ΔΗΜΟΣ ΜΕΓΑΡΕΩΝ

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

Μέγαρα, 25 Μαΐου 2020

ΔΕΛΤΙΟ ΤΥΠΟΥ

Μέτρα προφύλαξης – προστασίας και οδηγίες αντιμετώπισης παθολογικών καταστάσεων από υψηλές θερμοκρασίες και καύσωνα

Για τα δεδομένα των κλιματολογικών συνθηκών της χώρας μας, ο καύσωνας αποτελεί εποχιακό φαινόμενο, που παρατηρείται κατά τους θερινούς μήνες.
Το φαινόμενο αυτό γίνεται πιο έντονο στις πόλεις και οι διάφορες δημόσιες Υπηρεσίες της χώρας πρέπει να είναι προετοιμασμένες για να αντιμετωπίσουν τις επιπτώσεις στην υγεία των πολιτών από την εμφάνιση **υψηλών θερμοκρασιών** και **καύσωνα.**

Ο Δήμος Μεγαρέων συμμετέχει στην συνολική προσπάθεια και μεριμνά εγκαίρως για την οργάνωση και διάθεση δροσερών και κλιματιζόμενων χώρων για τους πολίτες που έχουν ανάγκη (Δημαρχείο Μεγάρων, Δημαρχιακό κατάστημα Νέας Περάμου, αίθουσες ΚΑΠΗ, Κλειστά Γυμναστήρια) και φυσικά ακολουθώντας τις ισχύουσες οδηγίες για την πρόληψη και αντιμετώπιση της πανδημίας του Κορονοϊού (CoVit 19) και για την αποφυγή του συγχρωτισμού και την τήρηση των μέτρων ατομικής προστασίας.

Γενικές οδηγίες προφύλαξης:

- **Παραμονή σε χώρους που κλιματίζονται**, **ντύσιμο ελαφρύ** και άνετο, **χρήση καπέλου** από υλικό, που να επιτρέπει τον αερισμό του κεφαλιού, **χρήση μαύρων ή σκουρόχρωμων γυαλιών ηλίου** με φακούς, που προστατεύουν από την ηλιακή ακτινοβολία, **αποφυγή έκθεσης στον ήλιο**, ιδίως για τα βρέφη και τους ηλικιωμένους, **αποφυγή βαριάς σωματικής εργασίας, αποφυγή πολύωρων ταξιδιών** με μέσα συγκοινωνίας, που δε διαθέτουν κλιματισμό.
- Πολλά **χλιαρά ντους** κατά τη διάρκεια της ημέρας και **ελαφριά γεύματα** φτωχά σε λιπαρά, με έμφαση στη λήψη φρούτων και λαχανικών και λήψη άφθονων υγρών (νερού και χυμών φρούτων).
- Συνιστάται στα άτομα που έχουν διάφορα προβλήματα Υγείας καθώς και στα παιδιά να αποφεύγουν την έντονη σωματική άσκηση, η οποία μπορεί να προκαλέσει ερεθισμό της αναπνευστικής οδού και να οδηγήσει σε αναπνευστικά προβλήματα.

Επιπρόσθετες πληροφορίες μπορούν οι ενδιαφερόμενοι να λαμβάνουν επικοινωνώντας με το Εθνικό Κέντρο Επιχειρήσεων Υγείας (Ε.Κ.ΕΠ.Υ), το ΕΚΑΒ και τον Εθνικό Οργανισμό Δημόσιας Υγείας (ΕΟΔΥ) που βρίσκονται σε 24ωρη επιχειρησιακή ετοιμότητα στα παρακάτω τηλέφωνα:

- **Ε.Κ.ΕΠ.Υ: 210 6822445 - ΕΚΑΒ: 166 - ΕΟΔΥ: 210 5212000**
-

Εκ του Γραφείου Επικοινωνίας
& Δημοσίων Σχέσεων