

Μέτρα για την αποφυγή εισπνοής καπνού/στάχτης από πυρκαγιά

Απομακρυνόμαστε από την περιοχή της πυρκαγιάς

Αν δεν είναι εφικτό, μένουμε σε κλειστούς χώρους και:

1. Κρατάμε πόρτες και παράθυρα **κλειστά**
2. Χρησιμοποιούμε κλιματισμό που διαθέτει **ανακύκλωση εσωτερικού αέρα και καλά συντηρημένα φίλτρα**
3. **Αποφεύγουμε το κάπνισμα** στους κλειστούς χώρους
4. **Αποφεύγουμε τη χρήση:**
 - ψησταριάς
 - αεροζόλ
 - κεριών
 - ηλεκτρικής σκούπας



Μέτρα για την αποφυγή εισπνοής καπνού/στάχτης από πυρκαγιά

Αποφεύγουμε άσκοπες μετακινήσεις και εξωτερικές δραστηριότητες κυρίως οι ευπαθείς ομάδες

Εάν πρέπει να μετακινηθούμε, δεν ξεχνάμε:

-Χρησιμοποιούμε **ΜΟΝΟ** μάσκες υψηλής προστασίας (FFP2 ή 3)

-Σε περίπτωση χρήσης του αυτοκινήτου:

- Ανάβουμε τα φώτα κατά τη διάρκεια της ημέρας καθώς μπορεί να υπάρχει χαμηλή ορατότητα
- Ρυθμίζουμε τον κλιματισμό στη **λειτουργία ανακύκλωσης του εσωτερικού αέρα**, ώστε να ελαχιστοποιηθεί η είσοδος του καπνού



Μέτρα για την αποφυγή εισπνοής καπνού/στάχτης από πυρκαγιά

Σε περίπτωση εμφάνισης συμπτωμάτων όπως:

- επίμονος βήχας
- δυσκολία ή/και συριγμός στην αναπνοή
- σφίξιμο ή πόνος στο στήθος
- ταχυκαρδία
- ναυτία
- ασυνήθιστη κόπωση η ζάλη



Ζητήστε άμεσα ιατρική βοήθεια



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ
Υπουργείο Υγείας