

Φροντίζουμε τους αγαπημένους και τις ευπαθείς ομάδες:

- ☀ Δεν αφήνουμε σε κλειστό αυτοκίνητο βρέφη, παιδιά, ηλικιωμένους και κατοικίδια ούτε για λίγο
- ☀ Ντύνουμε τα νεογέννητα ελαφρά. Φροντίζουμε ώστε τα χέρια και τα πόδια τους να είναι ελεύθερα. Ζητούμε οδηγίες από τον παιδίατρό μας σχετικά με τη χορήγηση υγρών
- ☀ Φροντίζουμε ώστε οι ηλικιωμένοι και ασθενείς με χρόνια νοσήματα να μην μένουν μόνοι τις ημέρες του καύσωνα, να πίνουν άφθονα υγρά, να έχουν πρόσβαση σε δροσερό/κλιματιζόμενο χώρο
- ☀ Εάν πάσχουμε από χρόνια νοσήματα (αναπνευστικά, καρδιαγγειακά), συμβουλευόμαστε τον γιατρό μας για τυχόν ειδικά μέτρα που πρέπει να λάβουμε καθώς ορισμένα φάρμακα αυξάνουν τη θερμοκρασία του σώματος



Προσέχουμε κατά τη διάρκεια του καύσωνα:

- ☀️ Αποφεύγουμε μετακινήσεις, πολύωρα ταξίδια με τα Μ.Μ.Μ. και βαριά σωματική δραστηριότητα
- ☀️ Παραμένουμε στο σπίτι διατηρώντας το δροσερό με τους εξής τρόπους:
 - Κατά τη διάρκεια της ημέρας κλείνουμε πόρτες και παράθυρα, ενώ κατά τις νυχτερινές ώρες τα ανοίγουμε για αερισμό του χώρου
 - Χρησιμοποιούμε κλιματιστικά ή ανεμιστήρα (αν είναι εφικτό)
 - Αποφεύγουμε όσο είναι δυνατό τη χρήση φούρνου και κουζίνας
- ☀️ Πίνουμε άφθονα υγρά. Περιορίζουμε τα λιπαρά, προτιμούμε φρούτα και λαχανικά. Αποφεύγουμε καφέ και αλκοόλ
- ☀️ Κάνουμε χλιαρά ντους ή τοποθετούμε υγρά επιθέματα στο κεφάλι και στο λαιμό
- ☀️ Ντυνόμαστε ελαφρά με ανοιχτόχρωμα ρούχα. Φοράμε καπέλο και σκουρόχρωμα γυαλιά ηλίου

