

ΑΝΑΓΝΩΡΙΖΟΝΤΑΣ ΙΑΤΡΙΚΑ ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΑ ΑΠΟ ΚΑΥΣΩΝΑ



Η ζέστη μπορεί να επιδεινώσει την κατάσταση κάποιου ατόμου που ήδη πάσχει από κάποιο νόσημα, όπως καρδιακή πάθηση ή διαβήτη. Τα νοσήματα ή οι θάνατοι που καταγράφονται περισσότερο οφείλονται στην επίδραση της ζέστης σε άτομα που είναι ήδη άρρωστα. Η ζέστη μπορεί επίσης να προκαλέσει ασθένειες όπως κράμπες write it - από τη ζέστη και εξάντληση write it - από τη ζέστη, που μπορούν να καταλήξουν σε απειλητική για τη ζωή κατάσταση, σε θερμοπληξία. Ο παρακάτω πίνακας θα σας βοηθήσει να αναγνωρίζετε κάθε σύμπτωμα και τι να κάνετε.

	ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΑ	ΤΙ ΝΑ ΚΑΝΕΤΕ
ΚΡΑΜΠΕΣ ΑΠΟ ΤΗ ΖΕΣΤΗ	Μυϊκοί πόνοι Σπασμοί στην κοιλιακή χώρα, τα χέρια ή τα πόδια	Σταματήστε τη δραστηριότητα και καθίστε ήσυχα σε δροσερό μέρος Πιείτε δροσερό νερό Ξεκουραστείτε μερικές ώρες πριν αρχίσετε αυτό που κάνετε Δείτε γιατρό εάν επιμένουν οι κράμπες
ΕΞΑΝΤΛΗΣΗ ΑΠΟ ΤΗ ΖΕΣΤΗ	Χλωμάδα και ιδρώτας Ταχυκαρδία Μυϊκές κράμπες, αδυναμία Ζάλη, πονοκέφαλος Ναυτία, έμετος Λιποθυμία	Να πάτε σε δροσερό μέρος και να ξαπλώσετε Κάντε αέρα εάν μπορείτε Πίνετε δροσερό νερό εάν δεν κάνετε εμετό Βγάλτε τον εξωτερικό ρουχισμό Βρέξτε την επιδερμίδα με δροσερό νερό ή υγρά πανιά Δείτε γιατρό
ΘΕΡΜΟΠΛΗΞΙΑ (ένα απειλητικό για τη ζωή έκτακτο περιστατικό)	Ίδια συμπτώματα με την εξάντληση από ζέστη εκτός ότι σταματά ο ιδρώτας Επιδεινώνεται η διανοητική κατάσταση, σύγχυση Αποπληξία Συμπτώματα παρόμοια με αυτά εγκεφαλικού επεισοδίου ή κατάρρευσης Απώλεια των αισθήσεων	Καλέστε ασθενοφόρο - τηλέφωνο 000 Να πάτε σε δροσερό μέρος και να ξαπλώσετε Βγάλτε το ρουχισμό Βρέξτε την επιδερμίδα με νερό, κάνοντας συνέχεια αέρα Γυρίστε ένα αναισθητό άτομο στο πλευρό του και καθαρίστε του αεραγωγούς του

ΠΩΣ ΝΑ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΖΟΥΜΕ ΚΑΙ ΝΑ ΠΑΡΑΜΕΝΟΥΜΕ ΑΣΦΑΛΕΙΣ ΚΑΤΑ ΤΟΝ ΚΑΥΣΩΝΑ

Για περισσότερες πληροφορίες επισκεφθείτε
το **Better Health Channel** –
www.betterhealth.vic.gov.au

Καλέστε το **NURSE-ON-CALL** στο **1300 60 60 24**
για 24ωρες συμβουλές υγείας ή δείτε το γιατρό
σας αν δεν αισθάνεστε καλά.

Για έκτακτα περιστατικά, καλέστε το **000**

Το παρόν φυλλάδιο είναι διαθέσιμο και σε άλλες γλώσσες στο
www.health.vic.gov.au/heathealth

Για να λάβετε το παρόν φυλλάδιο σε προσβάσιμη μορφή καλέστε
το Health Protection Branch στο 1300 761 874.

Εγκεκριμένο και δημοσίευση της Κυβέρνησης της Βικτώριας,
Μελβούρνη.

© Department of Health and Human Services, επικαιροποιημένο το
Νοέμβριο 2015 (1310013)

Η εκτύπωση έγινε από το Finsbury Green.

