

# Καλοκαιρινές διακοπές με ασφάλεια



Ιούνιος 2026

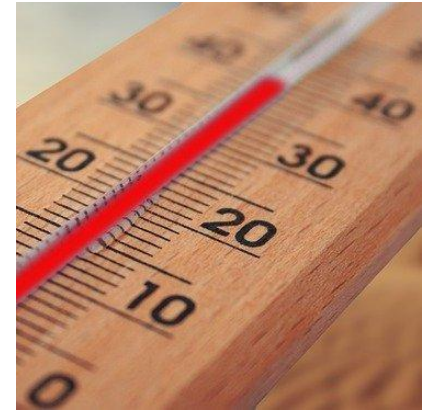
Το καλοκαίρι έφτασε και το πρώτο που έρχεται στο μυαλό είναι βόλτες στην εξοχή, κολύμπι στη θάλασσα και πολλές ώρες κάτω από τον ήλιο. Μπορεί ο καθαρός αέρας της φύσης να μας αναζωογονεί, μπορεί η θάλασσα να μας ηρεμεί και ο ήλιος να μας προσφέρει απαραίτητες βιταμίνες για τον οργανισμό μας, όμως καλό είναι να είμαστε κατάλληλα προετοιμασμένοι για την έκθεση μας σε αυτά. Την ώρα που απολαμβάνουμε στιγμές χαλάρωσης ας προστατευθούμε από την έκθεση σε κινδύνους με συνέπειες για την υγεία μας.

Η **Ergonomia** προσφέρει αυτόν τον αναλυτικό οδηγό, με τα συμπτώματα και τις ενδεδειγμένες πρώτες βοήθειες για κάθε τέτοια περίπτωση και εύχεται σε όλους ένα υπέροχο και ασφαλές καλοκαίρι!

## Περιεχόμενα:

- [Θερμοπληξία, ηλίαση](#) Σελ. 3
- [Υποθερμία](#) Σελ. 4
- [Πνιγμός](#) Σελ. 5
- [Τσιμπήματα στη θάλασσα](#) Σελ. 6
- [Τσιμπήματα φιδιών](#) Σελ. 7
- [Τσιμπήματα εντόμων](#) Σελ. 8
- [Δήγματα τσιμπουριών](#) Σελ. 9
- [Ουρολοίμωξη](#) Σελ. 10
- [Οδηγώντας το Καλοκαίρι](#) Σελ. 12
- [Ταξίδι το καλοκαίρι – Συχνά προβλήματα υγείας \(Jet lag – Φλεβική ανεπάρκεια – Κινέτωση – Διάρροια ταξιδιωτών\)](#) Σελ. 14

# Θερμοπληξία, ηλίαση



Θερμοπληξία επέρχεται όταν η θερμοκρασία του σώματος ξεπεράσει τους 39°C. Μπορεί να προκληθεί από πολύωρη έκθεση στον ήλιο, και γενικά σε υψηλές θερμοκρασίες χωρίς την ταυτόχρονη ενυδάτωση του οργανισμού. Είναι από τα συχνότερα προβλήματα του καλοκαιριού και γίνεται όλο και πιο επικίνδυνο, όσο η ηλιακή ακτινοβολία γίνεται πιο έντονη.

## Γενική εικόνα:

- ❑ Θερμό, ξηρό και κόκκινο δέρμα
- ❑ Γρήγορη αναπνοή
- ❑ Σύγχυση, σπασμούς ή απώλεια συνείδησης
- ❑ Ρυθμικός πονοκέφαλος
- ❑ Ζάλη, Ναυτία
- ❑ Έμετοι
- ❑ Συγκοπή (λιποθυμία)

## Πρώτες βοήθειες

- ▶ Μεταφέρουμε τον πάσχοντα σε δροσερό μέρος και εφαρμόζουμε κρύες κομπρέσες σε μέτωπο, λαιμό, μασχάλες και βουβωνική περιοχή ώστε να επανέλθει η θερμοκρασία στα φυσιολογικά επίπεδα.
- ▶ Αν το θύμα έχει τις αισθήσεις του, καλό είναι να πιεί δροσερά υγρά χωρίς ανθρακικό και αλκοόλ για ενυδάτωση, όχι όμως παγωμένα.
- ▶ Αν δεν υπάρχουν σημεία ζωής, όπως αναπνοή, αισθήσεις ή σφυγμός, εφαρμόζουμε αμέσως Καρδιοαναπνευστική Αναζωογόνηση (ΚΑΑ) και καλούμε ιατρική βοήθεια.

