

# Νικήστε τη ζέστη

## Ενημερωτικό δελτίο για τη ζέστη και την υγεία

### Τι είναι η ακραία ζέστη και, είναι επικίνδυνη για την υγεία μου;

Η ακραία ζέστη ή καύσωνας είναι περίοδοι ασυνήθιστα ζεστού καιρού. Η κλιματική αλλαγή έχει ως αποτέλεσμα περισσότερες ζεστές ημέρες και εντονότερους καύσωνες στην Αυστραλία.

Η ακραία ζέστη μπορεί να προκαλέσει σοβαρή ασθένεια, εισαγωγή στο νοσοκομείο, ακόμη και θάνατο. Πριν, κατά τη διάρκεια και μετά από μια περίοδο καύσωνα, είναι σημαντικό να παραμένετε δροσισμένοι και να ενυδατώνεστε.

### Τι είναι η θερμική νόσος;

Το σώμα σας κανονικά διατηρείται δροσερό με την εφίδρωση και τη μεταφορά περισσότερου αίματος προς το δέρμα.

Σε ακραία ζέστη ή αν είστε σωματικά δραστήριοι σε ζεστό καιρό, το φυσικό σύστημα ψύξης του σώματός σας μπορεί να αρχίσει να εξασθενεί. Η θερμοκρασία του σώματός σας μπορεί να αυξηθεί σε επικίνδυνα επίπεδα, οδηγώντας σε σοβαρή θερμική νόσο, συμπεριλαμβανομένης της θερμοπληξίας και της θερμικής εξάντλησης. Οι πιο ήπιες θερμικές νόσοι περιλαμβάνουν θερμικές κράμπες και θερμικά εξανθήματα. Η καταπόνηση του σώματος που προσπαθεί να διατηρηθεί δροσερό μπορεί επίσης να επιδεινώσει τα συμπτώματα ορισμένων υφιστάμενων ιατρικών καταστάσεων. Για παράδειγμα, κάποιος που πάσχει από καρδιακή νόσο μπορεί να αισθανθεί ζάλη ή ακόμη και να πάθει καρδιακή προσβολή.

Η θερμική νόσος μπορεί να επηρεάσει οποιονδήποτε και είναι πιο πιθανό να συμβεί όταν είστε αφυδατωμένοι και δεν μπορείτε να παράγετε αρκετό ιδρώτα για να σας βοηθήσει να δροσιστείτε. Γνωρίστε τα σημάδια της θερμικής νόσου, πώς να δώσετε τις πρώτες βοήθειες και πώς να ζητήσετε βοήθεια.

### Ποιος κινδυνεύει περισσότερο;

Ο ζεστός καιρός μπορεί να μας επηρεάσει όλους, αλλά ορισμένοι άνθρωποι είναι πιο ευάλωτοι.



Άτομα ηλικίας 65 ετών και άνω



Βρέφη και μικρά παιδιά\*



Έγκυες γυναίκες



Άνθρωποι που είναι άστεγοι



Άτομα με ορισμένες ιατρικές παθήσεις, όπως καρδιακές παθήσεις, πνευμονοπάθειες, διαβήτη, νεφροπάθειες, νευρολογικές παθήσεις και ψυχικές ασθένειες



