

# Συμβουλές προς τους Πολίτες για την προστασία από έκθεση σε υψηλές θερμοκρασίες.



Είναι σημαντικό να ενημερώνεστε σχετικά με την πρόγνωση του καιρού ώστε να γνωρίζετε πότε αναμένονται υψηλές θερμοκρασίες. Για να λάβετε τοπική πρόγνωση, μπορείτε να χρησιμοποιήσετε την εφαρμογή καιρού του κινητού τηλεφώνου σας, να ενημερώνεστε από το διαδίκτυο, την τηλεόραση ή το ραδιόφωνο.

Αν αισθάνεστε ζέστη, ακόμη και αν δεν υπάρχει προειδοποίηση για καύσινα, χρησιμοποιήστε τις παρακάτω συμβουλές για να παραμείνετε ασφαλείς.

## Πιείτε νερό



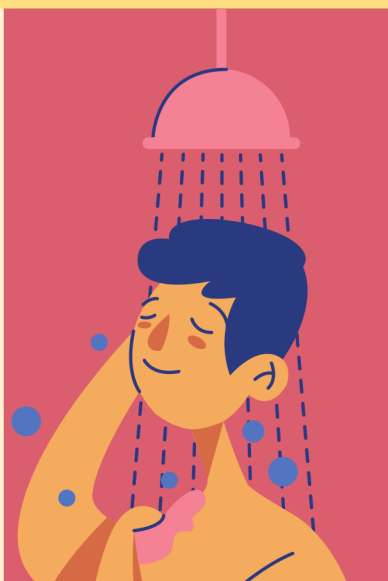
Πιείτε νερό για να βοηθήσετε το σώμα σας να διαχειριστεί την έκθεση σε υψηλή θερμοκρασία. Αποφύγετε τα ζαχαρούχα ποτά, το αλκοόλ και την καφεΐνη, τα ενεργειακά ποτά και ορισμένα αθλητικά ποτά που έχουν υψηλές ποσότητες ζάχαρης ή/και καφεΐνης. Προτιμήστε ελαφριά και εύπεπτα γεύματα και τρόφιμα, όπως φρούτα ή σαλάτες.

## Ακολουθείστε πιθανή φαρμακευτική σας αγωγή



Ακολουθείστε πιθανή φαρμακευτική σας αγωγή όπως έχει συνταγογραφηθεί, εκτός εάν ο γιατρός σας σας έχει συμβουλεύσει να την διακόψετε. Πολλά φάρμακα μπορεί να επιβαρύνουν την ικανότητα του σώματός να αντιμετωπίζει την υψηλή θερμοκρασία. Σε αυτά περιλαμβάνονται φάρμακα για την υψηλή αρτηριακή πίεση, την κατάθλιψη και το άγχος.

## Κάντε ένα δροσερό μπάνιο ή ντους



Οι ανεμιστήρες μπορεί να είναι λιγότερο αποτελεσματικοί σε σχέση με ένα ντους για να σας δροσίσουν όταν η θερμοκρασία είναι άνω των 35°C (ειδικά σε συνθήκες χαμηλής υγρασίας). Μπορείτε να δροσίσετε το σώμα σας με μια υγρή πετσέτα ή ένα μπουκάλι ψεκασμού, ενώ συνεχίστε να χρησιμοποιείτε τον ανεμιστήρα.

## Υπαίθριες δραστηριότητες τις ώρες της ημέρας που οι θερμοκρασίες είναι χαμηλότερες



Προτιμήστε να κάνετε υπαίθριες δραστηριότητες τις ώρες της ημέρας που οι θερμοκρασίες είναι χαμηλότερες (συνήθως πριν από τις 11 π.μ. ή μετά τις 6 μ.μ.). Εάν εργάζεστε σε εξωτερικούς χώρους ή κοντά σε πηγή θερμότητας, όπως σε ψησταριά, φούρνο ή λέβητα, μη ξεχνάτε να κάνετε συχνά διαλείμματα για να ξεκουραστείτε και να ενυδατωθείτε σε σκιερό ή κλιματιζόμενο χώρο. Συζητήστε με τον εργοδότη σας αναφορικά με ένα σχέδιο δράσης σε κατάσταση υψηλών θερμοκρασιών.

## Προτιμήστε ελαφριά, φαρδιά και ανοιχτόχρωμα ρούχα. Φορέστε αντηλιακό και καπέλο.

Προτιμήστε ελαφριά, φαρδιά και ανοιχτόχρωμα ρούχα. Φορέστε αντηλιακό και καπέλο όταν βρίσκεστε έξω και διατηρήστε τη θερμοκρασία στο σπίτι σας κάτω από τους 27°C. Επίσης είναι σημαντικό να γνωρίζετε πού μπορείτε να μεταβείτε για να παραμείνετε ασφαλείς όταν κάνει ζέστη, όπως το σπίτι ενός φίλου ή συγγενή, ένα κοινοτικό κέντρο, ή ακόμη και μια σκιερή περιοχή σε ένα πάρκο.

