

**ΑΝΑΡΤΗΤΕΟ ΣΤΟ ΔΙΑΔΙΚΤΥΟ**

ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ  
ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΥΓΕΙΑΣ &  
ΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ ΑΛΛΗΛΕΓΓΥΗΣ  
ΓΕΝΙΚΗ Δ/ΝΣΗ ΔΗΜΟΣΙΑΣ ΥΓΕΙΑΣ  
Δ/ΝΣΗ ΔΗΜΟΣΙΑΣ ΥΓΙΕΙΝΗΣ  
ΤΜΗΜΑ: Α΄

Αθήνα 22 / 05/2013

Αριθ. Πρωτ. Υ1/Γ.Π. ΟΙΚ.46848

**ΠΡΟΣ: Όπως Π. Δ.**

Ταχ. Δ/ση: Βερανζέρου 50  
Ταχ. Κώδικας: 104 38  
Πληροφορίες : Ο. Παντελά  
Τηλέφωνο: 2105239689  
FAX: 2105233563

**ΘΕΜΑ: «Πρόληψη των επιπτώσεων από την εμφάνιση υψηλών θερμοκρασιών και καύσωνα».**

Για τα δεδομένα των κλιματολογικών συνθηκών της χώρας μας, ο καύσωνας αποτελεί εποχιακό φαινόμενο που παρατηρείται κατά τους θερινούς μήνες. Το φαινόμενο αυτό γίνεται πιο έντονο στις πόλεις. Οι δημόσιες υπηρεσίες της χώρας θα πρέπει να είναι σε θέση να αντιμετωπίσουν τις επιπτώσεις στην υγεία των πολιτών, από την εμφάνιση υψηλών θερμοκρασιών και καύσωνα.

Στο πλαίσιο αυτό σας αποστέλλουμε οδηγίες για τα μέτρα προφύλαξης.

**Προληπτικά μέτρα αντιμετώπισης παθολογικών καταστάσεων από υψηλές θερμοκρασίες.**

Όταν η θερμοκρασία του περιβάλλοντος ξεπεράσει ορισμένα όρια ανεκτά από τον ανθρώπινο οργανισμό σε συνέργια με ορισμένους άλλους παράγοντες (υγρασία, άπνοια κ.λ.π. ), δημιουργούνται παθολογικές καταστάσεις ποικίλου βαθμού βαρύτητας, που μπορούν να οδηγήσουν σε κωματώδη κατάσταση αλλά και στο θάνατο. Τα αρχικά συμπτώματα μπορεί να είναι: δυνατός πονοκέφαλος, ατονία, αίσθημα καταβολής, τάση για λιποθυμία, πτώση της αρτηριακής πίεσης, ναυτία, εμετοί και ταχυπαλμία. Το σύνδρομο της **θερμοπληξίας**, εκδηλώνεται με: αυξημένη θερμοκρασία του σώματος, σπασμούς, εμετούς, διάρροια, διαταραχή της πήκτικότητας του αίματος, απουσία εφίδρωσης. Μπορεί ακόμη να επέλθει έμφραγμα του μυοκαρδίου. Επακολουθεί κωματώδης κατάσταση και θάνατος.

Η θεραπεία των ατόμων που παρουσιάζουν τα παραπάνω συμπτώματα όταν η θερμοκρασία του περιβάλλοντος είναι υψηλή, πρέπει να γίνεται κατά προτίμηση σε νοσηλευτικά ιδρύματα, αλλά ως **πρώτες βοήθειες** μέχρι τη διακομιδή τους σε αυτά, θα πρέπει να εφαρμοστούν άμεσα μέτρα ελάττωσης της θερμοκρασίας του σώματος: πλήρης έκδυση από τα ρούχα, τοποθέτηση παγοκύστεων ή κρύων

επιθεμάτων στον τράχηλο, τις μασχάλες και τη βουβωνική περιοχή, εμβάπτιση σε μπανιέρα με κρύο νερό κ.λ.π.