# Υποθερμία

Υποθερμία εκδηλώνεται όταν η θερμοκρασία του σώματος πέσει κάτω από τους 35°C. Μπορεί να ακούγεται περίεργο, όμως είναι ένας από τους κινδύνους του καλοκαιριού, ως αποτέλεσμα της μακρόχρονης παραμονής μέσα σε κρύο νερό. Ο κίνδυνος υποθερμίας αυξάνεται με τη συνύπαρξη τραύματος ή τη λήψη οιοπνεύματος.



## Συμπτώματα υποθερμίας:

- ❑ ρίγος
- ❑ αδυναμία ή απώλεια συνείδησης
- ❑ αργή και ρηχή αναπνοή
- ❑ κρύο δέρμα

## Πρώτες βοήθειες

- ▶ Καλούμε βοήθεια
- ▶ Μετακινούμε το θύμα σε ζεστό περιβάλλον
- ▶ Αφαιρούμε τα βρεγμένα ρούχα
- ▶ Σκεπάζουμε το θύμα
- ▶ Τοποθετούμε ζεστές κομπρέσες σε μασχάλες και βουβωνική χώρα
- ▶ Αν δεν υπάρχουν σημεία ζωής ξεκινάμε το πρωτόκολλο Καρδιοαναπνευστικής Αναζωογόνησης (ΚΑΑ) και καλούμε ιατρική βοήθεια.

# Πνιγμός

Ένας τυπικός καλοκαιρινός κίνδυνος που χρειάζεται μεγάλη προσοχή, ακόμα περισσότερο για τα παιδιά και τους ηλικιωμένους. Ευτυχώς, αρκετές πλέον οργανωμένες παραλίες διαθέτουν ναυαγοσώστες που μπορούν να επέμβουν έγκαιρα και να δώσουν τις πρώτες βοήθειες, αλλά είναι καλό να είμαστε όλοι ενήμεροι για το πώς πρέπει να χειριζόμαστε τέτοια περιστατικά.



## Οι πιο συνηθισμένες αιτίες πνιγμού στο υγρό στοιχείο

- ❑ Καρδιακή ανακοπή
- ❑ Αρρυθμίες
- ❑ Μυϊκές κράμπες
- ❑ Επιληπτική κρίση
- ❑ Κολύμβηση μετά από υπερβολική κατανάλωση φαγητού ή αλκοόλ

## Πρώτες βοήθειες

Μετά τη διάσωση από εκπαιδευμένο ναυαγοσώστη και μεταφορά του θύματος στην ακτή, εφαρμόζεται το πρωτόκολλο της Καρδιοαναπνευστικής Αναζωογόνησης (ΚΑΑ) σε πνιγμό.

- ▶ Καλούμε βοήθεια
- ▶ Ασφαλής προσέγγιση
- ▶ Έλεγχος αντίδρασης
- ▶ Έλεγχος αναπνοής για 10 δευτερόλεπτα
- ▶ Κλήση Ε.Κ.Α.Β. (166) ή 112
- ▶ 5 αναπνοές διάσωσης
- ▶ 30 Θωρακικές συμπίεσεις
- ▶ 2 αναπνοές διάσωσης

**Προσοχή:** Σε περίπτωση που γίνει χρήση Αυτόματου Εξωτερικού Απινιδωτή, να εφαρμόζεται μόνο σε στεγνό περιβάλλον.

# Τσιμπήματα στη θάλασσα

Οι συχνότεροι τραυματισμοί προέρχονται από τις τσούχτρες, τους αχινούς, τα κοράλλια, τις μέδουσες, τη θαλάσσια ανεμώνη, δράκαινες, σκορπίνες, σαλάχια κ.λπ. Φέτος, χρειάζεται μια επιπλέον προσοχή, αφού σε πολλές παραλίες παρατηρείται υψηλή συγκέντρωση από δηλητηριώδεις μωβ μέδουσες.



