



Γραφείο Επικοινωνίας & Δημοσίων Σχέσεων  
Τηλ: 22963 20106  
Email: [pr.megara@gmail.com](mailto:pr.megara@gmail.com)

Μέγαρα, 21 Ιουνίου 2020

## **ΔΕΛΤΙΟ ΤΥΠΟΥ**

### **Οδηγίες και σχετικά μέτρα προφύλαξης για την αντιμετώπιση υψηλών Θερμοκρασιών**

Για τα δεδομένα των κλιματολογικών της χώρας μας ο Καύσωνας αποτελεί εποχιακό φαινόμενο, που παρατηρείται κατά τους θερινούς μήνες. Το φαινόμενο αυτό γίνεται πιο έντονο στις πόλεις και σύμφωνα με σχετικό έγγραφο της Δνσης Δημόσιας υγείας & Υγιεινής του Περιβάλλοντος του Υπουργείου Υγείας **δίδονται οδηγίες**, για την πρόληψη των επιπτώσεων από την εμφάνιση υψηλών θερμοκρασιών και καύσωνα.

Σύμφωνα με τις προβλέψεις της Εθνικής Μετεωρολογικής Υπηρεσίας (ΕΜΥ) προβλέπεται αυξημένη θερμοκρασία τις επόμενες ημέρες στην Αττική και για το λόγο αυτό όλες οι εμπλεκόμενες υπηρεσίες βρίσκονται σε επιφυλακή για την αντιμετώπιση δύσκολων καταστάσεων.

Ετσι λοιπόν το **Τμήμα Πολιτικής Προστασίας του Δήμου Μεγαρέων** που βρίσκεται σε ετοιμότητα, επισημαίνει τα εξής:

Οι αίθουσες των ΚΑΠΗ στις οποίες υπάρχει κλιματισμός θα είναι ανοικτές από σήμερα Τρίτη 21 μέχρι την Παρασκευή 24 Ιουνίου από τις 7 το πρωί μέχρι τις 8 το βράδυ και το Σαββατοκύριακο από τις 9 το πρωί μέχρι τις 6 το βράδυ.

#### **Τηλέφωνα, για συνεννόηση:**

- ΚΑΠΗ ΜΕΓΑΡΩΝ: **22960 80150**
- ΚΑΠΗ ΝΕΑΣ ΠΕΡΑΜΟΥ: **22960 34876 & 22960 80150**
- ΚΑΠΗ ΚΙΝΕΤΑΣ: **22960 65700**

#### **Ποιος κινδυνεύει από τις υψηλές θερμοκρασίες;**

- Οι ηλικιωμένοι
- Μωρά και μικρά παιδιά
- Εγκυες και θηλάζουσες μητέρες
- Ατομα που είναι υπέρβαρα ή παχύσαρκα
- Ατομα που εργάζονται ή ασκούνται έντονα σε ζεστό περιβάλλον
- Ατομα με χρόνιες παθήσεις (Καρδιαγγειακές παθήσεις, υπέρταση, σακχαρώδη διαβήτη, πνευμονοπάθειες, νεφροπάθειες, ηπατοπάθειες, ψυχική νόσο, άνοια, αλκοολισμό ή κατάχρηση ναρκωτικών ουσιών κλπ

- Ατομα με οξεία νόσο, όπως λοίμωξη με πυρετό ή γαστρεντερίτιδα ή και άτομα που για καθαρά ιατρικούς λόγους παίρνουν φάρμακα για τα χρόνια νοσήματά τους, όπως π.χ. διουρητικά, αντιχολινεργικά, ψυχοφάρμακα.

#### **Γενικές Οδηγίες προφύλαξης:**

- Παραμονή σε χώρους που κλιματίζονται
- Ντύσιμο ελαφρύ και άνετο με ανοικτόχρωμα ρούχα
- **Χρήση καπέλλου**
- Χρήση μαύρων ή σκουρόχρωμων γυαλιών ηλίου
- Αποφυγή έκθεσης στον ήλιο ιδίως για βρέφη και ηλικιωμένους
- Αποφυγή βαριάς σωματικής εργασίας
- Πολλά χλιαρά νούσ κατά τη διάρκεια της ημέρας
- Μικρά σε ποσότητα και ελαφριά γεύματα φτωχά σε λιπαρά με έμφαση στη λήψη φρούτων και λαχανικών
- **Λήψη άφθονων υγρών (νερού και χυμών φρούτων)**
- **Οι ηλικιωμένοι να μην εγκαταλείπονται μόνοι τους**
- Οι χώροι εργασίας πρέπει να διαθέτουν κλιματιστικά μηχανήματα ή απλούς ανεμιστήρες, κατά προτίμηση οροφής.

**Εκ του Γραφείου Επικοινωνίας  
& Δημοσίων Σχέσεων**