



Αυτό το καλοκαίρι, προστατευθείτε από τη ζέστη !

Εάν είσαστε πάνω από 65 χρονών ή υποφέρετε από χρόνια* αρρώστια, προστατευθείτε όταν έχει καύσωνα:

- Προσδιορίστε ένα πρόσωπο να ερχόμαστε σε επαφή σε περίπτωση προβλήματος.
- Επιβλέπετε τη μετεωρολογία και τον αέρα στο περιβάλλον του σπιτιού με τη βοήθεια θερμομέτρου, ειδικά όταν η θερμοκρασία πιάνει ή ξεπερνά τους 30 βαθμούς Κελσίου ή 86 Φαρενάιτ και δεν κατεβαίνει τη νύχτα.
- Να χρησιμοποιείτε συσκευή κλιματισμού (αιρκοντίσιον) για να δροσίστε το σπίτι σας ή να περάστε μερικές ώρες σε κλιματισμένο μέρος όπως ένα Εμπορικό Κέντρο ή έναν Κινηματογράφο.
- Να πίνετε πολύ νερό χωρίς να περιμένετε να διψάσετε, ή σύμφωνα με τη ποσότητα που όρισε ο γιατρός.
- Να αποφεύγετε τα ακόλουθα αναψυκτικά γιατί αφυδατώνουν: οινοπνευματώδη ποτά, αυτά που έχουν μεγάλο ποσοστό καφεΐνης (καφέ, τσάι, κοκακόλα), ή τα πολύ γλυκά.
- Να κάνετε ντους ή ένα δροσερό μπάνιο όσο συχνά είναι αναγκαίο.
- Να αποφεύγετε τις δραστηριότητες που απαιτούν μεγάλη κόπωση.
- Προστατευθείτε από τον ήλιο φορώντας ελαφριά ρούχα, με απαλά χρώματα κι ένα καπέλο.

Σε περίπτωση γενικής αδιαθεσίας, ζαλάδας, κούρασης, πονοκεφάλου, δυσκολία αναπνοής, πόνος στο στήθος ή πρήξιμο στα πόδια να επικοινωνήσετε με τον Οργανισμό Πληροφορίες Υγείας (Info-Santé) ή με το γιατρό σας.

Σε επίγουσα ανάγκη, τηλεφωνείστε στο 911.

* Παραδείγματος χάρη: Καρδιαγγειοπάθεια, εγκεφαλοπάθεια, αναπνευστική, νεφρική ή νευρολογική πάθηση, καθώς επίσης και διαβήτη ή διανοητικές διαταραχές.