**Μάθετε τις επιπτώσεις του
καύσωνα, ποιος διακινδυνεύει και
πώς μπορείτε να προετοιμάσετε
τον εαυτό σας και άλλους.**

SURVIVE THE HEAT
Visit betterhealth.vic.gov.au

SURVIVE THE HEAT
Visit betterhealth.vic.gov.au



Κατά τη διάρκεια καύσωνα είναι εύκολο να αφυδατωθεί ή να υπερθερμανθεί το σώμα σας. Εάν συμβεί αυτό, μπορεί να σας παρουσιαστούν κράμπες από τη ζέστη, εξάντληση από τη ζέστη ή ακόμα και θερμοπληξία. Η θερμοπληξία είναι μια επείγουσα ιατρική κατάσταση που μπορεί να οδηγήσει σε μόνιμη βλάβη σε ζωτικά όργανά σας, ή ακόμη και θάνατο εάν δεν αντιμετωπιστεί αμέσως. Ο καύσωνας μπορεί επίσης να χειροτερεύσει υπάρχοντα νοσήματα.

ΜΗΠΩΣ ΕΣΕΙΣ Ή ΚΑΠΟΙΟ ΑΤΟΜΟ ΠΟΥ ΓΝΩΡΙΖΕΤΕ ΘΑ ΜΠΟΡΟΥΣΑΤΕ ΝΑ ΔΙΑΚΙΝΔΥΝΕΥΕΤΕ;



Ο καύσωνας μπορεί να επηρεάσει οποιονδήποτε, ωστόσο διακινδυνεύουν περισσότερο τα άτομα που:

- είναι ηλικίας άνω των 65 ετών, ιδιαίτερα όσα ζουν μόνα τους
- πάσχουν από νοσήματα όπως διαβήτη, νεφροπάθεια ή ψυχική ασθένεια
- παίρνουν φάρμακα που μπορεί να επηρεάζουν τον τρόπο που το σώμα αντιδρά στη ζέστη, όπως:
 - αντιαλλεργικά φάρμακα (αντιισταμινικά)
 - φάρμακα για την αρτηριακή πίεση και για την καρδιά (βήτα-αναστολείς)
 - αντιεπιληπτικά φάρμακα (αντιεπιληπτικά)
 - χάπια για υγρά (διουρητικά)
 - αντικαταθλιπτικά ή αντιψυχωτικά
- έχουν προβληματική χρήση αλκοόλ ή ναρκωτικών
- έχουν αναπηρία
- έχουν πρόβλημα κινητικότητας, όπως άτομα που είναι κλινήρη ή σε αναπηρικό αμαξίδιο
- έγκυοι γυναίκες και θηλάζουσες μητέρες
- μωρά και μικρά παιδιά
- είναι υπέρβαρα ή παχύσαρκα
- εργάζονται ή ασκούνται σε εξωτερικούς χώρους
- έχουν αφιχθεί πρόσφατα από δροσερότερα κλίματα.

ΤΑ ΖΕΣΤΑ ΑΥΤΟΚΙΝΗΤΑ ΣΚΟΤΩΝΟΥΝ



- Ποτέ μην αφήνετε παιδιά, ενήλικες ή κατοικίδια ζώα σε καυτά αυτοκίνητα. Η θερμοκρασία στο εσωτερικό σταθμευμένων αυτοκινήτων μπορεί να διπλασιαστεί μέσα σε λίγα λεπτά.

ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ ΤΟΥ ΚΑΥΣΩΝΑ



- Πίνετε άφθονο νερό, ακόμα κι αν δεν αισθάνεστε ότι διψάτε (αν ο γιατρός σας σάς έχει περιορίσει την ποσότητα υγρών που πίνετε, ελέγξτε μαζί του πόσο να πίνετε κατά τη διάρκεια καύσωνα).
- Να δροσίζεστε χρησιμοποιώντας βρεγμένες πετσέτες, βάζοντας τα πόδια σας σε δροσερό νερό και κάνοντας δροσερά (όχι κρύα) ντους.
- Ξοδεύετε όσο το δυνατόν περισσότερο χρόνο σε δροσερά ή κλιματιζόμενα κτήρια (εμπορικά κέντρα, βιβλιοθήκες, κινηματογράφους ή κοινοτικά κέντρα).
- Κρατάτε τον ήλιο έξω από το σπίτι κατά τη διάρκεια της ημέρας κλείνοντας τις κουρτίνες και τις περσίδες.
- Ανοίγετε τα παράθυρα όταν φυσάει δροσερό αεράκι.
- Μην εκτίθεστε στο ηλιακό φως κατά την πιο ζεστή περίοδο της ημέρας.
- Ακυρώνετε ή αναβάλλετε εξόδους. Εάν είναι ανάγκη να βγείτε έξω, παραμένετε στη σκιά και πάρτε άφθονο νερό μαζί σας.
- Να φοράτε καπέλο και ανοιχτόχρωμο, φαρδύ ρουχισμό από φυσικές ίνες όπως βαμβάκι και λινό.
- Τρώτε μικρότερα γεύματα πιο συχνά και κρύα γεύματα όπως σαλάτες.
- Σιγουρευτείτε ότι τα τρόφιμα που πρέπει να είναι στο ψυγείο είναι σωστά φυλαγμένα.
- Αποφεύγετε επίπονες δραστηριότητες όπως τον αθλητισμό, τις επισκευές σπιτιού και την κηπουρική.
- Βλέπετε ή ακούτε ειδήσεις για να μάθετε περισσότερες πληροφορίες όταν υπάρχει καύσωνας.

ΠΩΣ ΜΠΟΡΕΙΤΕ ΝΑ ΒΟΗΘΗΣΕΤΕ ΑΛΛΑ ΑΤΟΜΑ



- Κρατάτε επαφή με άρρωστους ή αδύναμους φίλους και μέλη της οικογένειας. Τηλεφωνάτε τους τουλάχιστον μία φορά σε ημέρα καύσωνα.
- Ενθαρρύνετε τα παιδιά να πίνουν άφθονο νερό.

- Προσφέρετε βοήθεια στην οικογένεια, σε φίλους και γείτονες που είναι ηλικίας άνω των 65 ετών ή πάσχουν από κάποιο νόσημα, με να τους κάνετε ψώνια ή άλλα θελήματα ώστε να αποφύγουν τη ζέστη. Να τους πάτε κάπου δροσερά την ημέρα ή να μείνουν το βράδυ με εσάς εάν δεν είναι σε θέση να παραμείνουν δροσεροί στο σπίτι τους.
- Εάν παρατηρήσετε συμπτώματα που σχετίζονται με τη ζέστη, ζητήστε ιατρική βοήθεια.

ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΤΕΙΤΕ ΓΙΑ ΚΑΥΣΩΝΑ

- ☐ Αποθηκεύετε τρόφιμα, νερό και φάρμακα ώστε να μην χρειαστεί να βγαίνετε έξω στη ζέστη. Επισκεφθείτε το γιατρό σας για να ελέγξετε εάν χρειάζονται αλλαγές στα φάρμακα σας κατά τη διάρκεια του καύσωνα.
- ☐ Αποθηκεύετε τα φάρμακα με ασφάλεια στη συνιστώμενη θερμοκρασία.
- ☐ Ελέγχετε ότι ο ανεμιστήρας ή το κλιματιστικό σας λειτουργεί καλά. Εάν χρειάζεται, κάντε συντήρηση στο κλιματιστικό σας.
- ☐ Εξετάστε τα πράγματα που μπορείτε να κάνετε για να καταστείσετε το σπίτι σας πιο δροσερό, όπως εγκατάσταση καλυμμάτων παραθύρων, τέντες ή εξωτερικά παντζούρια στις πλευρές του σπιτιού που τις κτυπά ο ήλιος.

ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΤΕΙΤΕ ΓΙΑ ΔΙΑΚΟΠΗ ΡΕΥΜΑΤΟΣ

- ☐ Σιγουρευτείτε ότι έχετε ένα φακό, πλήρως φορτισμένο κινητό τηλέφωνο, ραδιόφωνο με μπαταρίες και κάποιες εφεδρικές μπαταρίες.
- ☐ Αποθηκεύετε τρόφιμα που δεν χρειάζονται ψυγείο ή μαγείρεμα, όπως κονσερβοποιημένα φρούτα, λαχανικά, κρέατα ή ψάρια, ψωμί και φρούτα.
- ☐ Έχετε στη διάθεσή σας άφθονο πόσιμο νερό.
- ☐ Αποθηκεύετε φάρμακα και άλλα είδη πρώτης ανάγκης.
- ☐ Σκεφτείτε να αγοράσετε ανεμιστήρα με μπαταρία ή χειρός για να δροσίζεστε.