

Υπηρεσία του Τορόντο για την Αναγγελία Υψηλών Θερμοκρασιών

Το πρόγραμμα της υπηρεσίας του Τορόντο για την αντιμετώπιση της ζέστης συντονίζει τις προσπάθειες του Δήμου του Τορόντο και των κοινοτικών υπηρεσιών για την πρόληψη ασθενειών σε περιόδους με ιδιαίτερα υψηλές θερμοκρασίες.

Λόγω των υψηλών θερμοκρασιών και άλλων παραγόντων, ο Ιατρικός Σύμβουλος Υγείας εκδίδει **προειδοποιητική ανακοίνωση ζέστης**, που μπορεί να αναβαθμιστεί σε **προειδοποιητική ανακοίνωση καύσωνα**.

Η **Προειδοποιητική Ανακοίνωση Ζέστης** σημαίνει ότι οι συνθήκες που προκαλούνται από μια θερμή αέρια μάζα είναι τέτοιες ώστε η πιθανότητα να σημειωθούν επιπλέον θάνατοι από αυτούς που σημειώνονται συνήθως την ίδια εποχή του χρόνου αυξάνεται περισσότερο από 65 τοις εκατό.

Η **Προειδοποιητική Ανακοίνωση Καύσωνα** σημαίνει ότι οι συνθήκες που προκαλούνται από μια θερμή αέρια μάζα είναι τέτοιες ώστε η πιθανότητα να σημειωθούν επιπλέον θάνατοι από αυτούς που σημειώνονται συνήθως την ίδια εποχή του χρόνου αυξάνεται περισσότερο από 90 τοις εκατό.

Αν αισθανθείτε αδιαθεσία, τάση λιποθυμίας, δύσπνοια ή απώλεια προσανατολισμού, επισκεφθείτε αμέσως το γιατρό σας ή το πλησιέστερο νοσοκομείο.

Σε επείγουσες περιπτώσεις καλέστε το 911.

Δηλώστε στα Αγγλικά τη γλώσσα που μιλάτε. Περιμένετε στη γραμμή σας για να συνδεθείτε με μεταφραστή.

Για περισσότερες πληροφορίες σχετικά με τις επιπτώσεις των υψηλών θερμοκρασιών στην υγεία, καλέστε τη **Γραμμή Πληροφόρησης του Καναδικού Ερυθρού Σταυρού για την Αντιμετώπιση της Ζέστης 416-480-2615**. Οι υπηρεσίες της γραμμής παρέχονται μόνο στα Αγγλικά.

Συμβουλές για την Αντιμετώπιση της Ζέστης το Καλοκαίρι

**Ζέστη,
Φαρμακευτικές
Ουσίες και
Αλκοόλ**

**Απολαύστε το
καλοκαίρι με ασφάλεια**

Greek – Beat the Heat – Drugs and Alcohol

416.338.7600
toronto.ca/health

TORONTO
Public Health

416.338.7600
toronto.ca/health

TORONTO
Public Health

Το καλοκαίρι, ο συνδυασμός υψηλής θερμοκρασίας, Υψηλής σχετικής υγρασίας και υψηλών επιπέδων νέφους μπορεί να αποβεί ιδιαίτερα επικίνδυνος

Πρέπει να είστε ιδιαίτερα προσεκτικοί εάν:

- Πίνετε πολύ
- Κάνετε χρήση παράνομων ναρκωτικών ουσιών
- Λαμβάνετε φάρμακα για την αντιμετώπιση προβλημάτων ψυχικής υγείας
- Είστε ηλικιωμένος
- Έχετε προβλήματα με την καρδιά ή το αναπνευστικό σας σύστημα

Μερικά φάρμακα εμποδίζουν τη σωστή ρύθμιση της θερμοκρασίας του σώματος. Αν λαμβάνετε δύο ή περισσότερα φάρμακα, ίσως διατρέχετε ακόμη μεγαλύτερο κίνδυνο να προσβληθείτε από ασθένειες που προκαλούνται από τη ζέστη (Συμβουλευτείτε το φυλλάδιο Ζέστη και Λήψη Φαρμάκων).

