

Μειντε Δροσεροι Στο Darebin

ΧΡΟΝΙΕΣ ΠΑΘΗΣΕΙΣ ΥΓΕΙΑΣ



Οι καύσωνες είναι μεγάλες περίοδοι ζεστού καιρού. Οι καύσωνες γίνονται όλο και πιο συχνόι λόγω της κλιματικής αλλαγής. Οι καύσωνες μπορεί να είναι επικίνδυνοι.

Αν εσείς, ή κάποιος που φροντίζετε, έχετε μια χρόνια πάθηση υγείας (π.χ. νεφρική, καρδιαγγειακή και ψυχική) ή αν παίρνετε ορισμένα φάρμακα, μπορεί να έχετε περισσότερες πιθανότητες να αντιμετωπίσετε προβλήματα υγείας όταν ο καιρός είναι ζεστός.



Τα φάρμακα μπορεί να αλλάξουν τον τρόπο με τον οποίο το σώμα σας αντιδρά στον ζεστό καιρό και μπορεί να σημαίνει ότι δεν αντιλαμβάνεστε ότι υπερθερμαίνεστε ή αφυδατώνεστε.



Ελέγξτε με το γιατρό σας πόσο νερό πρέπει να πίνετε όταν ο καιρός είναι ζεστός και να έχετε πάντα μαζί σας ένα μπουκάλι νερό.



Ρωτήστε τον γιατρό ή το γενικό πρακτικό σας σχετικά με τα φάρμακα που παίρνετε και πώς να μειώσετε τους κινδύνους προβλημάτων υγείας κατά τη διάρκεια του καύσωνα.



Συνεχίστε να παίρνετε τα φάρμακά σας όπως σας τα έχει συνταγογραφήσει ο γιατρός σας.



Ζητήστε από ένα φίλο ή συγγενή να επικοινωνεί μαζί σας κάθε ημέρα για να δει πώς είστε και να βεβαιωθεί ότι έχετε όλα όσα χρειάζεστε για να παραμείνετε υγιείς στη ζέστη, ειδικά αν ζείτε μόνοι.



Να είστε σε εγρήγορση: Ένα άτομο με πάθηση ψυχικής υγείας ή ένα άτομο με γνωστικά προβλήματα μπορεί να μην μπορεί να σας πει πότε αισθάνεται ζέστη ή αδιαθεσία.

Αν εξακολουθείτε να αισθάνεστε αδιαθεσία, επικοινωνήστε με το Νοσηλευτή σε Εφημερία στο 1300 60 60 24 ή για κλήση έκτακτης ανάγκης καλέστε το 000.