

## ΜΕΙΝΕΤΕ ΔΡΟΣΕΡΟΙ ΣΤΟ ΣΠΙΤΙ ΚΑΤΑ ΤΗ ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΚΑΥΣΩΝΑ

Οι καύσωνες είναι μεγάλες περιόδους ζεστού καιρού. Οι καύσωνες γίνονται όλο και πιο συχνόι λόγω της κλιματικής αλλαγής. Οι καύσωνες μπορεί να είναι επικίνδυνοι, ειδικά για άτομα ηλικίας άνω των 65 ετών, μικρά παιδιά και άτομα με ιατρικές παθήσεις. Ακολουθούν μερικές συμβουλές για να παραμείνετε ασφαλείς κατά τη διάρκεια του καύσωνα:

### Προετοιμασία για τον καύσωνα

- Ελέγξτε την πρόγνωση του καιρού για να γνωρίζετε πότε έρχεται καύσωνας
- Προγραμματίστε τυχόν εξόδους στις πιο δροσερές ώρες της ημέρας, αν μπορείτε
- Αν παίρνετε φάρμακα, συμβουλευτείτε το γιατρό σας πριν βγείτε έξω στη ζέστη του καλοκαιριού.
- Βεβαιωθείτε ότι έχετε αρκετό φαγητό και φάρμακα, ώστε να μην χρειάζεται να βγείτε έξω στη ζέστη
- Προετοιμάστε το σπίτι σας σκιάζοντας τα παράθυρα που βλέπουν δυτικά, καθαρίζοντας τα φίλτρα του κλιματιστικού και φροντίστε να έχετε κουρτίνες ή στόρια παραθύρων.
- Εξετάστε ποιο δωμάτιο παραμένει πιο δροσερό, τοποθετήστε έναν ανεμιστήρα εκεί και κλείνετε τις πόρτες στο υπόλοιπο σπίτι
- Κάνετε παγάκια στην κατάψυξη και βάλτε βρεγμένες πετσέτες στο ψυγείο
- Προγραμματίστε δροσερά γεύματα – το μαγείρεμα δημιουργεί Ζέστη
- Μάθετε με ποιον να επικοινωνήσετε αν χρειάζεστε βοήθεια και σκεφτείτε ποιος μπορεί να χρειαστεί να τους ελέγξετε.

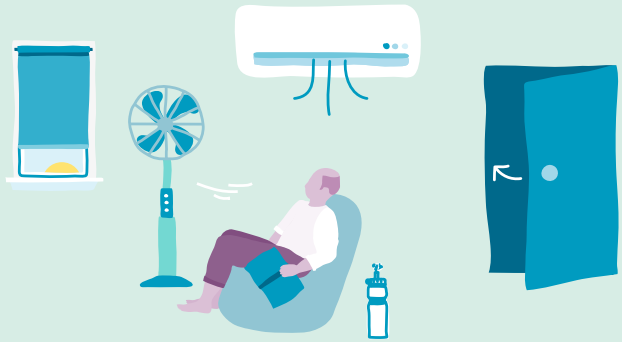


Αν δεν είστε καλά, καλέστε το Νοσηλευτή σε Εφημερία [Nurse on Call] στο 1300 60 60 24 ή στο 000 σε περίπτωση έκτακτης ανάγκης.

## Κατά τη διάρκεια καύσωνα

- Να κλείσετε τα στόρια και τις κουρτίνες νωρίς το πρωί
- Να χρησιμοποιείτε ανεμιστήρες ή κλιματισμό: δροσίστε μόνο ένα δωμάτιο στο σπίτι σας για να εξοικονομήσετε ενέργεια και χρήματα
- Να σχεδιάζετε να βγαίνετε έξω μόνο κατά τις πιο δροσερές ώρες της ημέρας. Χρησιμοποιήστε τον χάρτη μας Μείνετε Δροσεροί στο Darebin για να προγραμματίσετε μετακινήσεις σε κλιματιζόμενα μέρη, όπως βιβλιοθήκες και εμπορικά κέντρα.
- Να πίνετε άφθονο νερό, ακόμα κι αν δεν διψάτε. Αποφύγετε την καφεΐνη και τα γλυκά ποτά.
- Να δροσίζεστε με βρεγμένες πετσέτες και δροσερά ντους
- Να φοράτε χαλαρά ρούχα

- Να μένετε μέσα και να κινείστε λιγότερο
- Να βεβαιωθείτε ότι τα κατοικίδια έχουν νερό και σκιά
- Να μην αφήνετε ποτέ παιδιά ή κατοικίδια σε αυτοκίνητα.
- Να μάθετε με ποιον να επικοινωνήσετε αν χρειάζεστε βοήθεια
- Να είστε καλός γείτονας – ελέγξτε τους ηλικιωμένους γείτονες για να βεβαιωθείτε ότι είναι εντάξει



## Μετά από τον καύσωνα

- Ανοίξτε τις πόρτες και τα παράθυρα στο σπίτι σας για να μπει ο δροσερός αέρας
- Πίνετε επιπλέον υγρά για τρεις ημέρες
- Βεβαιωθείτε ότι οποιοδήποτε φαγητό στο ψυγείο σας είναι ακόμα καλό
- Ελέγξτε τους φίλους και τους γείτονες για να βεβαιωθείτε ότι είναι εντάξει
- Σκεφτείτε τί λειτούργησε και τί θα μπορούσατε να κάνετε την επόμενη φορά



## Αναγνωρίστε το θερμικό στρες

- Το θερμικό στρες μπορεί να οδηγήσει σε θερμοπληξία που μπορεί να είναι απειλητική για τη ζωή. Αν έχετε πονοκέφαλο, ναυτία, ζάλη, αδυναμία, ευερεθιστότητα, δίψα και/ή έντονο ιδρώτα μπορεί να έχετε θερμικό στρες
- Σταματήστε αυτό που κάνετε, πηγαίνετε σε ένα δροσερό μέρος και ξαπλώστε
- Να πίνετε άφθονο νερό
- Να προσπαθήσετε να δροσιστείτε με ανεμιστήρα ή κλιματιστικό, να κάνετε ένα δροσερό ντους ή ψεκάστε δροσερό νερό στο δέρμα σας.
- Αν εξακολουθείτε να αισθάνεστε αδιαθεσία, επικοινωνήστε με το Νοσηλευτή σε Εφημερία στο 1300 60 60 24 ή για κλήση έκτακτης ανάγκης καλέστε το 000.

