

Η **Ergonomia** πρωτοπόρος εταιρεία στην Ασφάλεια και την Υγεία και με επίκεντρο πάντα τον άνθρωπο, σας ενημερώνει για το πως θα διασφαλίσετε τις απαιτούμενες συνθήκες υγείας και ασφάλειας όταν η θερμοκρασία του περιβάλλοντος ξεπεράσει ορισμένα όρια ανεκτά από τον ανθρώπινο οργανισμό, που σε συνέργεια με ορισμένους άλλους παράγοντες (υγρασία, άπνοια κ.λ.π.), δημιουργούνται παθολογικές καταστάσεις ποικίλου βαθμού βαρύτητας, που μπορούν να οδηγήσουν σε βαριά νόσηση έως ακόμα και στο θάνατο.

## Αρχικά Συμπτώματα Θερμοπληξίας

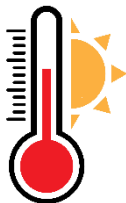
- δυνατός πονοκέφαλος
- ατονία
- αίσθημα καταβολής
- τάση για λιποθυμία
- πτώση της αρτηριακής πίεσης
- ναυτία, εμετός
- ταχυπαλμία

## Συμπτώματα Συνδρόμου Θερμοπληξίας

- ξαφνική αύξηση της θερμοκρασίας του σώματος (>40.5° C )
- κόκκινο, ζεστό και ξηρό δέρμα (η εφίδρωση έχει σταματήσει)
- ξηρή πρησμένη γλώσσα
- ταχυπαλμία & ταχύπνοια
- έντονη δίψα
- πονοκέφαλος
- ναυτία, έμετος
- ζάλη
- σύγχυση
- αδυναμία προσανατολισμού και καθαρής ομιλίας
- επιθετική ή παράξενη συμπεριφορά
- σπασμοί
- απώλεια συνείδησης ή κώμα

## Ομάδες που κινδυνεύουν από τις υψηλές θερμοκρασίες<sup>1</sup>:

- Ηλικιωμένοι
- Μωρά και μικρά παιδιά
- Έγκυες και θηλάζουσες γυναίκες
- Άτομα που είναι υπέρβαρα ή παχύσαρκα
- Άτομα που εργάζονται ή ασκούνται έντονα σε ζεστό περιβάλλον
- Άτομα με χρόνιες παθήσεις (καρδιαγγειακές παθήσεις, υπέρταση, σακχαρώδη διαβήτη, πνευμονοπάθειες, νεφροπάθειες, ηπατοπάθειες, ψυχική νόσο, άνοια, αλκοολισμό ή κατάχρηση ναρκωτικών ουσιών κ.λ.π.)
- Άτομα με οξεία νόσο, όπως λοίμωξη με πυρετό ή γαστρεντερίτιδα (διάρροια ή / και έμετο)



- Άτομα που για καθαρά ιατρικούς λόγους παίρνουν φάρμακα για τα χρόνια νοσήματά τους, όπως π.χ. διουρητικά, αντιχολινεργικά, ψυχοφάρμακα, ορμονούχα (συμπεριλαμβανομένης της ινσουλίνης και των αντιδιαβητικών δισκίων). Ιδιαίτερα κατά την περίοδο των υψηλών θερμοκρασιών περιβάλλοντος θα πρέπει να συμβουλευούνται το γιατρό τους για την ενδεχόμενη τροποποίηση της δόσολογίας

## Πρώτες βοήθειες

- Κλήση για βοήθεια (166)
- Μεταφορά του θερμοπληκτού άμεσα σε μέρος δροσερό, ευάερο, σκιερό κατά προτίμηση κλιματιζόμενο
- Αφαίρεση ρουχισμού
- Τοποθέτηση κρύων επιθεμάτων στον αυχένα, στις μασχαλιαίες επιφάνειες και τη βουβωνική περιοχή
- Δροσίστε με κρύο νερό το σώμα του
- Παροχή μικρής ποσότητας δροσερών υγρών αν μπορεί να καταπιεί κ.λ.π.

