



ΚΕΝΤΡΙΚΗ ΕΝΩΣΗ
ΔΗΜΩΝ
& ΚΟΙΝΟΤΗΤΩΝ
ΕΛΛΑΔΑΣ

10/06/2010

ΑΘΗΝΑ

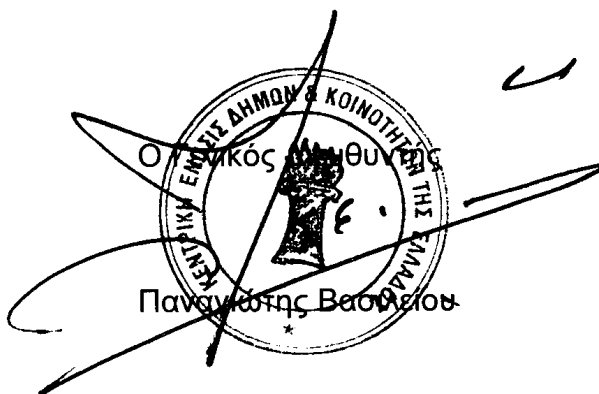
Αριθμ. Πρωτ...2388...

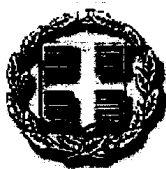
ΓΕΝΙΚΗ ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ
Διεύθυνση Διοικητικών Υπηρεσιών
Πληροφορίες: Κα Μ. Σρέτσκοβιτς,
Διευθύντρια, τηλ.: 213 214 75 19

Προς τις
ΤΕΔΚ της χώρας

Θέμα: Πρόληψη των επιπτώσεων από την εμφάνιση υψηλών θερμοκρασιών
και καύσωνα

Σας κοινοποιούμε ως έχει, το υπ' αριθ. Υ1/Γ.Π.οικ.Ε5645/25.5.2010 έγγραφο
του Υπουργείου Υγείας και Κοινωνικής Αλληλεγγύης μαζί με το σχετικό φυλλάδιο με
τα προστατευτικά μέτρα για τον καύσωνα και παρακαλούμε για την ενημέρωση των
Ο.Τ.Α. της περιοχής σας.





Κ.Ε.Δ.Κ.Ε.	
ΑΡ. ΠΡΩΤ.	2304
ΗΜΕΡ.	7-6-2010

ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ
ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΥΓΕΙΑΣ &
ΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ ΑΛΛΗΛΕΓΓΥΗΣ
ΓΕΝΙΚΗ Δ/ΝΣΗ ΔΗΜΟΣΙΑΣ ΥΓΕΙΑΣ
Δ/ΝΣΗ ΔΗΜΟΣΙΑΣ ΥΓΙΕΙΝΗΣ
ΤΜΗΜΑ: Α'

Αθήνα 25 / 5/2010

Αριθ. Πρωτ. Υ1/Γ. Π. οικ. 65645

ΠΡΟΣ: Όπως Π. Δ.

Ταχ. Δ/ση: Βερανζέρου 50
Ταχ. Κώδικας: 104 38
Πληροφορίες : Α. Παπαγιαννοπούλου
Τηλέφωνο: 2105239689
FAX: 2105233563

ΘΕΜΑ: «Πρόληψη των επιπτώσεων από την εμφάνιση υψηλών θερμοκρασιών 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, λόγω της ρύπανσης του περιβάλλοντος. Οι υπηρεσίες Δημόσιας Υγείας της χώρας θα πρέπει να είναι σε θέση να αντιμετωπίσουν τις επιπτώσεις από την εμφάνιση υψηλών θερμοκρασιών και καύσωνα.

Στο πλαίσιο αυτό σας αποστέλλουμε οδηγίες με γνωστά και από τα προηγούμενα έτη μέτρα προφύλαξης.

Προληπτικά μέτρα αντιμετώπισης παθολογικών καταστάσεων από υψηλές θερμοκρασίες.

