



ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΑ ΠΟΥ ΟΦΕΙΛΟΝΤΑΙ ΣΤΙΣ ΥΨΗΛΕΣ ΘΕΡΜΟΚΡΑΣΙΕΣ ΚΑΙ ΕΚΘΕΣΗ ΣΤΟΝ ΗΛΙΟ

ΟΔΗΓΙΕΣ ΠΡΟΣΤΑΣΙΑΣ ΑΠΟ ΚΑΥΣΩΝΑ/ Α' ΒΟΗΘΕΙΕΣ ΣΕ ΠΕΡΙΣΤΑΤΙΚΑ ΘΕΡΜΙΚΗΣ ΕΞΑΝΤΛΗΣΗΣ – ΘΕΡΜΟΠΛΗΞΙΑΣ

ΤΕΚΜΗΡΙΩΣΗ ΚΑΙ ΣΧΕΤΙΚΑ ΕΝΤΥΠΑ

Don't Let the Heat Put You on Ice, Today's Supervisor, National Safety Council, June 1983

Προστατευτικά Μέτρα για τον Καύσωνα, Υπουργείο Υγείας & Κοινωνικής Αλληλεγγύης, Μάιος 1991

Are You Ready for a Heat Wave? The American National Red Cross, 1996

Αντιμετώπιση της θερμικής καταπόνησης των εργαζομένων κατά το θέρος, Εγκύκλιοι:

130295/13.6.2001 & 130329/3.7.1995 του Υπουργείου Απασχόλησης & Κοινωνικής Προστασίας

ΟΔΗΓΙΕΣ ΠΡΟΣΤΑΣΙΑΣ ΑΠΟ ΚΑΥΣΩΝΑ

1. Μειώστε τις κινήσεις σας. Αποφύγετε τη βαριά σωματική εργασία και ιδιαίτερα σε χώρους με υψηλή θερμοκρασία, άπνοια και μεγάλη υγρασία. Προγραμματίστε τέτοιες εργασίες εκτός χρόνου θερμοκρασιακής αιχμής.
2. Παραμείνετε σε χώρους δροσερούς και σκιερούς.
3. Χρησιμοποιείτε κλιματιστικά μηχανήματα ή ανεμιστήρες.
4. Φορέστε ελαφρά, άνετα και ανοιχτόχρωμα ρούχα που διευκολύνουν τον αερισμό του δέρματος και την εξάτμιση του ιδρώτα (βαμβακερά, λινά). Αποφύγετε τα συνθετικά υφάσματα. Χρησιμοποιήστε καπέλο με φαρδύ γείσο και γυαλιά ηλίου, όταν εκτίθεστε στον ήλιο.
5. Πίνετε άφθονες ποσότητες νερού και χυμών φρούτων. Τις θερμές ημέρες, η κατανάλωση υγρών πρέπει να είναι μεγαλύτερη από αυτή που σας υποδεικνύει η δίψα σας. Άτομα με επιληψία ή προβλήματα καρδιάς, νεφρών ή ήπατος που ακολουθούν αυστηρή δίαιτα υγρών ή έχουν προβλήματα κατακράτησης υγρών στο σώμα τους, πρέπει να συμβουλευούνται γιατρό ή διαιτολόγο πριν αυξήσουν την κατανάλωση υγρών.
6. Αποφύγετε την κατανάλωση αλκοολούχων ποτών.
7. Προτιμήστε ελαφρά και μικρά γεύματα με έμφαση στα φρούτα και λαχανικά και αποφύγετε τις λιπαρές τροφές.

8. Κάντε χλιαρά ντους στη διάρκεια της ημέρας. Αποφεύγετε απότομες αλλαγές στη θερμοκρασία του σώματος σας. Ένα κρύο ντους/μπάνιο αμέσως μετά την έκθεση σε υψηλές θερμοκρασίες μπορεί να προκαλέσει υποθερμία ειδικά σε ηλικιωμένους και μικρά παιδιά.
9. Κρατήστε το δωμάτιο ή το σπίτι κλειστό κατά τη διάρκεια της ημέρας αφού προηγουμένως έχει μείνει ανοιχτό κατά τη διάρκεια της νύχτας. Κατεβάστε την τέντα και κλείστε τα παντζούρια.
10. Τα άτομα που πάσχουν από χρόνια νοσήματα (καρδιοπάθειες, πνευμονοπάθειες κ.λ.π.) θα πρέπει να συμβουλευτούν τον θεράποντα ιατρό τους για εφαρμογή ειδικών οδηγιών. Συμβουλή γιατρού πρέπει να ζητήσουν και όσοι παίρνουν φάρμακα, για το αν πρέπει να τα συνεχίσουν και σε ποια δοσολογία, καθώς μερικά έχουν την ιδιότητα να αυξάνουν τη θερμοκρασία του σώματος.
11. Αποφύγετε τις άσκοπες μετακινήσεις κατά τη διάρκεια του καύσωνα.
12. Αποφύγετε την ηλιοθεραπεία. Αν αποφασίσετε να κάνετε, τουλάχιστον αποφύγετε την έκθεση στον ήλιο τις μεσημεριανές ώρες 11 π.μ. - 4 μ.μ. και χρησιμοποιείστε κατάλληλη αντηλιακή κρέμα.
13. Δείξτε ιδιαίτερη προσοχή και φροντίδα στις ομάδες υψηλού κινδύνου όπως βρέφη και παιδιά μέχρι τεσσάρων ετών, ηλικιωμένοι, ασθενείς και εγκυμονούσες.
14. Εξασφαλίστε στα κατοικίδια αρκετό φρέσκο νερό και σκιά.