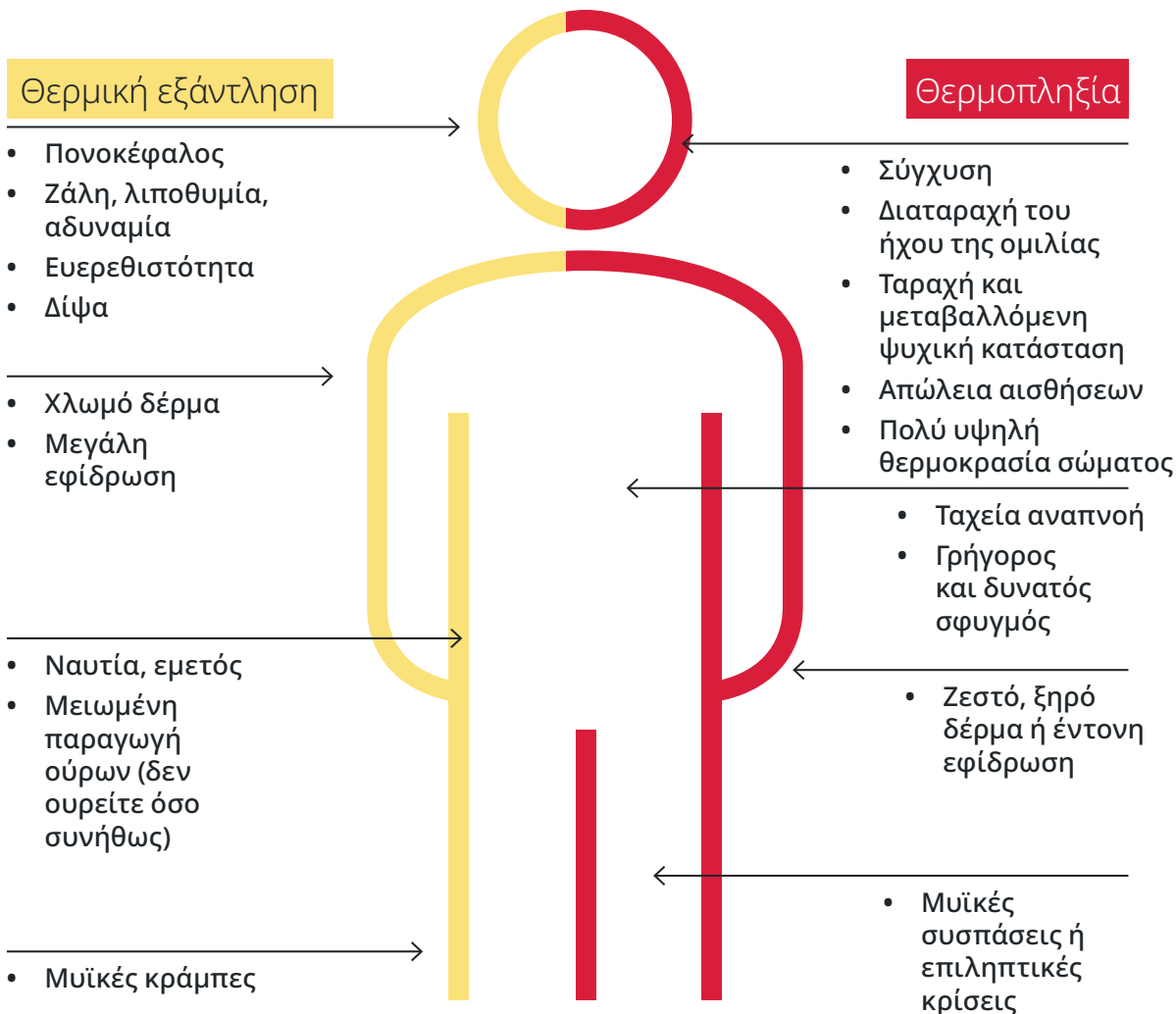
Κοινωνικά απομονωμένα άτομα



Εργαζόμενοι σε εξωτερικούς χώρους

\*Για ειδικές συμβουλές σχετικά με την ασφάλεια των βρεφών και των μικρών παιδιών σε ζεστό καιρό, κατεβάστε το [Babies and young children factsheet](#).

### Γνωρίστε τα σημάδια της θερμικής εξάντλησης και της θερμοπληξίας



#### Πρώτες βοήθειες

Η θερμική εξάντληση πρέπει να αντιμετωπιστεί, καθώς μπορεί να γίνει γρήγορα σοβαρή.

- Δροσιστείτε (βλ. παρακάτω)
- Πιείτε νερό.

Εάν τα συμπτώματα δεν βελτιωθούν ζητήστε ιατρική φροντίδα. Καλέστε το γιατρό σας ή το healthdirect στο **1800 022 222**.

**Εάν τα συμπτώματα επιδεινώνονται και ανησυχείτε για θερμοπληξία, καλέστε αμέσως το τριπλό μηδέν (000).**



#### Πώς να δροσιστείτε

- Βγείτε από τη ζέστη πηγαίνοντας σε έναν πιο δροσερό χώρο σε εσωτερικό χώρο, ή σε σκιερό μέρος σε εξωτερικό χώρο.
- Χαλαρώστε ή αφαιρέστε τα ρούχα

- Αρχίστε να δροσίζετε με όποιο τρόπο μπορείτε: χρησιμοποιήστε ένα σπρέι δροσερού νερού, βάλτε ένα δροσερό, υγρό σφουγγάρι ή πανί, βρέξτε τα ρούχα και το δέρμα, κάντε ένα δροσερό ντους ή μπάνιο, βάλτε παγοκύστες ή θρυμματισμένο πάγο τυλιγμένα σε μια βρεγμένη πετσέτα στο λαιμό, τη βουβωνική χώρα και τις μασχάλες.