Όταν η θερμοκρασία του περιβάλλοντος ξεπεράσει ορισμένα όρια ανεκτά από τον ανθρώπινο οργανισμό σε συνέργια με ορισμένους άλλους παράγοντες (υγρασία, άπνοια κ.λ.π.), δημιουργούνται παθολογικές καταστάσεις ποικίλου βαθμού βαρύτητας, που μπορούν να οδηγήσουν σε κωματώδη κατάσταση αλλά και στο θάνατο. Τα αρχικά συμπτώματα μπορεί να είναι: δυνατός πονοκέφαλος, ατονία, αίσθημα καταβολής, τάση για λιποθυμία, πτώση της αρτηριακής πίεσης, ναυτία, εμετοί και ταχυπαλμία. Το σύνδρομο της **θερμοπληξίας**, εκδηλώνεται με: αυξημένη θερμοκρασία του σώματος, σπασμούς, εμετούς, διάρροια, διαταραχή της πήκτικότητας του αίματος, απουσία εφίδρωσης. Μπορεί ακόμη να επέλθει έμφραγμα του μυοκαρδίου. Επακολουθεί κωματώδης κατάσταση και θάνατος.

Η θεραπεία των ατόμων που παρουσιάζουν τα παραπάνω συμπτώματα όταν η θερμοκρασία του περιβάλλοντος είναι υψηλή, πρέπει να γίνεται κατά προτίμηση σε νοσηλευτικά ιδρύματα, αλλά ως **πρώτες βοήθειες** μέχρι τη διακομιδή τους σε αυτά, θα πρέπει να εφαρμοστούν άμεσα μέτρα ελάττωσης της θερμοκρασίας του σώματος: πλήρης έκδυση από τα ρούχα, τοποθέτηση παγοκύστεων ή κρύων

επιθεμάτων στον τράχηλο, τις μασχάλες και τη βουβωνική περιοχή, εμφάνιση σε μπανιέρα με κρύο νερό κ.λ.π.

Τα μέτρα για την **πρόληψη** της εμφάνισης συμπτωμάτων κατά τον καύσωνα είναι τα εξής:

1. Αποφυγή έκθεσης στο ηλιακό φως. Αναζήτηση σκιερών και δροσερών μερών. Προτίμηση στα ανοιχτόχρωμα και ελαφρά ρούχα με ανοικτό λαιμό, κάλυψη κεφαλής (χρησιμοποίηση καπέλου, ομπρέλας κ. λ. π.).
2. Αποφυγή βαριάς σωματικής εργασίας, ιδιαίτερα σε μέρη που συνυπάρχουν υψηλή θερμοκρασία με υγρασία, καθώς και κάτω από τον ήλιο.
3. Ιδιαίτερη προσοχή να δοθεί στη διατροφή, όπως:
 - Πρόσληψη άφθονων υγρών, κατά προτίμηση νερού και φυσικών χυμών.
 - Αποφυγή τα οινοπνευματωδών ποτών.
 - Διατροφή με ολιγοθερμική δίαιτα, που θα περιλαμβάνει κυρίως λαχανικά και φρούτα πάσης φύσεως, με περιορισμό των λιπαρών.
4. Να γίνονται συχνά λουτρά με καταιωνιστήρες (ντους).
5. **Τα βρέφη και τα παιδιά** να ντύνονται όσο γίνεται πιο ελαφρά. **Ειδικά για τα βρέφη** είναι προτιμότερο τα χέρια και τα πόδια τους να είναι ελεύθερα και να μην τυλίγονται σε πάνες. Όταν κάνει ζέστη να προσφέρονται συχνά εκτός από το γάλα (μητρικό ή άλλο) και υγρά όπως νερό κ. λ. π.
6. Περισσότερη προσοχή να δοθεί στις καλούμενες **ομάδες υψηλού κινδύνου του καύσωνα**, που είναι:
 - Όλα τα άτομα ηλικίας άνω των 65 ετών
 - Όλα τα άτομα που πάσχουν από χρόνια νοσήματα, όπως καρδιοπάθειες, νεφροπάθειες, πνευμονοπάθειες, ηπατοπάθειες, σακχαρώδη διαβήτη κ.λ.π.
 - Όλα τα άτομα που για καθαρά ιατρικούς λόγους παίρνουν φάρμακα για τα χρόνια νοσήματά τους, όπως είναι τα διουρητικά, τα αντιχολινεργικά, τα ψυχοφάρμακα, τα ορμονούχα (συμπεριλαμβανομένης της ινσουλίνης και των αντιδιαβητικών δισκίων). Ιδιαίτερα κατά την περίοδο των υψηλών θερμοκρασιών περιβάλλοντος **θα πρέπει να συμβουλευόμαστε το γιατρό για την ενδεχόμενη ελάττωση της δοσολογίας.**

