

Νικήστε τη ζέστη

Πώς νικάτε τη ζέστη

Σεπτέμβριος 2011

Οι ασθένειες που σχετίζονται με τη ζέστη μπορούν να αποτραπούν. Αν και η υπερβολική ζέστη ενέχει κίνδυνο στην υγεία για κάθε άτομο, τηλεφωνήστε ή επισκεφθείτε τα άτομα που ενέχουν αυξανόμενο κίνδυνο από ασθένειες που σχετίζονται με τη ζέστη για να βεβαιωθείτε ότι είναι καλά.

Τα άτομα που ενέχουν αυξανόμενο κίνδυνο από ασθένειες που σχετίζονται με τη ζέστη περιλαμβάνουν:

- ηλικιωμένα άτομα
- βρέφη και μικρά παιδιά
- άτομα με χρόνιες ασθένειες, όπως καρδιακή ή πνευμονική ασθένεια, άτομα με περιορισμένη κινητικότητα και άτομα με ορισμένες ψυχολογικές παθήσεις
- άτομα που παίρνουν ορισμένα φάρμακα
- άτομα που εργάζονται ή γυμνάζονται στο ύπαιθρο όταν κάνει ζέστη
- άστεγοι και άτομα χαμηλού εισοδήματος

Πώς αποτρέπετε τις ασθένειες που σχετίζονται με τη ζέστη:

- Να πίνετε άφθονο νερό προτού διψάσετε ακόμη.
- Πηγαίνετε σε ένα χώρο με κλιματισμό όπως σε συγκρότημα καταστημάτων, στη βιβλιοθήκη ή σε ένα κοινοτικό κέντρο.
- Να φοράτε χαλαρά, ανοιχτόχρωμα ρούχα από ύφασμα που αναπνέει και όταν βρίσκεται στο ύπαιθρο να φοράτε ένα μεγάλο καπέλο.
- Αποφύγετε τον ήλιο και παραμείνετε στη σκιά ή χρησιμοποιήστε μια ομπρέλα.
- Επαναπρογραμματίστε ή σχεδιάστε εξωτερικές δραστηριότητες κατά τη διάρκεια της ημέρας που έχει λιγότερη ζέστη.
- Κάντε κρύο ντους ή μπάνιο ή χρησιμοποιήστε κρύες, υγρές πετσέτες για να χαμηλώσετε τη θερμοκρασία στο σώμα σας.
- Κρατήστε τις κουρτίνες κλειστές για να μπλοκάρετε τον ήλιο κατά τη διάρκεια της ημέρας.
- Μαγειρέψτε φαγητά που δεν χρειάζεται να τα βάλετε στο φούρνο, ειδικά εάν δεν έχετε κλιματισμό.
- Χρησιμοποιήστε έναν ανεμιστήρα δίπλα από το παράθυρό σας, για να φέρετε πιο κρύο αέρα μέσα από το ύπαιθρο.
- Μην αφήνετε ποτέ ένα άτομο ή ένα κατοικίδιο ζώο μέσα σε ένα παρκαρισμένο αυτοκίνητο ή σε άμεσο ηλιακό φως.
- Επικοινωνήστε με το γιατρό σας ή το φαρμακοποιό σας σχετικά με τα φάρμακα που αυξάνουν τον κίνδυνο που ενέχετε στη ζέστη.
- Τηλεφωνήστε ή επισκεφθείτε οικογενειακά μέλη, φίλους ή γείτονες, ειδικά ηλικιωμένα άτομα που ζουν μόνα τους για να βεβαιωθείτε ότι πίνουν άφθονα υγρά και παραμένουν δροσερά.

Παρακολουθείστε για συμπτώματα ασθενειών που σχετίζονται με τη ζέστη, τα οποία περιλαμβάνουν:

- ζαλάδα ή λιποθυμία
- ναυτία ή έμετο
- πονοκέφαλο
- γρήγορη αναπνοή και καρδιακό παλμό
- υπερβολική δίψα

Εάν έχετε αυτά τα συμπτώματα πηγαίνετε σε δροσερό χώρο και πιείτε νερό. Εάν τα συμπτώματα συνεχιστούν, δείτε το γιατρό σας.

Η θερμοπληξία αποτελεί έκτακτη ιατρική ανάγκη και ως εκ τούτου εάν ένα άτομο έχει πυρετό και είναι σαστισμένο, έχει σταματήσει να ιδρώνει ή έχει χάσει τις

αισθήσεις του, τηλεφωνήστε στο 911. Ενώ περιμένετε τις πρώτες βοήθειες, βοηθήστε το άτομο εκτελώντας τα εξής:

- Μετακινήστε το άτομο σε πιο δροσερό χώρο, εάν μπορείτε.
- Βάλτε κρύο νερό σε μεγάλη περιοχή του σώματος ή στα ρούχα.
- Κάντε αέρα στο άτομο.

GREEK-BEAT THE HEAT-How to Beat the Heat