Ο συνδυασμός υψηλής θερμοκρασίας κατά την θερινή περίοδο και υγρασίας μπορεί να αποβεί πολύ επικίνδυνος για τις ακόλουθες κατηγορίες ανθρώπων:

- Ηλικιωμένους
- Άτομα με χρόνιες παθήσεις (π.χ. διαβήτη, καρδιοπάθειες ή πνευμονοπάθειες) ή άτομα που δεν μπορούν να κινηθούν ή να αλλάξουν θέση χωρίς βοήθεια.

- Βρέφη και παιδιά προσχολικής ηλικίας
- Άτομα που εξασκούνται έντονα ή απασχολούνται με επίπονη εργασία σε εξωτερικούς χώρους.
- Άτομα που λαμβάνουν ορισμένα φάρμακα, όπως για παράδειγμα φάρμακα για προβλήματα ψυχικής υγείας
- Άστεγους ή άτομα με στοιχειώδεις προϋποθέσεις στέγασης

Πώς να αποφύγετε τις ασθένειες που προκαλούνται από τη ζέστη:

- Πίνετε πολύ νερό και χυμούς, ακόμη κι αν δεν αισθάνεστε ότι διψάτε. Αποφύγετε τα αλκοολούχα ποτά, τον καφέ και τα αναψυκτικά τύπου κόλα.
- Φοράτε άνετα, ελαφριά ρούχα και καπέλο.
- Μην εκτίθεστε στον ήλιο. Αν πρέπει να βγείτε έξω, μείνετε στη σκιά όσο το δυνατόν περισσότερο.
- Χαλαρώστε και ξεκουραστείτε. Αν πρέπει να περπατήσετε πολύ, κάντε το νωρίς το πρωί ή το βράδυ.
- Πηγαίνετε σε δροσερά μέρη με κλιματισμό, όπως κοινοτικά κέντρα και χώρους φιλοξενίας.
- Κάντε συχνά δροσερά ντους. Μερικά κέντρα φιλοξενίας και αναψυχής διαθέτουν ντους για το κοινό.
- Προσπαθήστε να περνάτε περισσότερο χρόνο κοντά στη λίμνη ή την παραλία, όπου η θερμοκρασία είναι χαμηλότερη.
- Αν κοιμηθείτε έξω κατά την διάρκεια

της ημέρας, βρείτε ένα σημείο που θα παραμείνει σκιερό για αρκετές ώρες. Θυμηθείτε ότι ο ήλιος μετακινείται.

Ζητήστε βοήθεια από κάποιον φίλο, συγγενή ή γιατρό αν έχετε τα ακόλουθα συμπτώματα ασθένειας λόγω ζέστης:

- Λαχάνιασμα ή δύσπνοια
- Αδυναμία, ζαλάδα ή τάση λιποθυμίας
- Περισσότερη κόπωση απ' ό,τι συνήθως
- Πονοκέφαλο
- Σύγχυση
- Ναυτία

Πώς μπορείτε να βοηθήσετε κάποιον που πάσχει από ασθένεια προκαλούμενη από τη ζέστη:

- Καλέστε βοήθεια
- Αφαιρέστε από τον ασθενή τα επιπλέον ρούχα
- Δροσίστε τον ασθενή με χλιαρού νερού μπάνια ή με σφουγγάρι βρεγμένο σε χλιαρό νερό.
- Μετακινήστε τον ασθενή σε πιο δροσερό μέρος.
- Δίνετε στον ασθενή γουλιές δροσερού, όχι παγωμένου, νερού.

Ακόμη και λίγες ώρες σε ένα πιο δροσερό περιβάλλον σε περιόδους καύσωνα βοηθούν τη θερμοκρασία του σώματος να κατεβεί σε φυσιολογικά επίπεδα και μπορούν να σώσουν ζωές.