Οι χώροι εργασίας πρέπει να διαθέτουν κλιματιστικά μηχανήματα ή απλούς ανεμιστήρες, κατά προτίμηση οροφής. Το ίδιο ισχύει και για τα ιδρύματα, που περιθάλπουν νεογνά, βρέφη, παιδιά, ηλικιωμένους και άτομα με ειδικές ανάγκες.

Τα μέσα μαζικής μεταφοράς πρέπει να φροντίζουν για την καλή λειτουργία του κλιματισμού τους, για την καλύτερη εξυπηρέτηση του κοινού.

Παρακαλούμε να κοινοποιήσετε την εγκύκλιό μας σε όλες τις νοσηλευτικές μονάδες και όλα τα Νομικά Πρόσωπα που εποπτεύετε (Ν. Π. Δ. Δ, Ν. Π. Ι. Δ).

Επίσης θα είναι ιδιαίτερα χρήσιμο να την κοινοποιήσετε στους Οργανισμούς Τοπικής Αυτοδιοίκησης (Δήμους και Κοινότητες) της περιοχής ευθύνης σας, ώστε να συμμετάσχουν και αυτοί στη συνολική προσπάθεια, μεριμνώντας εγκαίρως για τη διοργάνωση και διάθεση δροσερών και κλιματιζόμενων χώρων και γενικότερα να συνεργαστούν με την Νομαρχιακή Αυτοδιοίκηση για την ενημέρωση του κοινού και για τη λήψη των αναγκαίων μέτρων.

Δεν θα πρέπει να παραληφθεί ο σημαντικός ρόλος των Μ. Μ. Ε. και της συνεργασίας μαζί τους, ώστε να επιτευχθεί μια ευρεία διάδοση των απαραίτητων μέτρων προστασίας.

Οι αρμόδιες υπηρεσίες θα πρέπει να εξετάσουν το ενδεχόμενο εκτάκτων μεταβολών στα ωράρια λειτουργίας των διαφόρων υπηρεσιών, του δημοσίου και ιδιωτικού τομέα, με έμφαση στον περιορισμό της μετακίνησης μεγάλου αριθμού ατόμων κατά τις θερμότερες ώρες.

Επιπλέον σημειώνουμε ότι στην ιστοσελίδα του Υ.ΥΚΚ.Α (www.yyka.gov.gr) και στο φάκελο «Πρόληψη τώρα, Πρόβλημα ποτέ» υπό τον τίτλο «Ασφαλές Καλοκαίρι», υπάρχει αναρτημένο ενημερωτικό υλικό για τον καύσωνα.

Τέλος, σας γνωρίζουμε ότι κάθε ενδιαφερόμενος δημόσιος ή ιδιωτικός φορέας που επιθυμεί να λάβει ποσότητα ενημερωτικών εντύπων σχετικά με τα μέτρα προστασίας από τον καύσωνα μπορεί να απευθυνθεί στην αρμόδια Δ/ση Αγωγής Υγείας και Πληροφόρησης του Υπουργείου (Ταχ. Δ/ση: Βερανζέρου 50 104 38 Αθήνα, τηλ. 210 5235542, 210 5235453, τηλεομοιότυπο: 210 5235645).