Α' ΒΟΗΘΕΙΕΣ ΣΕ ΠΕΡΙΣΤΑΤΙΚΑ ΘΕΡΜΙΚΗΣ ΕΞΑΝΤΛΗΣΗΣ - ΘΕΡΜΟΠΛΗΞΙΑΣ

Θερμική Εξάντληση

Εμφανίζεται μετά από έντονη και παρατεταμένη άσκηση και εργασία σε ζεστό και υγρό περιβάλλον και είναι απόρροια της έντονης εφίδρωσης του σώματος (απώλεια αλατιού και ηλεκτρολυτών).

Συμπτώματα: Κρύο, υγρό, ωχρο δέρμα, συνεχής εφίδρωση, ατονία, πονοκέφαλος, ζαλάδες, ναυτία, αίσθημα εξάντλησης, τα οποία καταλήγουν σε ξαφνική και μικρής διάρκειας κατάρρευση. Η θερμοκρασία του σώματος θα είναι σε φυσιολογικά επίπεδα.

Ενέργειες σε περιστατικό Θερμικής Εξάντλησης

1. Μεταφέρουμε τον πάσχοντα σε δροσερό, ευάερο, σκιερό ή κλιματιζόμενο χώρο ή κάτω από δέντρα αν υπάρχουν.
2. Δίνουμε να πει γουλιές δροσερού νερού (όχι παγωμένο) – μισό ποτήρι κάθε 15 λεπτά.
3. Αφαιρούμε ή χαλαρώνουμε ρούχα που πιθανόν τον σφίγγουν.
4. Χρησιμοποιούμε βρεγμένες με κρύο νερό πετσέτες ή σεντόνια για να δροσίσουμε το σώμα.
5. Δεν δίνουμε αλκοολούχα ποτά ούτε υγρά που περιέχουν καφεΐνη (καφέδες, μερικά αναψυκτικά).
6. Φροντίζουμε να καθίσει αναπαυτικά και τον παρακολουθούμε για τυχόν μεταβολές στην κατάσταση του. Σε περίπτωση μη βελτίωσης της υγείας του, να μεταφερθεί στο νοσοκομείο.

Θερμοπληξία

Ως θερμοπληξία ορίζεται η υπερθερμία, στην οποία η θερμοκρασία του σώματος φθάνει τους 40°C ή και περισσότερο. Είναι πολύ σοβαρή κατάσταση και μπορεί να προκαλέσει τον θάνατο. Το σύστημα του οργανισμού που ελέγχει τη θερμοκρασία του σώματος και προκαλεί τον ιδρώτα για να δροσίσει το σώμα, σταματάει να λειτουργεί. Συμπτώματα: Ζεστό, ερυθρό και ξηρό δέρμα (μπορεί να είναι υγρό, αν ο πάσχων έχει ιδρώσει από βαριά χειρωνακτική εργασία ή άσκηση), διανοητική σύγχυση, γρήγορος αλλά αδύνατος σφυγμός, χαμηλή αρτηριακή πίεση, δύσπνοια, κατάπτωση του οργανισμού, λιποθυμία, απώλεια αισθήσεων, κώμα.

Ενέργειες σε περιστατικό Θερμοπληξίας

1. Μεταφορά του πάσχοντα σε δροσερό, ευάερο, σκιερό ή κλιματιζόμενο χώρο ή κάτω από δέντρα αν υπάρχουν.
2. Καλέστε ασθενοφόρο ή γιατρό. **Πρέπει να παρασχεθεί άμεση ιατρική βοήθεια.**
3. Μειώστε γρήγορα τη θερμοκρασία του σώματος. Βάλτε τον πάσχοντα σε μπανιέρα με δροσερό νερό ή χρησιμοποιήστε βρεγμένες με κρύο νερό πετσέτες ή σεντόνια ή παγάκια/τριμμένο πάγο τυλιγμένα σε πετσέτα για να δροσίσετε το σώμα του.
4. Χρησιμοποιήστε ανεμιστήρα ή κλιματιστικό μηχάνημα για να μειώσετε τη θερμοκρασία του σώματος.
5. Εάν μπορεί να πει νερό, δώστε του να πει γουλιές δροσερού νερού (όχι παγωμένο) – μισό ποτήρι κάθε 15 λεπτά. **Αν αρνείται να πει νερό ή κάνει εμετό ή παρουσιάζει λιποθυμικές τάσεις, μην του δίνετε ούτε να φάει ούτε να πει.**
6. Οι παραπάνω ενέργειες γίνονται μέχρι να έρθει ο γιατρός ή το ασθενοφόρο που θα τον μεταφέρει στο Νοσοκομείο. **Στα θύματα θερμοπληξίας θα πρέπει να παρασχεθεί οπωσδήποτε εξειδικευμένη Ιατρική Βοήθεια.**