Τα μέτρα για την **πρόληψη** της εμφάνισης συμπτωμάτων κατά τον καύσωνα είναι τα εξής:

1. Αποφυγή έκθεσης στο ηλιακό φως. Αναζήτηση σκιερών και δροσερών μερών. Προτίμηση στα ανοιχτόχρωμα και ελαφρά ρούχα με ανοικτό λαιμό, κάλυψη κεφαλής ( χρησιμοποίηση καπέλου, ομπρέλας κ. λ. π.).
2. Αποφυγή βαριάς σωματικής εργασίας, ιδιαίτερα σε μέρη που συνυπάρχουν υψηλή θερμοκρασία με υγρασία, καθώς και κάτω από τον ήλιο.
3. Ιδιαίτερη προσοχή στη διατροφή, όπως:
  - Πρόσληψη άφθονων υγρών, κατά προτίμηση νερού και φυσικών χυμών.
  - Αποφυγή των οιοπνευματωδών ποτών.
  - Ολιγοθερμική δίαιτα, που θα περιλαμβάνει κυρίως λαχανικά και φρούτα πάσης φύσεως, με περιορισμό των λιπαρών.
4. Συχνά λουτρά με καταιωνιστήρες ( ντους ).
5. **Τα βρέφη και τα παιδιά** να ντύνονται όσο γίνεται πιο ελαφρά. **Ειδικά για τα βρέφη** είναι προτιμότερο τα χέρια και τα πόδια τους να είναι ελεύθερα και να μην τυλίγονται σε πάνες. Όταν κάνει ζέστη να προσφέρονται συχνά εκτός από το γάλα ( μητρικό ή άλλο) και υγρά όπως νερό κ. λ. π.
6. Περισσότερη προσοχή να δοθεί στις καλούμενες **ομάδες υψηλού κινδύνου του καύσωνα**, που είναι:
  - Όλα τα άτομα ηλικίας άνω των 65 ετών
  - Όλα τα άτομα που πάσχουν από χρόνια νοσήματα, όπως καρδιοπάθειες, νεφροπάθειες, πνευμονοπάθειες, ηπατοπάθειες, σακχαρώδη διαβήτη κ.λ.π.
  - Όλα τα άτομα που για καθαρά ιατρικούς λόγους παίρνουν φάρμακα για τα χρόνια νοσήματά τους, όπως π.χ. τα διουρητικά, τα αντιχολινεργικά, τα ψυχοφάρμακα, τα ορμονούχα (συμπεριλαμβανομένης της ινσουλίνης και των αντιδιαβητικών δισκίων). Ιδιαίτερα κατά την περίοδο των υψηλών θερμοκρασιών περιβάλλοντος **θα πρέπει να συμβουλευονται το γιατρό τους για την ενδεχόμενη τροποποίηση της δοσολογίας.**
7. **Οι χώροι εργασίας** πρέπει να διαθέτουν κλιματιστικά μηχανήματα ή απλούς ανεμιστήρες, κατά προτίμηση οροφής. Το ίδιο ισχύει και για τα ιδρύματα, που περιθάλλουν νεογνά, βρέφη, παιδιά, ηλικιωμένους και άτομα με ειδικές ανάγκες.
8. **Τα μέσα μαζικής μεταφοράς** πρέπει να φροντίζουν για την καλή λειτουργία του κλιματισμού τους, για την καλύτερη εξυπηρέτηση του κοινού.

Επίσης οι Δήμοι πρέπει να συμμετάσχουν και αυτοί στη συνολική προσπάθεια, μεριμνώντας εγκαίρως για τη οργάνωση και διάθεση δροσερών και κλιματιζόμενων χώρων για το κοινό και γενικότερα να συνεργαστούν με τις Υπηρεσίες των Περιφερειακών Ενοτήτων για την ενημέρωση του κοινού και για τη λήψη των αναγκαίων μέτρων.