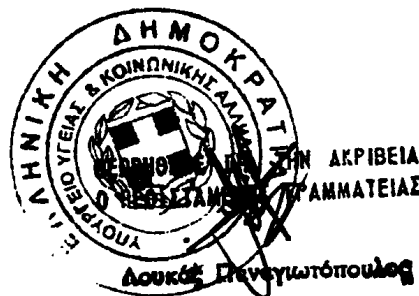
**ΣΥΝΗΜΜΕΝΑ: Φωτοτυπία ενημερωτικού
εντύπου (σελ. 8)**

ΠΙΝΑΚΑΣ ΔΙΑΝΟΜΗΣ

Ο ΓΕΝΙΚΟΣ ΓΡΑΜΜΑΤΕΑΣ ΔΗΜ. ΥΓΕΙΑΣ

1. Όλα τα Υπουργεία
 - α. Γραφεία κ.κ. Υπουργών
 - β. Δ/σεις ΠΣΕΑ
2. Όλες τις Υ. ΠΕ. της χώρας
(με την παράκληση να ενημερώσετε
τα νοσοκομεία και τις μονάδες Κοιν.
Φροντίδας ευθύνης σας).
3. Περιφέρειες της χώρας
 - α. Γραφεία κ. κ. Γεν. Γραμματέων
 - β. Δ/σεις Υγείας & Πρόνοιας
4. Όλες τις Νομ/κές Αυτ/σεις
Δ/σεις Υγείας, Δημ. Υγιεινής
& Δ/σεις Υγείας & Πρόνοιας
5. Ι. Κ. Α.
Τμήμα Προληπτικής Ιατρικής
Αγ. Κωνσταντίνου 8
Τ. Κ. 102 41 ΑΘΗΝΑ
6. Π. Ι. Σ., Πλουτάρχου 3
Τ. Κ. 106 75 ΑΘΗΝΑ
7. Κεντρική Ένωση Δήμων & Κοινοτήτων Ελλάδας
Γ. Γενναδίου 8
Τ. Κ. 106 78 ΑΘΗΝΑ
8. Ε. Κ. Α. Β.,

Α. ΔΗΜΟΠΟΥΛΟΣ



- Λ. Μεσογείων 154
Τ. Κ. 156 69 ΑΘΗΝΑ
9. ΚΕ. Ε Λ. Π. ΝΟ.
Αγράφων 3-5 15121 Μαρούσι
- 10 Ε. Σ. Δ. Υ.
Λ. Αλεξάνδρας 196
Τ. Κ. 115 21 ΑΘΗΝΑ
11. Ο.ΚΑ.ΝΑ
12. Γεν. Γραμματεία Πολιτικής Προστασίας (ΥΠ.ΕΣ.Δ.Δ.Α)
13. Γεν. Γραμματεία Κοινωνικών Ασφαλίσεων
14. Δ/ση Υγειονομικού ΓΕΕΘΑ
Στρατόπεδο Παπάγου –Χολαργός (με την παράκληση να ενημερωθούν
όλες οι Υγειονομικές Υπηρεσίες)

ΕΣΩΤΕΡΙΚΗ ΔΙΑΝΟΜΗ

1. Γραφείο Υπουργού
2. Γραφείο Υφυπουργού
3. Γραφεία κ. κ. Γεν. Γραμματέων
4. Γραφεία κ. κ. Γεν. Δ/ντών
5. ΕΚΕΠΥ
6. Γραφείο Τύπου
7. Όλες τις Δ/σεις και Αυτοτελή Τμήματα
της Κ. Υ. του Υπουργείου μας
8. Δ/ση Δημ. Υγιεινής (10)

ΠΡΟΟΤΑΓΕΥΤΙΚΑ ΗΕΤΡΑ
ΓΙΑ ΤΟΝ
ΚΑΥΣΘΟΝΑ

ΑΓΩΓΗ ΤΥΕΙΑΣ

ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΜΕΤΑΦΟΡΩΝ ΚΑΙ ΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ ΑΝΤΙΣΤΗΣΗΣ

Προστατευτικά μέτρα κατά τη διάρκεια του καύωνα

Γενικές οδηγίες προφύλαξης

Το ντύσιμό μας πρέπει να είναι κατά το δυνατό ελαφρύ, άνετο και ανοιχτόχρωμο. Το υλικό του ρουχισμού να είναι πορώδες ούτως ώστε να διευκολύνεται ο αερισμός του σώματος και η εξάτμιση του ιδρώτα.



