

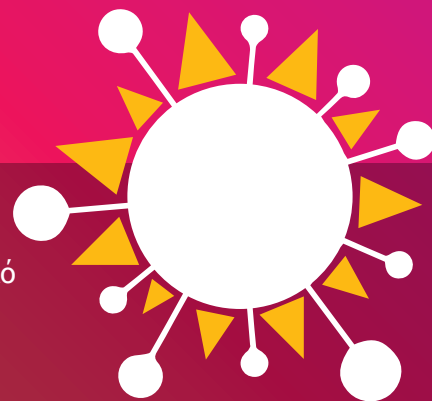
Συμβουλές υγείας για τη ζέστη κατά τη διάρκεια της επιδημίας της COVID-19



World Health
Organization

REGIONAL OFFICE FOR

Europe



Κάθε χρόνο, οι υψηλές θερμοκρασίες επηρεάζουν την υγεία πολλών ανθρώπων, και πιο συγκεκριμένα των ηλικιωμένων, των μικρών παιδιών, αυτών που εργάζονται σε εξωτερικούς χώρους και αυτών που πάσχουν από χρόνια νοσήματα. Η υπερβολική ζέστη μπορεί να προκαλέσει εξάντληση και θερμοπληξία και να επιδεινώσει υφιστάμενα προβλήματα - όπως καρδιοαγγειακά, αναπνευστικά, νεφρολογικά αλλά και ψυχικά νοσήματα. Εφαρμόζοντας τους κανόνες δημόσιας υγείας, μπορούμε να προστατέψουμε τον εαυτό μας τόσο από τη ζέστη όσο και από την επιδημία COVID-19.

Μένουμε ασφαλείς στον Καύσωνα

Σε περιόδους με υψηλές θερμοκρασίες, είναι σημαντικό να δροσιζόμαστε για να αποφεύγουμε τις αρνητικές επιπτώσεις του καύσωνα στην υγεία μας.



Αποφεύγουμε τη ζέστη

Δεν βγαίνουμε έξω και δεν καταπονούμαστε σωματικά τις ζεστές ώρες της ημέρας. Μένουμε στη σκιά, δεν αφήνουμε παιδιά ή κατοικίδια σε κλειστά οχήματα και αν είναι εφικτό, περνάμε 2-3 ώρες την ημέρα σε δροσερά μέρη εφαρμόζοντας τους κανόνες της φυσικής απόστασης τουλάχιστον ενός μέτρου.



Διατηρούμε το σπίτι μας δροσερό.

Επωφελούμαστε από τον νυχτερινό αέρα για να δροσίσουμε το σπίτι. Κατά τη διάρκεια της ημέρας, μειώνουμε τη θερμοκρασία στους εσωτερικούς χώρους κλείνοντας τις κουρτίνες ή κατεβάζοντας τις περσίδες και τις τέντες. Χρησιμοποιούμε όσο το δυνατόν λιγότερο τις ηλεκτρικές συσκευές.



Διατηρούμε το σώμα μας δροσερό και ενυδατωμένο.

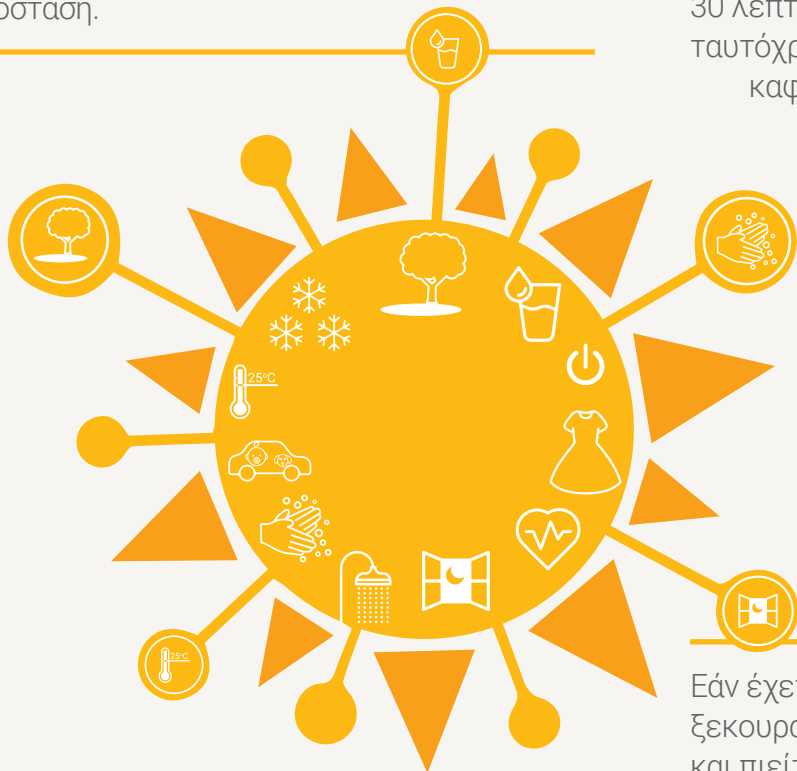
Φοράμε ελαφριά και άνετα ρούχα και χρησιμοποιούμε ελαφριά σκεπάσματα, κάνουμε συχνά δροσερά ντους και πίνουμε αρκετό νερό, ενώ αποφεύγουμε τα ποτά με πολλή ζάχαρη, αλκοόλ ή καφεΐνη.



