε τα οινόπνευμα/άδη ποτά.
- Μερmiνύμε για τα μέλη της οικογένειάς μας που πάσχουν από χρόνια νοσήματα (αναπνευστικά, καρδιολογικά, κ.λπ.). Συμβουλευόμαστε το θεράποντα ιατρό τους για την εφαρμογή ειδικών οδηγιών και για όσους λαμβάνουν φάρμακα.

## Αν έχουμε βρέφη και παιδιά

- Τα ντύνουμε όσο γίνεται πιο ελαφρά. Φροντίζουμε ώστε τα χέρια και τα πόδια τους να είναι ελεύθερα και να μην τυλίγονται σε πάνες.
- Φροντίζουμε να μη μένουν στον ήλιο μετά το μπάνιο στη θάλασσα και να φορούν πάντα καπέλο.
- Εκτός από γάλα συνιστάται η χορήγηση και άλλων υγρών. Συμβουλευόμαστε τον παιδίατρο.
- Για τα μεγαλύτερα παιδιά, φροντίζουμε να πίνουν πολλά υγρά (νερό και χυμούς φρούτων) και να τρώνε περισσότερα χορτορικά, φρούτα και λιγότερα λιπα.

## Αν έχουμε ηλικιωμένους

- Τους μετακινούμε σε δροσερότερους χώρους ή περιοχές, ή φροντίζουμε να παραμείνουν στα καλύτερα διαμερίσματα πολυώροφων σπιτιών. Ανοίγουμε το σπίτι τη νύχτα για να δροσίζει και το κρατάμε ερμητικά κλειστό τις ζεστές ώρες της ημέρας.
- Δεν εγκαταλείπουμε τα ηλικιωμένα μέλη της οικογένειάς μόνο τους σε περιπτώσεις θερινών διακοπών ή πολυήμερης απουσίας μας από το σπίτι.



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ  
Υπουργείο Κλιματικής Κρίσης  
και Πολιτικής Προστασίας







## ΚΑΥΣΩΝΑΣ

- \* Παραμείνετε σε σκιερά και δροσερά μέρη, μακριά από χώρους όπου επικρατεί συνωστισμός
- \* Αποφύγετε την ηλιοθεραπεία
- \* Αποφύγετε τη βαριά σωματική εργασία ιδιαίτερα σε χώρους με υψηλή θερμοκρασία, άπνοια και μεγάλη υγρασία
- \* Αποφύγετε το βάδισμα για πολλή ώρα ή το τρέξιμο κάτω από τον ήλιο



CIVILPROTECTION.GR



@GSCP\_GR



@CIVILPROTECTIONGREECE





## ΚΑΥΣΩΝΑΣ

- \* Πίνετε άφθονα υγρά (νερό & χυμούς φρούτων). Αν ιδρώνετε πολύ, προσθέστε αλάτι στο φαγητό σας. Αποφύγετε τα οινόπνευματώδη.
- \* Φροντίστε η διατροφή σας να αποτελείται από ελαφρά & μικρά γεύματα, με έμφαση σε φρούτα & λαχανικά. Περιορίστε τα λιπαρά.
- \* Φορέστε ελαφρά, άνετα & ανοιχτόχρωμα ρούχα από φυσικό υλικό, καπέλο που εξασφαλίζει καλό αερισμό του κεφαλιού & μαύρα ή σκουρόχρωμα γυαλιά.
- \* Κάντε χλιαρά ντους κατά τη διάρκεια της ημέρας κι αν χρειαστεί τοποθετήστε υγρά καλύμματα στο κεφάλι & τον λαιμό.



CIVILPROTECTION.GR



@GSCP\_GR



@CIVILPROTECTIONGREECE