Η χρήση του καπέλου και γενικά καλύμματος επιβάλλεται, με υλικό φυσικό που να επιτρέπει καλό αερισμό του κεφαλιού.

Η χρήση μαύρων ή σκουρόχρωμων γυαλιών που προστατεύουν τα μάτια από την έντονη αντανάκλαση του ήλιου είναι απαραίτητη.



Αποφυγή έκθεσης στον ήλιο. Παραμονή σε σκιερά και δροσερά μέρη. Αποφυγή των χώρων όπου επικρατεί συνωστισμός.

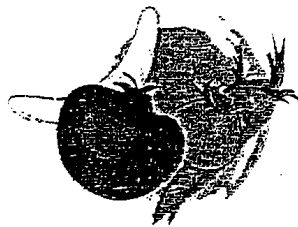
Αποφυγή βαρείας σωματικής εργασίας, ιδιαίτερα μάλιστα σε χώρους με υψηλή θερμοκρασία, άπνοια και μεγάλη υγρασία. Αποφυγή βοδίσματος για πολλή ώρα ή τρεξίματος κάτω από τον ήλιο.



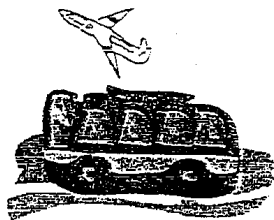


Πολλά χλιαρά ντους στη διάρκεια της ημέρας.
Καλό θα είναι επίσης να τοποθετούνται υγρά
πανιά στο κεφάλι και στον λαιμό
σαν προστατευτικά μέτρα.

Μικρά σε ποσότητα και ελαφρά γεύματα
με έμφαση στη λήψη φρούτων
και λαχανικών και περιορισμός
στα λιπαρά.



Λήψη άφθονων υγρών (νερού και χυμών φρούτων).
Αν η εφίδρωση είναι μεγάλη τότε συστήνεται η πρόσθετη λήψη
αλατιού για να κρατηθεί το επίπεδο των υγρών στον οργανισμό.
Επίσης συνιστάται η αποφυγή λήψης οινόπνευματων ποτών.



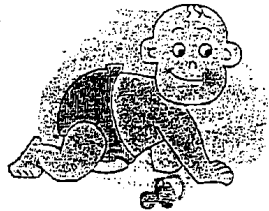
Αποφυγή πολύωρων ταξιδιών με διάφορα
μέσα συγκοινωνίας κατά τη διάρκεια
υψηλής ζέστης.

Άτομα που πάσχουν από χρόνια νοσήματα (αναπνευστικά, καρδιαγγειακά, κλη) θα πρέπει να συμβουλευτούν τον θεράποντα γιατρό
τους για εφαρμογή ειδικών για την περίπτωση τους οδηγιών.

Ιδιαίτερα όσοι παίρνουν φάρμακα να
συμβουλευτούν τον γιατρό τους αν
πρέπει να τα συνεχίσουν και σε ποια
δοσολογία γιατί μερικά έχουν την
ιδιότητα να αυξάνουν τη θερμο-
κρασία του σώματος.

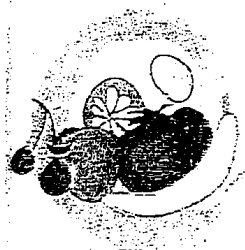
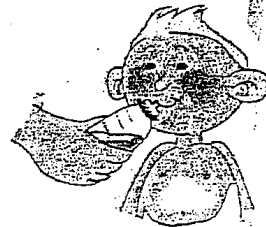


Οδηγίες για τα νεογνά και τα βρέφη



Τα νεογνά πρέπει να είναι ντυμένα όσο γίνεται πιο ελαφρά. Προτιμότερο είναι τα χέρια και τα πόδια τους να είναι ελεύθερα και να μην τυλίγονται σε πάνες.

Όταν κάνει ζέστη να προσφέρονται συχνά εκτός από το γάλα (μητρικό ή αλλόιο) και υγρά όπως χαμομήλι, νερό κ.λ.π.

