



Επικοινωνία και Δημόσιες Σχέσεις
Μέγαρα 26 Ιουνίου 2025
Email: pr.megara@gmail.com

ΔΕΛΤΙΟ ΤΥΠΟΥ

Θέμα: Κλιματιζόμενοι χώροι του Δήμου Μεγαρέων για την προστασία ευάλωτων πολιτών από τον καύσωνα – Οδηγίες και συμβουλές για την αντιμετώπισή του.

Κλιματιζόμενοι χώροι του Δήμου Μεγαρέων για την αντιμετώπιση του καύσωνα, από την Παρασκευή 27 έως και το Σάββατο 28 Ιουνίου 2025, θα είναι διαθέσιμοι για πολίτες που έχουν ανάγκη και αδυνατούν να αντεπεξέλθουν στις συνθήκες υψηλών θερμοκρασιών.

Σύμφωνα με την ΕΜΥ, η θερμοκρασία στην Αττική θα ανέβει στους 39 με 40 βαθμούς Κελσίου την Παρασκευή και 37 βαθμούς το Σάββατο. Από την Κυριακή θα σημειωθεί πτώση της υψηλής θερμοκρασίας.

Οι κλιματιζόμενοι χώροι που θα είναι διαθέσιμοι είναι οι εξής:

- ΚΑΠΗ Μεγάρων (Κοραή 16 Μέγαρα)
- ΚΑΠΗ Νέας Περάμου (Λιμάνι Ν. Περάμου)
- ΚΑΠΗ Μεγάρων Παράρτημα Κινέτας (56,5 χλμ. Π.Ε.Ο.Α.Κ.)

Οι συμπολίτες μας που έχουν ανάγκη φιλοξενίας θα μπορούν να επικοινωνούν με το συντονιστικό κέντρο 22960 80150 τις ώρες: 7:00 έως 20:00.

Ειδικότερα και σύμφωνα με τις οδηγίες αυτοπροστασίας από τις υψηλές θερμοκρασίες, οι πολίτες πρέπει:

- Να παραμένουν σε χώρους δροσερούς και σκιερούς μακριά από συνωστισμό, να χρησιμοποιούν κλιματιστικά μηχανήματα ή ανεμιστήρες και να αποφεύγουν τη βαριά σωματική εργασία σε χώρους με υψηλή θερμοκρασία, άπνοια και μεγάλη υγρασία.
- Να αποφεύγουν την ηλιοθεραπεία, όπως και το βάδισμα ή το τρέξιμο κάτω από τον ήλιο και να φορούν καπέλο και γυαλιά ηλίου και ρούχα ανοιχτόχρωμα από ύφασμα που επιτρέπει στο δέρμα να αερίζεται και διευκολύνει την εξάτμιση του ιδρώτα, αποφεύγοντας τα συνθετικά υφάσματα.
- Να καταναλώνουν ελαφρά γεύματα με φρούτα και λαχανικά, περιορίζοντας τα λιπαρά και την ποσότητα του φαγητού.

- Να πίνουν άφθονο νερό και χυμούς φρούτων, αποφεύγοντας τα οينوπνευματώδη.

Ιδιαίτερη μέριμνα απαιτείται για τα μωρά και τα μικρά παιδιά, καθώς και τους ηλικιωμένους και τους πάσχοντες από χρόνια νοσήματα για την προστασία τους από τις υψηλές θερμοκρασίες. Επίσης, ιδιαίτερη προσοχή απαιτείται από έγκυες και θηλάζουσες γυναίκες, υπέρβαρα ή παχύσαρκα άτομα και όσους εργάζονται και ασκούνται έντονα σε ζεστό περιβάλλον

Πέντε πρακτικές συμβουλές για την αντιμετώπιση του καύσωνα

1. Αποφυγή έκθεσης στον ήλιο και μετακινήσεων σε ώρες υψηλής ακτινοβολίας (12:00-16:00)

Είναι κρίσιμο να παραμένετε σε σκιερά και δροσερά μέρη κατά τις ώρες με τη μεγαλύτερη ηλιακή ακτινοβολία. Η παραμονή σε δροσερό χώρο, κατά προτίμηση με φυσικό αερισμό ή κλιματισμό, συμβάλλει στη μείωση της θερμοκρασίας του σώματος και της καταπόνησης της καρδιακής λειτουργίας.

2. Διατήρηση ενυδάτωσης

Καταναλώστε άφθονα υγρά, έως 1,5-2 λίτρα ημερησίως. Είναι σημαντικό να αποφεύγετε τα οينوπνευματώδη ποτά και την καφεΐνη, καθώς επιτείνουν την αφυδάτωση. Οι ασθενείς με καρδιακή ανεπάρκεια πρέπει να ελέγχουν τακτικά το σωματικό τους βάρος για να αποφύγουν πιθανή συστηματική συμφόρηση από την αυξημένη χορήγηση υγρών.

3. Τροποποίηση της φαρμακευτικής αγωγής σε συνεργασία με τον καρδιολόγο

Επικοινωνήστε με τον καρδιολόγο σας για την πιθανή τροποποίηση της δοσολογίας ή της συχνότητας χορήγησης των αντιυπερτασικών και διουρητικών φαρμάκων, ειδικά αν εμφανιστούν συμπτώματα όπως αδυναμία, ζάλη ή υπόταση. Μείωση δοσολογίας μετά από καρδιολογική συμβουλή. Η τακτική παρακολούθηση της αρτηριακής πίεσης και του σωματικού βάρους είναι απαραίτητη.

4. Αποφυγή βαριάς σωματικής εργασίας, υπερβολικής άσκησης και μεγάλων γευμάτων

Η βαριά σωματική εργασία, η υπερβολική άσκηση και τα μεγάλα γεύματα μπορούν να αυξήσουν την καταπόνηση της καρδιάς και να προκαλέσουν επιπλοκές. Προτιμήστε ελαφρές δραστηριότητες και αποφύγετε την έντονη άσκηση κατά τις θερμές ώρες της ημέρας. Κατανάλωση άφθονων φρούτων και λαχανικών και αποφυγή μεγάλων και λιπαρών γευμάτων.

5. Κατάλληλος ρουχισμός και συχνά χλιαρά ντους

Φορέστε ελαφριά και ανοιχτόχρωμα ρούχα για να βοηθήσετε το σώμα να διατηρήσει τη δροσιά του. Τα συχνά χλιαρά ντους βοηθούν στη μείωση της θερμοκρασίας του σώματος.

Συμπτώματα που μας κάνουν να ανησυχήσουμε και απαιτούν ιατρική βοήθεια

Αναζητήστε άμεσα ιατρική βοήθεια αν εμφανίσετε αδυναμία, εξάντληση, κράμπες, θωρακική δυσφορία ή πόνο στο στήθος, δύσπνοια, αίσθημα παλμών, ζάλη ή απώλεια συνείδησης.

Η προστασία των ευπαθών ομάδων, ιδιαίτερα των καρδιοπαθών, είναι απαραίτητη κατά τη διάρκεια του καύσωνα. Ακολουθώντας τις παραπάνω συμβουλές και παραμένοντας σε επικοινωνία με τον καρδιολόγο σας, μπορείτε να μειώσετε τον κίνδυνο επιπλοκών.