

	
ΔΗΜΟΣ ΑΓΙΑΣ ΤΜΗΜΑ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝΤΟΣ & ΠΟΛΙΤΙΚΗΣ ΠΡΟΣΤΑΣΙΑΣ	Αγιά 10/06/2024 Αριθμ. Πρωτ.: 7112

ΑΝΑΚΟΙΝΩΣΗ

ΓΙΑ ΤΗΝ ΠΡΟΣΤΑΣΙΑ ΑΣΤΕΓΩΝ ΚΑΙ ΑΛΛΩΝ ΕΥΠΑΘΩΝ ΟΜΑΔΩΝ ΑΠΟ ΤΟΝ ΚΑΥΣΩΝΑ

Προκειμένου να αποτραπεί η έκθεση αστέγων και άλλων ευπαθών ομάδων του πληθυσμού του Δήμου Αγιάς σε κίνδυνο εξαιτίας του Καύσωνα, θα είναι διαθέσιμες για διημέρευση κατά τις ώρες από 9:00 π.μ. έως 21:00 τις ημέρες με ιδιαίτερα υψηλές θερμοκρασίες από σήμερα Τρίτη 11/06/2024 έως και την Παρασκευή 14/06/2024 οι κάτωθι αίθουσες:

- Αίθουσα του Πολιτιστικού Συνεδριακού Κέντρου Χρυσαλλίδα στο Μεταξοχώρι Αγιάς (Τηλ: 2494022777 & 6937327853 κα Κούκα Ελένη)
- Δημοτικό Κατάστημα Στομίου (Τηλ:2495350211 & 6932554159 κος Βλούχος Χρήστος)

Ο Αντιδήμαρχος
Περιβάλλοντος & Πολιτικής Προστασίας Δ. Αγιάς

Παναγιώτου Γεώργιος

ΟΔΗΓΙΕΣ ΠΡΟΣΤΑΣΙΑΣ

ΚΑΤΑ ΤΗ ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΤΟΥ ΚΑΥΣΩΝΑ:

- Αποφύγετε την ηλιοθεραπεία και παραμείνετε σε σκιερά και δροσερά μέρη μακριά από χώρους όπου επικρατεί συνωστισμός.
- Αποφύγετε τη βαριά σωματική εργασία ιδιαίτερα σε χώρους με υψηλή θερμοκρασία, άπνοια και μεγάλη υγρασία.
- Αποφύγετε το βάδισμα για πολύ ώρα ή το τρέξιμο κάτω από τον ήλιο.
- Προτιμήστε τα ελαφρά, άνετα και ανοιχτόχρωμα ρούχα από φυσικό υλικό για να διευκολύνεται ο αερισμός του σώματος και η εξάτμιση του ιδρώτα. Επιλέξτε ένα

καπέλο που εξασφαλίζει καλό αερισμό του κεφαλιού. Φορέστε μαύρα ή σκουρόχρωμα γυαλιά με ειδική επίστρωση που προστατεύουν από την αντανάκλαση του ήλιου.

- Φροντίστε η διατροφή σας να αποτελείται από ελαφρά και μικρά γεύματα, με έμφαση στα φρούτα και τα λαχανικά. Περιορίστε τα λιπαρά.
- Πίνετε άφθονα υγρά (νερό και χυμούς φρούτων). Αν ιδρώνετε πολύ, προσθέστε αλάτι στο φαγητό σας. Αποφύγετε τα οινοπνευματώδη ποτά.
- Κάντε χλιαρά ντους κατά τη διάρκεια της ημέρας κι αν χρειαστεί τοποθετείστε υγρά καλύμματα στο κεφάλι και στο λαιμό.
- Μεριμνήστε για τα μέλη της οικογένειάς σας που πάσχουν από χρόνια νοσήματα (αναπνευστικά, καρδιαγγειακά, κλπ.). Συμβουλευτείτε το θεράποντα ιατρό τους για την εφαρμογή ειδικών οδηγιών και για όσους λαμβάνουν φάρμακα.
- Αποφύγετε τα πολύωρα ταξίδια με τα μέσα συγκοινωνίας όταν η ζέστη είναι σε πολύ υψηλά επίπεδα.

ΑΝ ΕΧΕΤΕ ΒΡΕΦΗ ΚΑΙ ΠΑΙΔΙΑ

- Ντύστε τα όσο γίνεται πιο ελαφρά. Φροντίστε ώστε τα χέρια και τα πόδια τους να είναι ελεύθερα και να μην τυλίγονται σε πάνες.
- Φροντίστε να μην μένουν στον ήλιο μετά το μπάνιο στη θάλασσα και να φορούν πάντα καπέλο.
- Εκτός από γάλα συνιστάται η χορήγηση και άλλων υγρών. Συμβουλευτείτε τον παιδίατρο.
- Για τα μεγαλύτερα παιδιά, φροντίστε να πίνουν πολλά υγρά (νερό και χυμούς φρούτων) και να τρώνε περισσότερα λαχανικά και φρούτα και λιγότερα λίπη.

ΑΝ ΕΧΕΤΕ ΗΛΙΚΙΩΜΕΝΟΥΣ

- Μετακινείστε τους σε δροσερότερους χώρους ή περιοχές (παραθαλάσσια ή σε βουνό), διότι το πολύ ζεστό και υγρό περιβάλλον αποβαίνει επικίνδυνο. Εναλλακτικά φροντίστε να παραμένουν στα κατώτερα διαμερίσματα πολυώροφων σπιτιών.
- Ανοίξτε το σπίτι τη νύχτα για να δροσίζει και κρατάτε το ερμητικά κλειστό τις ζεστές ώρες της ημέρας.
- Μην εγκαταλείπετε τα ηλικιωμένα μέλη της οικογένειας μόνα τους σε περιπτώσεις θερινών διακοπών ή πολυήμερης απουσίας σας από το σπίτι. Διαφορετικά εξασφαλίστε ένα άτομο για την καθημερινή τους φροντίδα.