## Γενικές οδηγίες προφύλαξης<sup>1</sup>

- Παραμονή σε χώρους που κλιματίζονται. Ειδικότερα κατά το χρονικό διάστημα που ισχύουν τα μέτρα πρόληψης και αντιμετώπισης της πανδημίας SARS-CoV-2, να τηρούνται σε όλους τους χώρους, δημόσιους και ιδιωτικούς οι διατάξεις της εγκυκλίου για τη χρήση των κλιματιστικών μονάδων<sup>2</sup>, με σκοπό την προστασία της δημόσιας υγείας από τη μετάδοση της COVID-19. Στο πλαίσιο αυτό τονίζεται η αναγκαιότητα για τον συνεχή ή τουλάχιστο συστηματικό φυσικό αερισμό του χώρου μέσω ανοιγμάτων (παράθυρα, εξωτερικές θύρες) ακόμη και με την παράλληλη λειτουργία κλιματιστικών μονάδων
- Ντύσιμο ελαφρύ και άνετο με ανοιχτόχρωμα ρούχα από πορώδες υλικό, ώστε να διευκολύνεται ο αερισμός του σώματος και η εξάτμιση του ιδρώτα
- Χρήση καπέλου από υλικό που να επιτρέπει τον αερισμό του κεφαλιού

<sup>1</sup> <https://www.moh.gov.gr/articles/health/dieythynsh-dhmosias-ygieinhs/metadotika-kai-mh-metadotika-noshmata/c388-egkyklio/7184-prolhps-h-epi-tw-sewn-apo-thn-emfanish-y-pshlwn-thermokrasion-kai-kayswna>

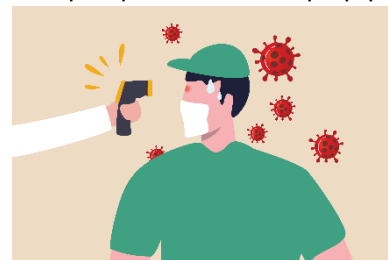
<sup>2</sup> <https://www.moh.gov.gr/articles/health/dieythynsh-dhmosias-ygieinhs/metra-prolhps-h-enanti-koronoioy-sars-cov-2/7108-lhps-h-metrwn-diasfalishs-ths-dhmosias-ygeias-apo-iogeneis-kai-alles-loimwkseis-kata-th-xrsh-klimatistikwn-monadwn>

- Χρήση μαύρων ή σκουρόχρωμων γυαλιών ηλίου με φακούς που προστατεύουν από την ηλιακή ακτινοβολία
- Αποφυγή έκθεσης στον ήλιο, ιδίως για τα βρέφη και τους ηλικιωμένους
- Αποφυγή βαριάς σωματικής εργασίας
- Αποφυγή πολύωρων ταξιδιών με μέσα συγκοινωνίας που δε διαθέτουν κλιματισμό
- Πολλά χλιαρά ντους κατά τη διάρκεια της ημέρας και τοποθέτηση δροσερών επιθεμάτων στο κεφάλι και στο λαιμό
- Μικρά σε ποσότητα και ελαφριά γεύματα φτωχά σε λιπαρά, με έμφαση στη λήψη φρούτων και λαχανικών
- Λήψη άφθονων υγρών (νερού και χυμών φρούτων), ιδιαίτερα από τα βρέφη και τους ηλικιωμένους και αποφυγή του αλκοόλ. Αν η εφίδρωση είναι μεγάλη, συστήνεται η πρόσθετη λήψη μικρών δόσεων αλατιού
- Άτομα που πάσχουν από χρόνια νοσήματα θα πρέπει να συμβουλευτούν τον θεράποντα ιατρό τους, από τον οποίο θα λάβουν επιπρόσθετες οδηγίες ανάλογα με την κατάσταση τους καθώς και οδηγίες για την πιθανή αλλαγή της δοσολογίας της φαρμακευτικής τους αγωγής
- Οι ηλικιωμένοι να μην εγκαταλείπονται μόνοι τους αλλά να εξασφαλίζεται κάποιο άτομο για την καθημερινή τους φροντίδα
- Οι χώροι εργασίας πρέπει να διαθέτουν κλιματιστικά μηχανήματα ή απλούς ανεμιστήρες, κατά προτίμηση οροφής, και σε κάθε περίπτωση φυσικό αερισμό των χώρων. Το ίδιο ισχύει και για τα ιδρύματα, που περιθάλπουν νεογνά, βρέφη, παιδιά, ηλικιωμένους και άτομα με ειδικές ανάγκες

