

ΠΑΡΑΜΕΝΕΤΕ ΑΣΦΑΛΕΙΣ ΚΑΤΑ ΤΟΝ ΚΑΥΣΩΝΑ

ΔΥΝΗΤΙΚΟΙ ΚΙΝΔΥΝΟΙ ΓΙΑ ΕΣΑΣ ΚΑΤΑ ΤΟΝ ΚΑΥΣΩΝΑ	ΤΙ ΚΑΝΕΤΕ ΗΔΗ;	ΤΙ ΘΑ ΚΑΝΕΤΕ ΤΟ ΚΑΛΟΚΑΙΡΙ ΑΥΤΟ;
<ul style="list-style-type: none">• Ασθένεια (αφυδάτωση, κράμπες από τη ζέστη, εξάντληση από τη ζέστη, θερμοπληξία)• Τα καταστήματα μπορεί να είναι κλειστά• Διακοπή ηλεκτρικού ρεύματος• Οι δημόσιες συγκοινωνίες μπορεί να μη λειτουργούν• Οι άνθρωποι μπορεί να είναι πιο επιθετικοί• Μπορεί να συμβούν πυρκαγιές• Τα νοσοκομεία κι οι κοινωνικές υπηρεσίες μπορεί να κατακλυστούν από κόσμο	<ul style="list-style-type: none">▪ Πίνετε άφθονο νερό, ακόμα και αν δεν διψάτε▪ Κρατάτε τον ήλιο έξω από το σπίτι κατά τη διάρκεια της ημέρας κλείνοντας τις κουρτίνες και τις περσίδες και ανοίγετε τα παράθυρα όταν φυσάει δροσερό αεράκι.▪ Κρατάτε μια λίστα με αριθμούς τηλεφώνου έκτακτης ανάγκης▪ Φοράτε ελαφριά, φαρδιά ρούχα▪ Δεν εκτίθεστε στο ηλιακό φως κατά την πιο ζεστή περίοδο της ημέρας. Εάν πρέπει να βγείτε έξω, παραμένετε στη σκιά και πάρτε άφθονο νερό μαζί σας.▪ Ξοδεύετε όσο το δυνατόν περισσότερο χρόνο σε δροσερά ή κλιματιζόμενα κτήρια (εμπορικά κέντρα, βιβλιοθήκες, κινηματογράφους ή κοινοτικά κέντρα).▪ Κρατάτε επαφή μ' ένα μέλος της οικογένειας ή φίλο καθημερινά▪ Βάζετε ένα μπολ με παγάκια μπροστά από έναν ανεμιστήρα για να δημιουργείτε δροσερό αεράκι▪ Γεμίζετε μια κάλτσα με ρύζι και τη βάζετε στο ψυγείο για να δημιουργήσετε μια φτηνή «παγοκύστη»▪ Βουτάτε ένα πανί σε κρύο νερό και σκουπίζετε το πρόσωπο, το λαιμό και τα χέρια σας▪ Βάζετε τα πόδια σας σε δροσερό νερό και κάνετε δροσερά (όχι κρύα) ντους.▪ Βάζετε παγάκια στο μπολ νερού του κατοικίδιου ζώου σας▪ Τρώτε μικρότερα γεύματα πιο συχνά και κρύα γεύματα όπως σαλάτες. Σιγουρεύεστε ότι τα τρόφιμα που πρέπει να είναι στο ψυγείο είναι σωστά φυλαγμένα.▪ Περιορίζετε τη σωματική δραστηριότητα στο ελάχιστο και ξεκουράζεστε όταν αισθάνεστε κουρασμένοι▪ Κάνετε δουλειές κατά την πιο δροσερή περίοδο της ημέρας▪ Βλέπτετε και ακούτε ειδήσεις που παρέχουν περισσότερες πληροφορίες όταν υπάρχει καύσωνας▪ Έχετε σχέδιο για διακοπές ρεύματος στο σπίτι σας	<ul style="list-style-type: none">✓ Πίνετε άφθονο νερό, ακόμα και αν δεν διψάτε✓ Κρατάτε τον ήλιο έξω από το σπίτι κατά τη διάρκεια της ημέρας κλείνοντας τις κουρτίνες και τις περσίδες και ανοίγετε τα παράθυρα όταν φυσάει δροσερό αεράκι.✓ Κρατάτε μια λίστα με αριθμούς τηλεφώνου έκτακτης ανάγκης✓ Φοράτε ελαφριά, φαρδιά ρούχα✓ Δεν εκτίθεστε στο ηλιακό φως κατά την πιο ζεστή περίοδο της ημέρας. Εάν πρέπει να βγείτε έξω, παραμένετε στη σκιά και πάρτε άφθονο νερό μαζί σας.✓ Ξοδεύετε όσο το δυνατόν περισσότερο χρόνο σε δροσερά ή κλιματιζόμενα κτήρια (εμπορικά κέντρα, βιβλιοθήκες, κινηματογράφους ή κοινοτικά κέντρα).✓ Κρατάτε επαφή μ' ένα μέλος της οικογένειας ή φίλο καθημερινά✓ Βάζετε ένα μπολ με παγάκια μπροστά από έναν ανεμιστήρα για να δημιουργείτε δροσερό αεράκι✓ Γεμίζετε μια κάλτσα με ρύζι και τη βάζετε στο ψυγείο για να δημιουργήσετε μια φτηνή «παγοκύστη»✓ Βουτάτε ένα πανί σε κρύο νερό και σκουπίζετε το πρόσωπο, το λαιμό και τα χέρια σας✓ Βάζετε τα πόδια σας σε δροσερό νερό και κάνετε δροσερά (όχι κρύα) ντους.✓ Βάζετε παγάκια στο μπολ νερού του κατοικίδιου ζώου σας✓ Τρώτε μικρότερα γεύματα πιο συχνά και κρύα γεύματα όπως σαλάτες. Σιγουρεύεστε ότι τα τρόφιμα που πρέπει να είναι στο ψυγείο είναι σωστά φυλαγμένα.✓ Περιορίζετε τη σωματική δραστηριότητα στο ελάχιστο και ξεκουράζεστε όταν αισθάνεστε κουρασμένοι✓ Κάνετε δουλειές κατά την πιο δροσερή περίοδο της ημέρας✓ Βλέπτετε και ακούτε ειδήσεις που παρέχουν περισσότερες πληροφορίες όταν υπάρχει καύσωνας✓ Έχετε σχέδιο για διακοπές ρεύματος στο σπίτι σας

ΓΙΑ ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΕΣ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ ΓΙΑ ΝΑ ΠΑΡΑΜΕΝΕΤΕ ΑΣΦΑΛΕΙΣ ΚΑΤΑ ΤΟΝ ΚΑΥΣΩΝΑ ΕΠΙΚΟΙΝΩΗΣΤΕ ΜΕ ΤΗΝ ΥΠΗΡΕΣΙΑ NURSE-ON-CALL Τηλ. 1300 606 024 (24ώρες, 7 ημέρες)

ΣΕ ΠΕΡΙΠΤΩΣΗ ΕΚΤΑΚΤΟΥ ΠΕΡΙΣΤΑΤΙΚΟΥ, ΚΑΛΕΣΤΕ ΑΣΘΕΝΟΦΟΡΟ ΣΤΟ 000