

Νικήστε τη ζέστη

Πρόγραμμα προστασίας έναντι ζεστού καιρού για σπιτονοικοκύρηδες 3 Απλά Βήματα

Σεπτέμβριος 2011

Ως ιδιοκτήτης ή σπιτονοικοκύρης ενός οικιστικού κτιρίου, μπορείτε να παίξετε ένα σημαντικό ρόλο στην προστασία ευπαθών ενοίκων από υπερβολική ζέστη. Τηρήστε αυτά τα τρία απλά βήματα για να βοηθήσετε στην αποτροπή ασθενειών που σχετίζονται με τη ζέστη και το θάνατο.

Βήμα 1 – Να γνωρίζετε τους κινδύνους

Ενώ η υπερβολική ζέστη μπορεί να ενέχει κίνδυνο υγείας για κάθε άτομο, υπάρχουν άτομα με αυξανόμενο κίνδυνο για ασθένειες που σχετίζονται με τη ζέστη και τα οποία άτομα θα επωφελούντο από πρόσβαση σε χώρο με κλιματισμό στο κτίριο και εάν τους τηλεφωνήσετε ή τους επισκεφτείτε 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
- άτομα που ζουν μόνοι τους

Βήμα 2 – Δημιουργήστε ένα σχέδιο

Δημιουργήστε ένα σχέδιο προστασίας κατά το ζεστό καιρό για το κτίριό σας προτού μπει το καλοκαίρι.

- Καθορίστε μια κοινή αίθουσα με κλιματισμό στο κτίριό σας ως το χώρο δροσιάς.
- Συμπληρώστε την **Ειδοποίηση Ασφαλείας για Καλοκαιρινή Ζέστη** που υποδεικνύει τη θέση του χώρου δροσιάς και τοιχοκολλήστε την σε μέρος όπου μπορούν να δουν αυτή την Ειδοποίηση οι ενοικιαστές. Για να λάβετε αυτήν την Ειδοποίηση πηγαίστε στη διεύθυνση www.toronto.ca/health και κάντε κλικ στη Ζέστη στο ευρετήριο A-Z.
- Εκπαιδεύστε τους ενοικιαστές ως προς το πώς μπορούν να προστατεύσουν τους εαυτούς τους από υπερβολική ζέστη και τα συμπτώματα ασθενειών που σχετίζονται με τη ζέστη.
- Να γνωρίζετε ποιοι ενοικιαστές ενέχουν αυξανόμενο κίνδυνο από ασθένειες που σχετίζονται με τη ζέστη, ειδικά αυτοί που ζουν μόνοι τους, έχουν περιορισμένη κινητικότητα ή ορισμένες χρόνιες ασθένειες.
- Να γνωρίζετε που βρίσκεται το πλησιέστερο μέρος με κλιματισμό ή το κέντρο με κλιματισμό.

Βήμα 3 – Προβείτε σε μέτρα

Προβείτε σε μέτρα όλο το καλοκαίρι και ειδικά σε μέρες συναγεμμού ζέστης/υπερβολικής ζέστης.

- Παρέχετε ένα δροσερό μέρος για τους ενοικιαστές για να αποφύγουν τη ζέστη.
- Τοιχοκολλήστε την τοποθεσία της δροσερής αίθουσας όπου μπορούν να τη δουν οι ενοικιαστές, χρησιμοποιώντας την Ειδοποίηση Ασφαλείας για Καλοκαιρινή Ζέστη.
- Να παρακολουθείτε συχνά τους ενοικιαστές που ενέχουν αυξανόμενο κίνδυνο για ασθένειες που σχετίζονται με τη ζέστη.
- Να ενθαρρύνετε τους κατοίκους να επισκέπτονται τη δροσερή αίθουσα στο κτίριο ή το χώρο με κλιματισμό.
- Υπενθυμίστε στους ενοίκους να παραμένουν ενυδατωμένοι και δώστε άλλες συμβουλές για να νικήσουν τη ζέστη.

- Καλέστε το 911 εάν ένας ένοικος έχει πυρετό και είναι είτε συγχυσμένος, ή έχει σταματήσει να ιδρώνει ή έχει χάσει τις αισθήσεις του. Ενώ περιμένετε τις πρώτες βοήθειες, βοηθήστε το άτομο μετακινώντας το σε πιο δροσερό χώρο, βάζοντας κρύο νερό σε μεγάλες περιοχές του δέρματος ή στα ρούχα και κάνοντάς του αέρα.

GREEK-BEAT THE HEAT-Hot Weather Protection Plan.3Simple Steps