



Προβλήματα που οφείλονται στις υψηλές θερμοκρασίες και έκθεση στον ήλιο

ΕΓΚΑΥΜΑΤΑ

ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΑ

- Πρώτου βαθμού – κοκκίνισμα και πόνος στο δέρμα.
- Δευτέρου Βαθμού – φλύκταινες («φουσκάλες») και/ή ξεφλούδισμα.

ΠΡΩΤΕΣ ΒΟΗΘΕΙΕΣ

- Τοπικές αλοιφές.
- Τοπικά αναισθητικά.
- Παραμένουμε σε σκιερό μέρος.



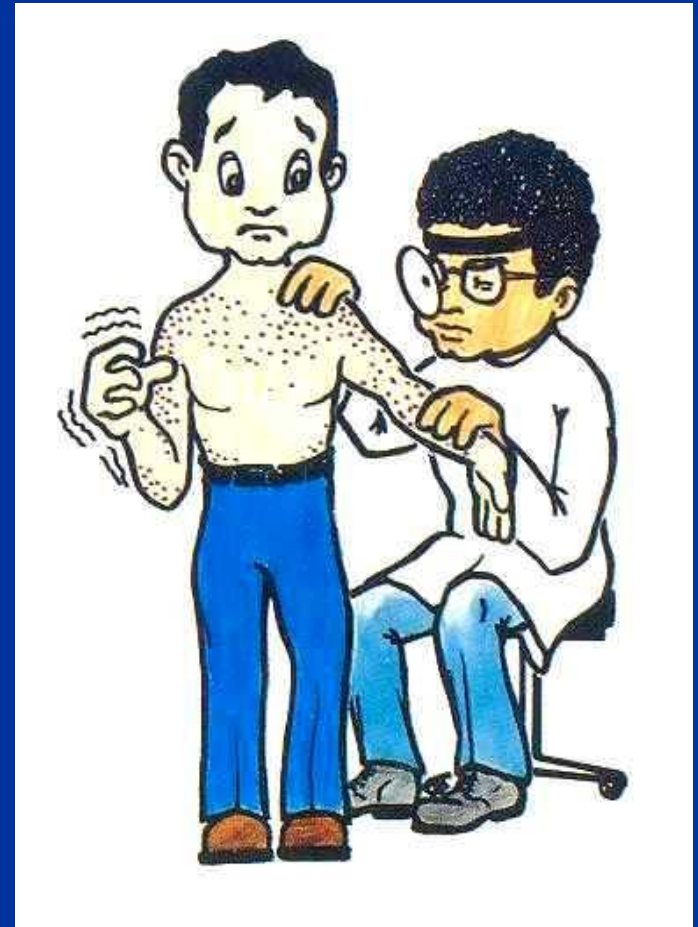
ΕΞΑΝΘΗΜΑ ΛΟΓΩ ΖΕΣΤΗΣ

ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΑ

- Εξανθήματα πάνω στα χέρια, ώμους, στήθος και πίσω από τα γόνατα.
- Αίσθηση καψίματος, φαγούρας ή τσιμπήματος.

ΠΡΩΤΕΣ ΒΟΗΘΕΙΕΣ

- Απομακρυνθείτε από τον ήλιο και το ζεστό περιβάλλον.
- Μην ξύνετε το εξάνθημα.
- Κάνετε κρύο ντους.
- Δείτε το γιατρό σας.



ΜΥΪΚΕΣ ΚΡΑΜΠΕΣ

Συμβαίνει όταν ο οργανισμός χάσει πολλά άλατα από έντονη εφίδρωση

ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΑ

- Έντονος μυϊκός σπασμός (συνά σε χέρια και πόδια)



ΠΡΩΤΕΣ ΒΟΗΘΕΙΕΣ

- Απαλά μαλάξτε τον πονεμένο μυ.
- Απαλά τεντώστε τον πονεμένο μυ.
- Παραμείνετε σε σκιερό μέρος.
- Πιείτε δροσερά (όχι κρύα!) υγρά.