Δεν θα πρέπει να παραληφθεί ο σημαντικός ρόλος των Μ. Μ. Ε. της χώρας και της συνεργασίας μαζί τους, ώστε να επιτευχθεί μια ευρεία διάδοση των απαραίτητων μέτρων προστασίας.

Οι αρμόδιες υπηρεσίες θα πρέπει να εξετάσουν το ενδεχόμενο, εφόσον κριθεί αναγκαίο, εκτάκτων μεταβολών στα ωράρια λειτουργίας των διαφόρων υπηρεσιών του δημοσίου και ιδιωτικού τομέα, με έμφαση στον περιορισμό της μετακίνησης μεγάλου αριθμού ατόμων κατά τις θερμότερες ώρες.

## Η ΓΕΝΙΚΗ ΓΡΑΜΜΑΤΕΑΣ ΔΗΜ. ΥΓΕΙΑΣ

### Χ. ΠΑΠΑΝΙΚΟΛΑΟΥ

**ΣΥΝΗΜΜΕΝΑ:** Φωτοτυπία ενημερωτικού εντύπου (σελ. 8)

#### ΠΙΝΑΚΑΣ ΔΙΑΝΟΜΗΣ

1. Όλα τα Υπουργεία  
Γραφεία κ.κ. Υπουργών (με την παράκληση να ενημερώσουν όλες τις υπηρεσίες και φορείς αρμοδιότητάς τους)
2. Όλες τις Υ. ΠΕ. της χώρας  
Υπόψη κ.κ. Διοικητών  
( με την παράκληση να ενημερώσουν τα νοσοκομεία και τους υγειονομικούς σχηματισμούς ευθύνης τους).
3. Περιφέρειες της χώρας
  - α. Γραφεία κ. κ. Περιφερειάρχων
  - β. Γενικές Δ/σεις Δημόσιας Υγείας και Κοινωνικής Μέριμνας (με την παράκληση να ενημερώσουν όλες τις Δ/σεις Δημ. Υγείας και Κοινωνικής Μέριμνας των Περιφερειακών Ενοτήτων ευθύνης τους, οι οποίες με τη σειρά τους να προβούν στις δικές τους ενέργειες )
4. Όλους τους Δήμους της χώρας  
Γρ. κ.κ. Δημάρχων
5. ΕΚΕΠΥ  
Υπόψη Διοικητή  
Κηφισίας 39, Μαρούσι
6. Π. Ι. Σ. (με την παράκληση να ενημερώσει όλα τα μέλη του)  
Πλουτάρχου 3, Τ.Κ. 106 75 Αθήνα
7. Ε. Κ. Α. Β.,  
Λ. Μεσογείων 154, Τ. Κ. 156 69 Αθήνα
8. ΚΕ. Ε Λ. Π. ΝΟ.  
Αγράφων 3-5 15121 Μαρούσι
9. ΕΟΠΥΥ

**Υπόψη Προέδρου**

Κηφισίας 39, Τ. Κ. 151 23 Μαρούσι

**10. Ο.ΚΑ.ΝΑ****11. Δ/ση Υγειονομικού ΓΕΕΘΑ**

Στρατόπεδο Παπάγου –Χολαργός (με την παράκληση να ενημερωθούν όλες οι Υγειονομικές Υπηρεσίες)

**12. Γενική Γραμματεία Πολιτικής Προστασίας****ΕΣΩΤΕΡΙΚΗ ΔΙΑΝΟΜΗ**

1. Γραφείο κ. Υπουργού
2. Γραφείο κ. Υφυπουργού
3. Γραφεία κ. κ. Γεν. Γραμματέων
4. Γραφεία κ. κ. Γεν. Δ/ντών
5. Γραφείο Τύπου (με την παράκληση να ενημερωθούν τα Μέσα Μαζικής Ενημέρωσης)
6. Όλες τις Δ/σεις και Αυτοτελή Τμήματα της Κ. Υ. του Υπουργείου μας
7. Δ/ση Δημ. Υγιεινής