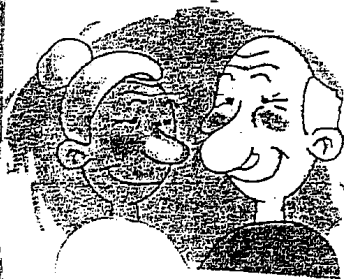


Τα βρέφη και κυρίως τα μεγαλύτερα παιδιά καλό είναι να τρώνε περισσότερα χορταρικά και φρούτα και λιγότερα λίπη.

Καλό είναι τα παιδιά να μην παραμένουν πολύ ώρα στον ήλιο μετά το μπάνιο και να φορούν πάντα καπέλο.



Οδηγίες για την προστασία των ηλικιωμένων



Το πολύ ζεστό και υγρό περιβάλλον είναι επικίνδυνο για τους ηλικιωμένους. Επειδή η μετατροπή του διαμερίσματος στη μεγάλη ζέση είναι πολύ δύσκολη υπόθεση,

προτιμότερη είναι η μετακίνηση του ηλικιωμένου σε δροσερότερες περιοχές της χώρας, όταν βέβαια υπάρχει η δυνατότητα.

Αν η μετακίνηση σε θάλασσα ή σε βουνό δεν είναι εύκολη, η παραμονή του ηλικιωμένου στα κατώτερα διαμερίσματα πολυορόφων σπιτιών είναι σχετικά εύκολη λύση.

Το δωμάτιο ή το σπίτι γενικά κατά τη διάρκεια της ζεστής ημέρας πρέπει να είναι ερμητικά κλειστό, αφού έχει δροσιστεί και μένει ανοιχτό όλη τη νύχτα.

Οι οικογένειες που έχουν ηλικιωμένα άτομα, καλό θα είναι να φροντίζουν να μην τα εγκαταλείπουν μόνα τους, σε περίπτωση θερινών διακοπών ή πολυήμερης απουσίας από το σπίτι.

Σε αντίθετη περίπτωση πρέπει να εξασφαλίσουν κάποιο άτομο για την καθημερινή τους φροντίδα.

Προβλήματα - Διαταραχές - Νοσηρά Φαινόμενα

Παρά τις διακυμάνσεις της θερμοκρασίας του περιβάλλοντος ο οργανισμός του ανθρώπου έχει την ικανότητα να προσαρμόζεται και να διατηρεί σταθερή την θερμοκρασία του. Αυτό το κατορθώνει μόνο μέχρι ενός ορίου (43°C) πέρα από το οποίο δεν μπορεί να αντιδράσει. Τότε αρχίζουν να εμφανίζονται διάφορες λειτουργικές διαταραχές και ελαφρά ή βαριά νοσηρά φαινόμενα.

Ένα από αυτά είναι η θερμική εξάντληση, η οποία εμφανίζεται μετά από παρατεταμένη έκθεση του ατόμου (ώρες ή ημέρες) σε υψηλές θερμοκρασίες. Πρόκειται για παροδική ανεπάρκεια του καρδιαγγειακού συστήματος σ' ένα θερμικό stress.

Τα αρχικά συμπτώματα είναι πονοκέφαλος, ίλιγγοι, ανορεξία, ανία, έντονο αίσθημα εξάντλησης τα οποία καταλήγουν σε ξαφνική και μικρής διάρκειας κατάρρευση. Η αρτηριακή πίεση είναι χαμηλή και υπάρχει ταχυκαρδία. Το δέρμα είναι ψυχρό και υγρό. Η κόρη είναι διασταλμένες. Η θερμοκρασία είναι φυσιολογική. Το σύνδρομο αποδίδεται σε μέτρια απώλεια ύδατος και χλωριούχου νατρίου. Η θεραπεία είναι απλή και συνίσταται στη μεταφορά του ατόμου σε δροσερό περιβάλλον και τη χορήγηση ύδατος και χλωριούχου νατρίου (αλάτι), συνήθως ενδοφλέβια λόγω της ναυτίας.

