

# ΠΡΟΣΤΑΤΕΨΟΥ ΑΠΟ ΤΟΝ ΚΑΥΣΩΝΑ

Οι αυξημένες θερμοκρασίες κατά τους καλοκαιρινούς μήνες, ελλοχεύουν σοβαρούς κινδύνους για την υγεία.

## Συμβουλές για να παραμείνετε ασφαλείς στη ζέστη.

### ΑΠΟΦΥΓΕΤΕ ΤΗ ΖΕΣΤΗ

Παραμείνετε σε εσωτερικούς χώρους κατά τις ώρες αιχμής του καύσωνα. Αν βρίσκεστε σε εξωτερικό χώρο, αποφύγετε την άμεση έκθεση στον ήλιο.



### ΔΩΣΤΕ ΙΔΙΑΙΤΗΡΗ ΠΡΟΣΟΧΗ ΣΤΗ ΦΥΛΑΞΗ ΤΡΟΦΙΜΩΝ ΚΑΙ ΦΑΡΜΑΚΩΝ

Ακολουθείστε τις οδηγίες που αναγράφονται στη συσκευασία.



### ΜΕΙΩΣΤΕ ΡΥΘΜΟΥΣ

Προγραμματίστε τη φυσική άσκηση, τα παιχνίδια σε εξωτερικούς χώρους και τις άλλες δραστηριότητες σε ώρες της ημέρας με τη χαμηλότερη θερμοκρασία.



### ΔΙΑΤΗΡΗΣΤΕ ΤΟ ΣΠΙΤΙ ΔΡΟΣΕΡΟ

Κλείστε τα παράθυρα και τα σκίαστρα κατά τις ζεστές ώρες. Χρησιμοποιήστε κλιματισμό ή ανεμιστήρα (αν είναι διαθέσιμα). Ανοίξτε το σπίτι κατά τις πρωινές και βραδινές ώρες για να δροιστεί.



### ΜΕΙΝΕΤΕ ΕΝΥΔΑΤΩΜΕΝΟΙ

Πίνετε άφθονα υγρά, ακόμη κι 'αν δεν διψάτε.



### ΜΕΡΙΜΝΗΣΤΕ ΓΙΑ ΤΑ ΠΑΙΔΙΑ ΚΑΙ ΤΑ ΚΑΤΟΙΚΙΔΙΑ

Μην τα αφήνετε σε σταθμευμένα οχήματα και αποφύγετε να τα εκθέτετε στον ήλιο, ιδιαίτερα κατά τις ώρες αιχμής.



### ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΤΕ ΕΛΑΦΡΙΑ ΚΑΙ ΥΓΙΕΙΝΑ ΓΕΥΜΑΤΑ

Με έμφαση στα φρούτα και τα λαχανικά.



### ΦΡΟΝΤΙΣΤΕ ΤΟΥΣ ΓΥΡΩ ΣΑΣ

Ενδιαφερθείτε για την οικογένεια, τους φίλους και τους γείτονες. Δώστε ιδιαίτερη προσοχή στις ευάλωτες ομάδες.



### ΝΤΥΘΕΙΤΕ ΑΝΕΤΑ

Επιλέξτε ελαφριά, φαρδιά και ανοιχτόχρωμα ρούχα. Φορέστε καπέλο και γυαλιά ηλίου αν θα βγείτε έξω.



### ΑΝΑΓΝΩΡΙΣΤΕ ΤΗ ΘΕΡΜΟΠΛΗΞΙΑ

Ενημερωθείτε για τα συμπτώματα που προκαλεί η θερμοπληξία. Ζητήστε άμεσα ιατρική βοήθεια σε περίπτωση ύποπτων συμπτωμάτων.

