



Αρ.πρωτ.240
Ρέθυμνο 20/07/2026

Οδηγίες για την πρόληψη της θερμοπληξίας κατά τη διάρκεια καύσωνα

Οι υψηλές θερμοκρασίες μπορεί να προκαλέσουν σοβαρές επιπτώσεις στην υγεία, ιδιαίτερα σε ηλικιωμένους, βρέφη και μικρά παιδιά, εγκύους, άτομα με χρόνια νοσήματα και όσους εργάζονται ή αθλούνται σε εξωτερικούς χώρους. Οι παρακάτω οδηγίες βασίζονται στις συστάσεις του Υπουργείου Υγείας, του ΕΟΔΥ, του Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας (WHO) και διεθνών επιστημονικών οδηγιών.

Προστατευθείτε από τη ζέστη

- Παραμείνετε σε δροσερούς ή κλιματιζόμενους χώρους, ιδιαίτερα τις ώρες 11:00–17:00.
- Αποφύγετε την άσκοπη έκθεση στον ήλιο.
- Φοράτε ελαφρά, ανοιχτόχρωμα και άνετα ρούχα, καπέλο και γυαλιά ηλίου.
- Χρησιμοποιείτε αντηλιακό όταν βρίσκεστε σε εξωτερικούς χώρους.
- Διατηρείτε το σπίτι δροσερό με σκίαση, κλειστά παντζούρια τις θερμές ώρες και αερισμό όταν πέφτει η θερμοκρασία.

Ενυδάτωση

- Πίνετε άφθονο νερό σε τακτά χρονικά διαστήματα, ακόμη και αν δεν διψάτε.
- Προτιμήστε νερό και φυσικούς χυμούς.
- Αποφύγετε αλκοόλ και υπερβολική κατανάλωση καφεΐνης ή ζαχαρούχων ποτών.
- Αν λαμβάνετε διουρητικά ή έχετε περιορισμό στην πρόσληψη υγρών, συμβουλευτείτε τον θεράποντα ιατρό σας.

Διατροφή

- Επιλέξτε μικρά και συχνά γεύματα.
- Προτιμήστε φρούτα, λαχανικά και ελαφριές τροφές.
- Περιορίστε τα λιπαρά και τα βαριά γεύματα.

Σωματική δραστηριότητα

- Αποφύγετε έντονη άσκηση ή βαριά εργασία τις θερμές ώρες της ημέρας.
- Εάν εργάζεστε σε εξωτερικό χώρο, κάνετε συχνά διαλείμματα στη σκιά και ενυδατώνεστε επαρκώς.

Φροντίδα ευάλωτων ατόμων

Δώστε ιδιαίτερη προσοχή σε:

- ηλικιωμένους,
- βρέφη και μικρά παιδιά,
- εγκύους,
- άτομα με καρδιαγγειακά, αναπνευστικά, νεφρικά ή άλλα χρόνια νοσήματα,
- άτομα που ζουν μόνα ή λαμβάνουν φάρμακα που επηρεάζουν τη θερμορύθμιση.

Αναγνωρίστε έγκαιρα τα συμπτώματα

Σημάδια θερμικής εξάντλησης ή θερμοπληξίας μπορεί να είναι:

- έντονος πονοκέφαλος,
- ζάλη ή λιποθυμία,
- αδυναμία ή έντονη κόπωση,
- ναυτία ή έμετος,
- υψηλή θερμοκρασία σώματος,
- σύγχυση ή διαταραχή επιπέδου συνείδησης,
- ζεστό, ερυθρό δέρμα (με ή χωρίς εφίδρωση).

Τι να κάνετε σε περίπτωση θερμοπληξίας

Η θερμοπληξία αποτελεί επείγουσα ιατρική κατάσταση.

- Καλέστε άμεσα το **166 ή το 112**.
- Μεταφέρετε το άτομο σε δροσερό και σκιερό μέρος.
- Αφαιρέστε τα περιττά ρούχα.
- Δροσίστε το σώμα με κρύα επιθέματα ή δροσερό νερό, δίνοντας έμφαση σε λαιμό, μασχάλες και βουβωνική χώρα.
- **Μην δώσετε υγρά από το στόμα** εάν το άτομο είναι συγχυτικό ή δεν έχει πλήρη επαφή με το περιβάλλον.