ΕΞΑΝΤΛΗΣΗ

Συμβαίνει όταν τα άλατα που χάθηκαν από την εφίδρωση δεν αναπληρώθηκαν

ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΑ

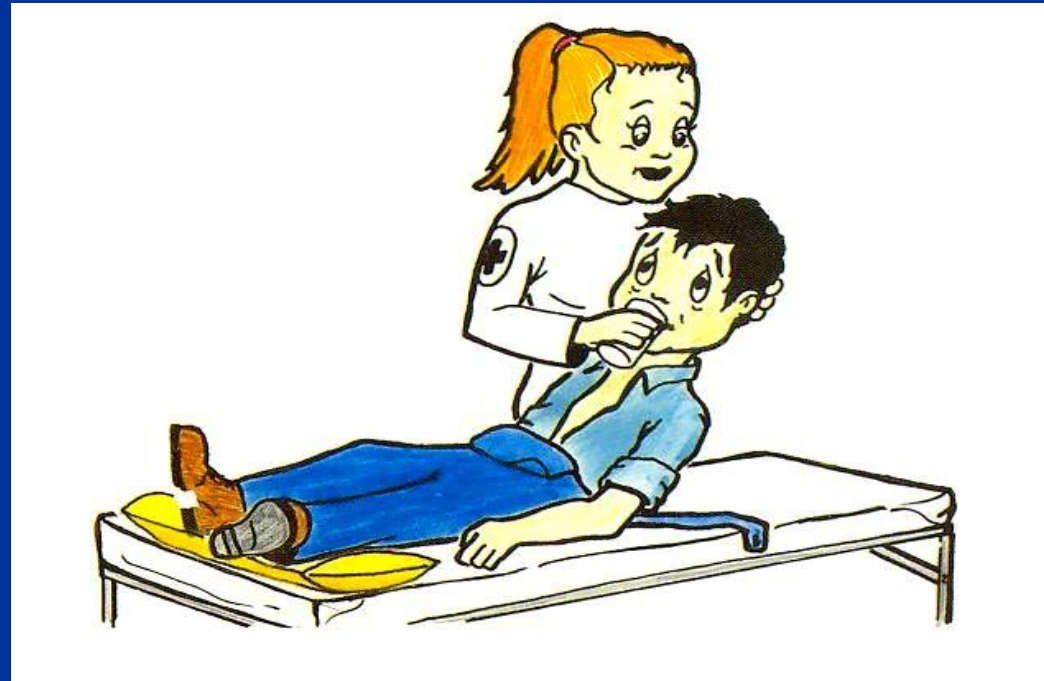
- Χλωμό, άτονο πρόσωπο
- Ζαλάδα
- Ναυτία
- Πονοκέφαλος
- Ασυνήθιστη Κόπωση
- Αδυναμία
- Αστάθεια στη βάρδιση
- Το άτομο μπορεί να πέσει σε λιποθυμία αν τα πρώτα συμπτώματα αγνοηθούν



ΕΞΑΝΤΛΗΣΗ

ΠΡΩΤΕΣ ΒΟΗΘΕΙΕΣ

- Μεταφέρετε τον άρρωστο σε σκιερό μέρος.
- Χαλαρώστε τα ρούχα του.
- Δώστε του μικρές γουλιές από δροσερό νερό ή χυμό (με αργό ρυθμό).
- Δροσίστε με βρεγμένες κομπρέσες.
- Η αίσθηση της θερμοκρασία σώματος είναι φυσιολογική έως ελαφρά αυξημένη.



