



Μέγαρα, 11 Ιουλίου 2017

ΔΕΛΤΙΟ ΤΥΠΟΥ

Ο Δήμος Μεγαρέων υπενθυμίζει τα Μέτρα προστασίας από τον καύσωνα

Υπενθυμίζεται από το Δήμο Μεγαρέων, ότι σε περιόδους ΚΑΥΣΩΝΟΣ, όπου η θερμοκρασία είναι αυξημένη και πολίτες ίσως έχουν ανάγκη φιλοξενίας σε χώρους, που κλιματίζονται, οι αίθουσες στα ΚΑΠΗ των Μεγάρων των Μεγάρων και της νέας Περάμου, της ΚΙΝΕΤΤΑΣ και του Αγίου Παντελεήμονα, είναι σε ετοιμότητα.

Πληροφορίες για οποιαδήποτε συνεννόηση, στα τηλέφωνα 22960 82895 Κοινωνική Υπηρεσία του Δήμου, ΚΑΠΗ Μεγάρων 22960 80150, ΚΑΠΗ Κινέττας 22960 65700. ΚΑΠΗ Νέας Περάμου 22960 34876, και ΚΑΠΗ Αγίου Παντελεήμονα Νέας Περάμου 22960 34623.

Τα ΚΑΠΗ θα λειτουργούν τις ημέρες του ΚΑΥΣΩΝΑ τις ώρες 07.00 έως 20.00 και τα Σαββατοκύριακα, από 09.00 έως 20.00.

Ειδικότερα, το Τμήμα Πολιτικής προστασίας του Δήμου Μεγαρέων σύμφωνα με τις οδηγίες αυτοπροστασίας από τις υψηλές θερμοκρασίες, συνιστά και πάλι στους πολίτες τα εξής:

- Αποφύγετε την ηλιοθεραπεία και παραμείνετε σε σκιερά και δροσερά μέρη μακριά από χώρους όπου επικρατεί συνωστισμός.
- Αποφύγετε τη βαριά σωματική εργασία ιδιαίτερα σε χώρους με υψηλή θερμοκρασία, άπνοια και μεγάλη υγρασία.
- Αποφύγετε το βάδισμα για πολύ ώρα ή το τρέξιμο κάτω από τον ήλιο.
- Προτιμήστε τα ελαφρά, άνετα και ανοιχτόχρωμα ρούχα από φυσικό υλικό για να διευκολύνεται ο αερισμός του σώματος και η εξάτμιση του ιδρώτα.
- Επιλέξτε ένα καπέλο που εξασφαλίζει καλό αερισμό του κεφαλιού. Φορέστε μαύρα ή σκουρόχρωμα γυαλιά με ειδική επίστρωση που προστατεύουν από την αντανάκλαση του ήλιου.
- Φροντίστε η διατροφή σας να αποτελείται από ελαφρά και μικρά γεύματα, με έμφαση στα φρούτα και τα λαχανικά. Περιορίστε τα λιπαρά.
- Πίνετε άφθονα υγρά (νερό και χυμούς φρούτων). Αν ιδρώνετε πολύ, προσθέστε αλάτι στο φαγητό σας. Αποφύγετε τα οινοπνευματώδη ποτά.
- Κάντε χλιαρά ντους κατά τη διάρκεια της ημέρας κι αν χρειαστεί τοποθετήστε υγρά καλύμματα στο κεφάλι και στο λαιμό.

- Μεριμνήστε για τα μέλη της οικογένειάς σας που πάσχουν από χρόνια νοσήματα (αναπνευστικά, καρδιαγγειακά, κλπ.). Συμβουλευτείτε το θεράποντα ιατρό τους για την εφαρμογή ειδικών οδηγιών και για όσους λαμβάνουν φάρμακα, αν πρέπει να τα συνεχίσουν και σε ποια δοσολογία, καθώς ορισμένα φάρμακα αυξάνουν τη θερμοκρασία του σώματος.
- Αποφύγετε τα πολύωρα ταξίδια με τα μέσα συγκοινωνίας όταν η ζέστη είναι σε πολύ υψηλά επίπεδα.

Αν έχετε νεογνά βρέφη: Ντύστε τα όσο γίνεται πιο ελαφρά. Φροντίστε ώστε τα χέρια και τα πόδια τους να είναι ελεύθερα και να μην τυλίγονται σε πάνες. Φροντίστε να μην μένουν στον ήλιο μετά το μπάνιο στη θάλασσα και να φορούν πάντα καπέλο. Εκτός από γάλα συνιστάται η χορήγηση και άλλων υγρών όπως χαμομήλι, νερό κλπ. Ειδικά για τα βρέφη και τα μεγαλύτερα παιδιά, φροντίστε να τρώνε περισσότερα χορταρικά και φρούτα και λιγότερα λίπη.

Αν έχετε ηλικιωμένους: Μετακινήστε τους σε δροσερότερους χώρους ή περιοχές (παραθαλάσσια ή σε βουνό), διότι το πολύ ζεστό και υγρό περιβάλλον αποβαίνει επικίνδυνο. Εναλλακτικά φροντίστε να παραμένουν στα κατώτερα διαμερίσματα πολυώροφων σπιτιών. Ανοίξτε το σπίτι τη νύχτα για να δροσίξει και κρατάτε το ερμητικά κλειστό τις ζεστές ώρες της ημέρας. Μην εγκαταλείπετε τα ηλικιωμένα μέλη της οικογένειας μόνα τους σε περιπτώσεις θερινών διακοπών ή πολυήμερης απουσίας σας από το σπίτι. Διαφορετικά εξασφαλίστε ένα άτομο για την καθημερινή τους φροντίδα.

Σχετικές πληροφορίες μπορούν επίσης να λαμβάνουν οι πολίτες και από τον αριθμό **1539**.

Εκ του Γραφείου Επικοινωνίας
& Δημοσίων Σχέσεων