Μια άλλη λειτουργική διαταραχή είναι η θερμοπληξία. Η θερμοπληξία εμφανίζεται όταν η θερμοκρασία του περιβάλλοντος είναι πολύ υψηλή και η σχετική υγρασία της ατμόσφαιρας είναι

πάνω από 70% γεγονός που δυσκολεύει και εμποδίζει την εξάτμιση του ιδρώτα και την αποβολή θερμότητας του σώματος. Υπάρχουν όμως και άλλοι παράγοντες που βοηθούν στο να πάθει κανείς θερμοπληξία. Μερικοί από αυτούς είναι η βαρεία σωματική εργασία, η παρατεταμένη βόδιση κάτω από τον ήλιο, η περιβολή με θερμά σκούρου χρώματος ρούχα που απορροφούν μεγάλο ποσό ηλιακών ακτίνων, η ανεπαρκής λήψη νερού, τα άφθονα και βαρεία γεύματα και η κατάχρηση των αλκοολούχων ποτών.

Τα αρχικά συμπτώματα της θερμοπληξίας είναι η έντονη και ακατανίκητη δίψα και η ξηρότητα του στόματος, του φάρυγγα και του δέρματος. Στη συνέχεια εμφανίζεται ερυθρότητα του προσώπου που συνοδεύεται από άφθονο ιδρώτα, ζάλη, πόνο στο κεφάλι και στο στήθος, κατάπτωση του οργανισμού, αδυναμία στα πόδια και μυικές κράμπες, δυσφορία, ταχυσφυγμία, δύσπνοια και βουητά στα αυτιά. Ο πυρετός είναι πάντα σταθερός και μπορεί να φθάσει τους 42°C. Τέλος εμφανίζονται ηipoθυμικά φαινόμενα και ο θερμοπληκτός πέφτει αναίσθητος.

Τα παχύσαρκα άτομα και εκείνα που πάσχουν από αναπνευστικές και καρδιαγγειακές παθήσεις, οι αλκοολικοί, οι ηλικιωμένοι και κυρίως τα βρέφη, των οποίων ο οργανισμός δεν έχει την ικανότητα να αντιδρά και να προσαρμόζεται στις μεταβολές της θερμοκρασίας του περιβάλλοντος, προσβάλλονται ευκολότερα από θερμοπληξία.

Πρώτες βοήθειες

- ➊ Μεταφέρουμε του θερμοληκτό χωρίς χρονοτριβή σε μέρος δροσερό, ελαφρύ, σκιερό ή κάτω από δέντρα αν υπάρχουν. Τον ξαπλώνουμε ανάσκελα και απομακρύνουμε τους περιεργούς που συγκεντρώνονται, για να μην εμποδίζουν τον αερισμό.
- ➋ Αφαιρούμε τα βαρέα ρούχα και του αερίζουμε το σώμα με οποιοδήποτε πρόχειρο μέσο (π.χ. βεντάλια ή χαρτόνι).
- ➌ Τοποθετούμε ψυχρά επιθεράγια (κομπρέσες ή παγοκύστη) στο μέτωπο και στο κεφάλι.
- ➍ Βρέχουμε το πρόσωπο, τον λαιμό, το στήθος και γενικά το σώμα με κρύο νερό.
- ➎ Κάνουμε ζωηρές εντριβές στα άκρα, χέρια και πόδια, με κατεύθυνση από κάτω προς τα πάνω.
- ➏ Δίνουμε να εισπνεύσει ξύδι, αιθέρα ή αμμωνία, και αν μπορεί να πιάει του δίνουμε άφθονα υγρά και μικρές ποσότητες αλατιού για να αναπληρώσει αυτό που έχασε ο οργανισμός του εξαιτίας της μεγάλης εφίδρωσης.
- ➐ Αν η κατάσταση του είναι πολύ βαρεία πρέπει να κληθεί επείγοντως γιατρός ή να μεταφερθεί στο νοσοκομείο.

ΑΙΟΓΗ ΕΥΓΕΙΑΣ

ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΥΓΕΙΑΣ ΚΑΙ
ΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ ΑΣΦΑΛΕΙΑΣ
Διεύθυνση Δημόσιας Υγείας και Επιδημιολογίας
ΑΘΗΝΑ 2004