



Γραφείο Επικοινωνίας & Δημοσίων Σχέσεων
Τηλ: 22963 20106 – 22960 24527
Email:pr.megara@gmail.com

ΜΕΓΑΡΑ, 29 Ιουλίου 2021

ΔΕΛΤΙΟ ΤΥΠΟΥ **Οδηγίες προφύλαξης από τον καύσωνα**

Αποφυγή έκθεσης στον ήλιο και παραμονή σε σκιασμένους και δροσερούς χώρους.
Σε περίπτωση αναγκαστικής έκθεσης στον ήλιο πρέπει να χρησιμοποιείται καπέλο και σκουρόχρωμα γυαλιά.
Η ένδυση να αποτελείται κατά προτίμηση από λεπτά, ευρύχωρα, ανοιχτόχρωμα, κυρίως βαμβακερά ενδύματα.
Αποφυγή, κατά το δυνατό, σωματικής κόπωσης και εργασίας τις θερμές ώρες της ημέρας.
Άφθονη λήψη δροσερού νερού ή φυσικών χυμών. Αποφυγή σακχαρούχων, ανθρακούχων ποτών.
Λήψη ελαφράς, μη λιπαρής, αλατισμένης τροφής, κατανεμημένης σε μικρά συχνά γεύματα. Αποφυγή οινοπνευματωδών ποτών.
Συχνά δροσερά λουτρά, τοποθέτηση ψυχρών επιθεμάτων.
Οι ευρισκόμενοι σε φαρμακευτική αγωγή και ιδίως όσοι λαμβάνουν διουρητικά, ηρεμιστικά, αντιυπερτασικά, αντιϊσταμινικά, Β' αναστολείς κ.λ.π. φάρμακα πρέπει να βρίσκονται σε διαρκή επαφή με τους θεράποντες γιατρούς τους προκειμένου να λαμβάνουν τις ανάλογες οδηγίες.
Επίσης, σε διαρκή επαφή με τους γιατρούς τους πρέπει να βρίσκονται όσοι πάσχουν από νοσήματα του καρδιαγγειακού, κεντρικού νευρικού και αναπνευστικού συστήματος, οι διαβητικοί, νεφροπαθείς, αλκοολικοί καθώς και οι πάσχοντες από πάσης φύσεως βρέα νοσήματα.
Οι ευπαθείς κατηγορίες πληθυσμού (βρέφη, παιδιά προσχολικής ηλικίας, υπερήλικες, έγκυες, παχύσαρκοι κ.λ.π.) να τηρούν με σχολαστικότητα τα μέτρα προφύλαξης και να επικοινωνήσουν άμεσα με το γιατρό τους εφόσον εμφανίσουν σύμπτωμα το οποίο ενδεχομένως είναι αποτέλεσμα των καιρικών συνθηκών όπως ζάλη, κεφαλαλγία, ίλιγγο, υπνηλία, διαταραχές συμπεριφοράς, ναυτία, εμετούς, κράμπες κ.λ.π.

Κλιματιζόμενοι χώροι του Δήμου Μεγαρέων, για την αντιμετώπιση του καύσωνα

Σύμφωνα με σχετικές ανακοινώσεις της ΕΜΥ και της Γενικής Γραμματείας Πολιτικής Προστασίας ζούμε ήδη σε συνθήκες καύσωνα λόγω των υψηλών θερμοκρασιών από χθές Τετάρτη 28 Ιουλίου και σύμφωνα με τις προβλέψεις θα διαρκέσει μέχρι τα μέσα της προσεχούς εβδομάδος.

Όσο διαρκεί ο καύσωνας, για την αντιμετώπιση της έκτακτης αυτής κατάστασης όπως κάθε φορά σε ανάλογη περίπτωση ο Δήμος Μεγαρέων θέτει στην διάθεση των συμπολιτών που έχουν ανάγκη κλιματιζόμενους χώρους, όπως είναι στα **Μέγαρα** η αίθουσα Συνεδριάσεων του Δημοτικού Συμβουλίου στο Δημαρχείο Μεγάρων και η αίθουσα του ΚΑΠΗ Μεγάρων, ενώ στη **Νέα Πέραμο** μπορεί να δεχθεί πολίτες, που χρειάζονται φιλοξενία η αίθουσα Συνεδριάσεων του Δημοτικού Καταστήματος και στην **Κινέτα** ο χώρος της αίθουσας του ΚΑΠΗ.

Οποιοι συμπολίτες το επιθυμούν μπορούν να επικοινωνούν με το συντονιστικό κέντρο του Δήμου Μεγαρέων (τηλέφωνο **22960 80150**) Τετάρτη – Πέμπτη και Παρασκευή και γενικά τις καθημερινές: ώρες 07.00 έως 20.00 και **Σαββατοκύριακα** ώρες: 10.00 έως 20.00.

Η φιλοξενία των ατόμων, που έχουν ανάγκη θα γίνεται σύμφωνα με τα μέτρα προστασίας, που ισχύουν, για την πανδημία του Κορωνοϊού.

**Εκ του Γραφείου Επικοινωνίας
& Δημοσίων Σχέσεων**