

Συστάσεις Υπουργείου Υγείας για αντιμετώπιση του καύσωνα! Ιδιαίτερη προσοχή στις ευπαθείς ομάδες πληθυσμού

/ [Ειδήσεις και Ανακοινώσεις](#)



[Φωτο:newsbomb.com.cy](#)

Φωτο:newsbomb.com.cy

Συστάσεις για πρόληψη των ανεπιθύμητων επιδράσεων στον ανθρώπινο οργανισμό λόγω των συνεχιζόμενων υψηλών θερμοκρασιών, οι οποίες αναμένεται να επικρατήσουν και κατά τις επόμενες ημέρες, εξέδωσαν με ανακοίνωση τους οι Ιατρικές Υπηρεσίες και Υπηρεσίες Δημόσιας Υγείας του Υπουργείου Υγείας.

Συγκεκριμένα συστήνεται αποφυγή της συχνής έκθεσης στον ήλιο όπως και της άσκοπης διακίνησης και βαριάς σωματικής άσκησης. «Είναι σωστό να προτιμούνται σκιερά και δροσερά μέρη και να αποφεύγονται οι χώροι όπου επικρατεί συνωστισμός».

Συστήνεται επίσης ελαφρύ ντύσιμο με χαλαρά ανοιχτόχρωμα ρούχα και χρήση καπέλου και γυαλιών ηλίου, αν χρειαστεί η έκθεση στον ήλιο.

Επίσης, αποφυγή οινοπνευματωδών ποτών, καφέδων και βαριών τροφών, όπως λιπαρά, σοκολάτες και καρυκεύματα και προτίμηση στις ελαφρές τροφές, λαχανικά και χυμούς αλλά και λήψη αρκετών ποσοτήτων νερού.

Ακόμη, η χρήση ανεμιστήρων ή συστημάτων κλιματισμού για δημιουργία ρεύματος αέρα ειδικά κατά τις ζεστότερες ώρες της μέρας ενώ κατά τη διάρκεια της νύκτας τα παράθυρα να μένουν ανοικτά.

Συστήνονται επίσης πολλά και χλιαρά ντους κατά τη διάρκεια της ημέρας.

Ιδιαίτερη προσοχή, αναφέρουν οι Ιατρικές Υπηρεσίες και Υπηρεσίες Δημόσιας Υγείας, πρέπει να δίνεται στις ευπαθείς ομάδες πληθυσμού όπως βρέφη, ηλικιωμένους και εγκυμονούσες ενώ αν υπάρχει νεογέννητο στο σπίτι, συνίσταται να είναι ντυμένο ελαφρά και να ζητούνται οδηγίες από τον παιδίατρο σχετικά με τη λήψη υγρών.

Συμβουλεύονται ακόμη άτομα που πάσχουν από χρόνια νοσήματα, όπως αναπνευστικά ή καρδιαγγειακά, να συμβουλεύονται τον γιατρό τους για τυχόν ειδικά μέτρα που πρέπει να λάβουν.

Αναφέρεται τέλος ότι ομάδες που είναι ιδιαίτερα ευαίσθητες στις ψηλές θερμοκρασίες και στον ήλιο είναι τα μικρά παιδιά, οι ηλικιωμένοι, οι παχύσαρκοι, τα άτομα που δεν είναι συνηθισμένα να εργάζονται σε περιβάλλον όπου επικρατεί πολλή ζέστη και υγρασία, οι καρδιοπαθείς, οι διαβητικοί, άτομα με αναπνευστικά προβλήματα, νεφρική ανεπάρκεια, άτομα που λαμβάνουν φαρμακευτική αγωγή όπως διουρητικά κ.ά.

Πηγή: ikypros.com