Μένουμε δροσεροί κατά την διάρκεια της επιδημίας του κορωνοϊού.

Αποφεύγουμε την έκθεση στον ήλιο ή σε θερμοκρασίες άνω των 25°C, καθώς δεν υπάρχει καμία ένδειξη ότι η ζέστη αποτρέπει ή θεραπεύει τη νόσο COVID-19. Αντίθετα αυξάνει τον κίνδυνο εγκαύματος και θερμοπληξίας. Ο ιός συνεχίζει να μεταδίδεται ανεξαρτήτως πόσο ήλιο ή ζέστη έχει, γι' αυτό προστατεύουμε και εμάς και τους άλλους με το να πλένουμε συχνά τα χέρια μας, να βήχουμε στον αγκώνα ή σε χαρτομάντηλο και να μην αγγίζουμε το πρόσωπό μας.

Καθώς φροντίζετε τον εαυτό σας, έχετε πάντα στο νου σας να δείτε τί κάνουν τα μέλη της οικογένειάς σας, οι φίλοι σας και οι γείτονές σας που ζουν μόνοι τους. Τα ευάλωτα άτομα μπορεί να χρειάζονται βοήθεια τις ζεστές μέρες, και αν διακυβεύεται η υγεία κάποιων που γνωρίζετε, βοηθήστε τους να λάβουν συμβουλές και υποστήριξη ακολουθώντας πάντα τις οδηγίες για φυσική απόσταση.



Ηλικιωμένοι και άτομα με υποκείμενα νοσήματα (όπως άσθμα, διαβήτη και καρδιακά νοσήματα) πρέπει να δώσουν μεγαλύτερη προσοχή στην υγεία τους καθώς είναι πιο ευάλωτα στις επιπτώσεις τόσο της ζέσης όσο και του κορωνοϊού.

Εάν εσείς ή κάποιος άλλος, αισθανθείτε αδιαθεσία - ζάλη, αδυναμία, άγχος, έντονη δίψα ή πονοκέφαλο - ζητήστε αμέσως βοήθεια. Μετακινηθείτε σε ένα δροσερό μέρος το συντομότερο δυνατόν και μετρήστε τη θερμοκρασία του σώματός σας. Προσέξτε να μην εκλάβετε την υπερθερμία για πυρετό. Αν υπάρχει αμφιβολία, ξεκουραστείτε σε ένα δροσερό περιβάλλον για τουλάχιστον 30 λεπτά και ενυδατωθείτε, αποφεύγοντας ταυτόχρονα τα ζαχαρούχα, αλκοολούχα ή καφεϊνούχα ποτά. Εάν η θερμοκρασία του σώματος παραμένει υψηλή, είναι πιθανώς πυρετός και θα χρειαστεί να συμβουλευτείτε τον γιατρό σας. Αν η θερμοκρασία του σώματος πέφτει και αισθανθείτε καλύτερα μετά από ανάπαυση σε δροσερό περιβάλλον, μάλλον σχετίζεται με θερμικό στρες.

Εάν έχετε μυϊκούς σπασμούς με πόνους, ξεκουραστείτε αμέσως σε δροσερό μέρος και πιείτε ενυδατικά διαλύματα που περιέχουν ηλεκτρολύτες. Ζητήστε βοήθεια εάν οι κράμπες διαρκούν περισσότερο από μία ώρα. Συμβουλευτείτε τον/την γιατρό σας εάν αισθανθείτε ασυνήθιστα συμπτώματα ή εάν τα συμπτώματα επιμένουν, ή εάν υποψιάζεστε πυρετό. Εάν κάποιος συνάνθρωπός σας έχει ζεστό ξηρό δέρμα και βρίσκεται σε παραλήρημα, έχει σπασμούς ή είναι αναισθητός, καλέστε αμέσως γιατρό ή ασθενοφόρο.