#### Πρώτες βοήθειες

**Η θερμοπληξία είναι εξαιρετικά σοβαρή. Καλέστε αμέσως το τριπλό μηδέν (000).**

Ζητήστε τη συμβουλή γιατρού πριν πάρετε ασπιρίνη, ιβουπροφαίνη ή παρακεταμόλη για την αντιμετώπιση των συμπτωμάτων της θερμοπληξίας, καθώς μπορεί να είναι επιβλαβή.

- Δροσιστείτε (βλ. παρακάτω)
- Ξαπλώστε και ανασηκώστε τα πόδια
- Πιείτε μικρές γουλιές νερό αν μπορείτε.

### Γνωρίστε τα σημάδια των θερμικών κραμπών και του θερμικού εξάνθηματος

Θερμική νόσος	Σημάδια	Πρώτες βοήθειες
Θερμικές κράμπες	<ul style="list-style-type: none"><li>Επώδυνες μυϊκές κράμπες και σπασμοί που προκαλούνται από την απώλεια αλατιού του σώματός σας λόγω της υπερβολικής εφίδρωσης.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>Πιείτε νερό</li><li>Ξεκουραστείτε.</li></ul>
Θερμικό εξάνθημα	<ul style="list-style-type: none"><li>Κόκκινο, κνησμώδες εξάνθημα με μικρά εξογκώματα ή φουσκάλες που προκαλείται από τον υπερβολικό ιδρώτα που μπλοκάρει τους ιδρωτοποιούς αδένες.</li><li>Ο λαιμός, η βουβωνική χώρα, οι μασχάλες, το εσωτερικό του αγκώνα και κάτω από το στήθος είναι περιοχές στις οποίες μπορεί να εμφανιστεί θερμικό εξάνθημα.</li></ul>	<p>Το θερμικό εξάνθημα συνήθως υποχωρεί χωρίς θεραπεία και μπορεί να βοηθηθεί διατηρώντας το δέρμα δροσερό και στεγνό.</p> <p>Επισκεφθείτε την ιστοσελίδα του <a href="http://healthdirect">healthdirect</a> για περισσότερες πληροφορίες σχετικά με τον τρόπο αντιμετώπισης του θερμικού εξανθήματος και για το πότε πρέπει να ζητήσετε ιατρική συμβουλή.</p>



#### Τι γίνεται αν έχω μια υπάρχουσα πάθηση;

Η ζέστη μπορεί να επιδεινώσει ορισμένα νοσήματα, συμπεριλαμβανομένων των καρδιακών παθήσεων, των πνευμονικών παθήσεων, του διαβήτη, των νεφρικών παθήσεων, των νευρολογικών παθήσεων και των ψυχικών ασθενειών.

Είναι σημαντικό να μιλήσετε με το γιατρό σας για το

πώς ο ζεστός καιρός μπορεί να επηρεάσει την υγεία ή τα φάρμακά σας. Εάν ο γιατρός σας έχει ζητήσει να περιορίσετε την πρόσληψη υγρών, ρωτήστε πόσο νερό πρέπει να πίνετε κατά τη διάρκεια του ζεστού καιρού.

Για περισσότερες πληροφορίες, επισκεφθείτε τη διεύθυνση: [health.nsw.gov.au/environment/beattheheat/Pages/existing-conditions](http://health.nsw.gov.au/environment/beattheheat/Pages/existing-conditions)