ΘΕΡΜΟΠΛΗΞΙΑ

Συμβαίνει όταν το σώμα δεν ιδρώνει πλέον και κρατά τόση θερμότητα που η θερμοκρασία σώματος φθάνει σε επικίνδυνα σημεία

ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΑ

(Αρχικά)

- Το δέρμα είναι ζεστό
- Ασυνήθιστη συμπεριφορά
- Αδυναμία
- Αστάθεια στη στάση ή β
- Έντονη εφίδρωση
- Ευερεθιστότητα



ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΑ

(Προχωρημένα)

- Κοκκινισμένο («αναμμένο») πρόσωπο
- Ξηρό δέρμα (η εφίδρωση σταματά)
- Σπασμοί
- Απώλεια αισθήσεων
- Πιθανός θάνατος

ΘΕΡΜΟΠΛΗΘΙΑ

ΙΑΤΡΙΚΗ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ

- Ο άρρωστος μπαίνει αμέσως σε πλήρη ιατρική παρακολούθηση.
- Πρέπει να μειώσουμε γρήγορα τη θερμοκρασία σώματος.
- Τυλίγουμε τον άρρωστο σε βρεγμένα σεντόνια και πετσέτες.
- Προσοχή να μην κρυώσουμε τον άρρωστο πολύ – αν γίνει κάτι τέτοιο πρέπει να αντιμετωπίσουμε το σοκ του οργανισμού.



- **Αυξάνουμε την κίνηση αέρα**



- **Τοποθετούμε ψυχρή παγοκύστη στο κεφάλι**

Τι να κάνουμε για να προλάβουμε όλες αυτές τις καταστάσεις;

ΕΞΑΝΘΗΜΑ



ΠΡΟΛΗΨΗ

- Κάνουμε ένα ντους μετά από εργασία στη ζέστη.
- Στεγνώνουμε καλά το δέρμα.
- Αλλάζουμε ρούχα που έρχονται σε άμεση επαφή με το δέρμα.
- Παραμένουμε σε σκιερό και δροσερό μέρος.

ΑΦΥΔΑΤΩΣΗ



ΠΡΟΛΗΨΗ

- Αυξήστε την πρόσληψη υγρών (το νερό είναι το καλύτερο).
- Προσοχή σε συμπτώματα αφυδάτωσης
 - Δίψα
 - Μειωμένη ενούρηση
 - Αυξημένα επίπεδα ουρίας (έντονο κίτρινο χρώμα στα ούρα)
- Μη αλλάζετε την πρόσληψη αλατιού.

ΕΓΚΛΙΜΑΤΙΣΜΟΣ

Η σταδιακή έκθεση στη ζέση όσων εργάζονται σε ζεστό περιβάλλον αυξάνει την ανοχή στη ζέση και μειώνει τον κίνδυνο.



Κάποιος που έχει εγκλιματιστεί μπορεί να ιδρώνει περισσότερο και δεν αυξάνει καρδιακούς παλμούς και θερμοκρασία.

Διατηρείστε καλή γενική υγεία



- Διατηρείτε καλό επίπεδο φυσικής κατάστασης.
- Κρατάτε επαρκές πρόγραμμα ύπνου και ξεκούρασης.
- Κρατήστε ισορροπημένη διατροφή με αρκετά λαχανικά και φρούτα.
- Μειώστε την κατανάλωση καφεΐνης.



ΠΡΟΣΟΧΗ !!!

- Κάποια φάρμακα μειώνουν την αντοχή στη ζέστη (π.χ αντικαταθλιπτικά). Συμβουλευτείτε τον γιατρό σας.
- Προβλήματα όπως διαβήτης, καρδιακές και δερματικές παθήσεις επιδεινώνονται με τη ζέστη. Συμβουλευτείτε το γιατρό σας.
- Η κατανάλωση οινοπνεύματος, ακόμη αν μεσολάβησει αρκετός χρόνος, θα οδηγήσει σε μεγαλύτερη απώλεια υγρών.
- Φροντίστε ο ένας τον άλλον κατά τη διάρκεια της δουλειάς, αν παρατηρήσετε κάποιο σύμπτωμα σε σας ή κάποιον συνάδελφο ζητείστε αμέσως βοήθεια.