### Συνοψίζοντας<sup>3</sup>

Καθώς φροντίζετε τον εαυτό σας, έχετε πάντα στο νου σας να δείτε τί κάνουν τα μέλη της οικογένειάς σας, οι φίλοι σας και οι γείτονές σας που ζουν μόνοι τους. Τα ευάλωτα άτομα μπορεί να χρειάζονται βοήθεια τις ζεστές μέρες, και αν διακυβεύεται η υγεία κάποιων που γνωρίζετε, βοηθήστε τους να λάβουν συμβουλές και υποστήριξη **ακολουθώντας πάντα τις οδηγίες για φυσική απόσταση τουλάχιστον 1,5 μέτρο.**

- Ηλικιωμένοι και άτομα με υποκείμενα νοσήματα (όπως άσθμα, διαβήτη και καρδιακά νοσήματα) πρέπει να δώσουν μεγαλύτερη προσοχή στην υγεία τους καθώς είναι πιο ευάλωτα στις επιπτώσεις τόσο της ζέστης όσο και της COVID-19
- Αποφύγετε τις μετακινήσεις τις ζεστές ώρες της ημέρα, όπως και την έκθεση στον ήλιο ή σε θερμοκρασίες άνω των 25°C, καθώς δεν υπάρχει καμία ένδειξη ότι η ζέστη αποτρέπει ή θεραπεύει τη νόσο COVID-19.<sup>4</sup> Αντίθετα αυξάνει τον κίνδυνο εγκαύματος και θερμοπληξίας. Ο ιός συνεχίζει να μεταδίδεται ανεξαρτήτως πόσο ήλιο ή ζέστη έχει, γι' αυτό προστατεύουμε και εμάς και τους άλλους με το να πλένουμε συχνά τα χέρια μας, να βήχουμε στον αγκώνα ή σε χαρτομάντηλο και να μην αγγίζουμε το πρόσωπό μας
- Εάν εσείς ή κάποιος άλλος, αισθανθείτε αδιαθεσία – ζάλη, αδυναμία, άγχος, έντονη δίψα ή πονοκέφαλο – ζητήστε αμέσως βοήθεια. Μετακινηθείτε σε ένα δροσερό μέρος το συντομότερο δυνατόν και μετρήστε τη θερμοκρασία του σώματός σας
- Προσέξτε να μην εκλάβετε την υπερθερμία για πυρετό. Αν υπάρχει αμφιβολία, ξεκουραστείτε σε ένα δροσερό περιβάλλον για τουλάχιστον 30 λεπτά και ενυδατωθείτε, αποφεύγοντας ταυτόχρονα τα σακχαρούχα, αλκοολούχα ή καφεϊνούχα ποτά. Εάν η θερμοκρασία του σώματος παραμένει υψηλή, είναι πιθανώς πυρετός και θα χρειαστεί να συμβουλευτείτε τον γιατρό σας. Αν η θερμοκρασία του σώματος πέφτει και αισθανθείτε καλύτερα μετά από ανάπαυση σε δροσερό περιβάλλον, μάλλον σχετίζεται με θερμικό στρες
- Εάν έχετε μυϊκούς σπασμούς με πόνους, ξεκουραστείτε αμέσως σε δροσερό μέρος και πιείτε ενυδατικά διαλύματα που περιέχουν ηλεκτρολύτες. Ζητήστε βοήθεια εάν οι μυϊκοί σπασμοί διαρκούν περισσότερο από μία ώρα
- Συμβουλευτείτε τον/την γιατρό σας εάν αισθανθείτε ασυνήθιστα συμπτώματα ή εάν τα συμπτώματα επιμένουν, ή εάν υποψιάζεστε πυρετό
- Εάν κάποιος συνάνθρωπός σας έχει ζεστό ξηρό δέρμα και βρίσκεται σε παραλήρημα, έχει σπασμούς ή είναι αναίσθητος, καλέστε αμέσως γιατρό ή ασθενοφόρο



<sup>3</sup> <https://covid19.gov.gr/menoume-asfalisi-symvoules-ygias-gia-ti-zesti-kata-ti-diarkia-tis-epidimias-covid-19/>

<sup>4</sup> <http://www.euro.who.int/en/public-health-advice-on-preventing-health-effects-of-heat>