### Συμβουλές για να προετοιμάσετε τον εαυτό σας και το σπίτι σας πριν από την άφιξη του ζεστού καιρού



- Ελέγξτε ότι τα κλιματιστικά, οι ανεμιστήρες, τα ψυγεία και οι καταψύκτες λειτουργούν σωστά.
- Ενημερωθείτε για την [ασφαλή αποθήκευση τροφίμων και φαρμάκων](#) κατά τη διάρκεια του ζεστού καιρού, και ιδιαίτερα κατά τη διάρκεια και μετά από διακοπή ρεύματος.
- Κάντε ένα σχέδιο με την οικογένεια, τους φίλους και τους γείτονες για να διατηρείτε επαφή κατά τη διάρκεια του ζεστού καιρού και να ξέρετε ποιον να καλέσετε αν χρειαστείτε βοήθεια.
- Βεβαιωθείτε ότι έχετε τα στοιχεία επικοινωνίας του γιατρού σας, του φαρμακοποιού σας ή άλλης πηγής καλών συμβουλών υγείας, όπως το [Healthdirect](#).
- Μιλήστε με το γιατρό σας αν δεν είστε σίγουροι για το πώς η κατάσταση της υγείας σας ή η φαρμακευτική σας αγωγή μπορεί να επηρεάσει την ικανότητά σας να αντεπεξέλθετε κατά τη διάρκεια του καύσωνα.
- Βεβαιωθείτε ότι έχετε αρκετά τρόφιμα και φάρμακα για όλους στο σπίτι σας, ώστε να μη χρειαστεί να βγείτε έξω στη ζέστη.
- Γνωρίζετε πού μπορείτε να πάτε στην περιοχή σας για να ξεφύγετε από τη ζέστη. Τα μέρη που μπορεί να είναι πιο δροσερά από το σπίτι σας περιλαμβάνουν:
  - κλιματιζόμενα δημόσια κτίρια, όπως βιβλιοθήκες και εμπορικά κέντρα
  - πάρκα με πολλά δέντρα και σκιά
- Αν μπορείτε, σκεφτείτε κάποιες αλλαγές στο σπίτι σας για να το διατηρήσετε πιο δροσερό. Οι αλλαγές θα μπορούσαν να περιλαμβάνουν την τοποθέτηση περσίδων, κουρτινών, εξωτερικών τεντών, παντζουριών ή άλλων σκιάστρων για να αποτρέψετε την ηλιακή ακτινοβολία στα παράθυρα και τη μόνωση του σπιτιού σας. Περισσότερες πληροφορίες είναι διαθέσιμες στη διεύθυνση στο «Το Σπίτι Σας» [Your Home](#).

### Συμβουλές για να διατηρήσετε τον εαυτό σας δροσιμένο και ενυδατωμένο σε ζεστό καιρό

Πριν, κατά τη διάρκεια και μετά από μια περίοδο ζέστης είναι σημαντικό να παραμένετε δροσιμένοι και να ενυδατώνεστε πίνοντας νερό.



#### Διατηρηθείτε δροσιμένοι

- Αποφύγετε όσο το δυνατόν περισσότερο να βρίσκεστε σε εξωτερικούς χώρους κατά τις πιο ζεστές ώρες της ημέρας.
- Περιορίστε τη σωματική δραστηριότητα μέχρι να δροσίσει.
- Φορέστε ελαφριά, φαρδιά ρούχα.
- Βρέξτε το δέρμα σας με δροσερό νερό.
- Τοποθετήστε χαλαρά γύρω από το λαιμό και τους ώμους σας παγοκύστες ή θρυμματισμένο πάγο σε μια βρεγμένη πετσέτα.
- Κάντε δροσερά ντους ή μπάνιο ή καθίστε με τα πόδια σας σε κρύο νερό.
- Όταν βρίσκεστε σε εξωτερικούς χώρους, βάλτε αντηλιακό και φορέστε γυαλιά ηλίου και καπέλο με φαρδύ γείσο για να προστατεύετε τα μάτια, το πρόσωπο και το τριχωτό της κεφαλής σας.



#### Διατηρείτε το σπίτι σας δροσερό

- Χρησιμοποιείτε κλιματισμό, εάν υπάρχει. Εάν δεν είναι διαθέσιμος, χρησιμοποιήστε ηλεκτρικούς ανεμιστήρες.
- Κλείνετε τις κουρτίνες και τις περσίδες για να αποκλείσετε τον ήλιο και περνάτε χρόνο στο πιο δροσερό σημείο του σπιτιού σας.
- Χρησιμοποιείτε όσο το δυνατόν λιγότερο τα μάτια κουζίνας και τους φούρνους, καθώς αυτά μπορούν να θερμάνουν το σπίτι σας.
- Όταν δροσίζει έξω, ανοίξτε τα παράθυρα και τις πόρτες σας για να αφήσετε τον ζεστό αέρα να βγει έξω και να μπει μέσα δροσερός αέρας.



#### Παραμείνετε ενυδατωμένοι

- Πίνετε τακτικά άφθονο νερό, ακόμη και αν δεν αισθάνεστε διψασμένοι.
  - Μιλήστε με το γιατρό σας αν σας έχει ζητήσει να περιορίσετε την πρόσληψη υγρών.
- Να έχετε νερό μαζί σας όταν βρίσκεστε σε εξωτερικούς χώρους.



#### Για περισσότερες πληροφορίες και συμβουλές:

Σαρώστε τον κωδικό QR ή επισκεφθείτε το:  
[www.health.nsw.gov.au/beattheheat](http://www.health.nsw.gov.au/beattheheat)