- ❑ Για τα κεντρίσματα από αχινούς και ορισμένα ψάρια του γλυκού και αλμυρού νερού δεν υπάρχουν ειδικά αντίδοτα.
- ❑ Το δηλητήριο της ρίνας, της ανεμώνης και της ύδρας αδρανοποιείται με τη θερμότητα (δηλαδή λουτρό ζεστού νερού).
- ❑ Τα τσιμπήματα ή τα κεντρίσματα από τα θαλάσσια όντα παρουσιάζουν έντονο, τσουχτερό πόνο, κοκκινίλα, πρήξιμο και σπάνια γενικά συμπτώματα, όπως ζάλη, εξάντληση, παράλυση, κράμπα, ναυτία, εμετό ή δύσπνοια.

## Πρώτες βοήθειες

- ▶ Τυλίξτε ένα ύφασμα γύρω από τα χέρια σας και βγάλτε τα πλοκάμια που έχουν μείνει.
- ▶ Ξεπλύνετε με θαλασσινό νερό.
- ▶ Εφαρμόστε στην περιοχή ξύδι, αμμωνία ή μαγειρική σόδα εφόσον υπάρχουν διαθέσιμα
- ▶ Αν είναι ανάγκη, ζητήστε ιατρική βοήθεια.

## Ειδικά για τις μωβ μέδουσες

- ▶ Ξεπλύνετε την περιοχή του τσιμπήματος με άφθονο θαλασσινό νερό.
- ▶ Στην περιοχή του τσιμπήματος βάζετε μίγμα 1 προς 1 θαλασσινό αλάτι με μαγειρική σόδα
- ▶ Στη συνέχεια με μία πλαστική κάρτα αφαιρείτε υπολείμματα από τα πλοκάμια.
- ▶ Τοποθετείστε στο σημείο του τσιμπήματος πάγο ή κρύες κομπρέσες. Αυτό περιορίζει τα τοπικά φαινόμενα στο δέρμα.

# Τσιμπήματα φιδιών

Από τα φίδια που ζουν στην Ελλάδα, μόνο η οχιά είναι δηλητηριώδης και αποτελεί απειλή για τον άνθρωπο. Τα περιστατικά ανά έτος δεν είναι πολλά, και μπορούμε να μειώσουμε παραπάνω τον κίνδυνο αν τηρούμε τους βασικούς κανόνες αποφυγής. Όμως, είναι καλό να γνωρίζουμε πώς μπορούμε να αντιμετωπίσουμε ένα πιθανό περιστατικό.



Γενικά, ο τύπος τσιμπήματος των φιδιών είναι χαρακτηριστικός και οφείλεται στους δύο κυνόδοντές τους. Προκαλεί αμέσως ισχυρό πόνο, οίδημα και εκχύμωση στην περιοχή. Μέσα σε 15 περίπου λεπτά αρχίζει η εμφάνιση των γενικών συμπτωμάτων, που περιλαμβάνουν ναυτία, εμετό, υπόταση, αρρυθμίες, ίλιγγο, σπασμούς, παραλήρημα και κώμα. Το μούδιασμα στο σημείο του τσιμπήματος και στη γύρω περιοχή, στη γλώσσα, στο στόμα, στο τριχωτό της κεφαλής είναι σημεία που δείχνουν ότι θα επακολουθήσουν παράλυση και αναπνευστική ανεπάρκεια.

## Πρώτες βοήθειες

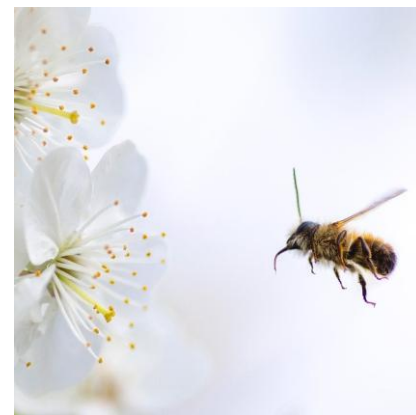
Συνίστανται στην επιβράδυνση της απορρόφησης του δηλητηρίου, δένοντας το μέλος κάτω από το επίπεδο της καρδιάς, στην πρόληψη της μόλυνσης του τραύματος, ξεπλένοντας το τραύμα με νερό και σαπουνί και όχι με οινόπνευμα, στη βασική υποστήριξη των ζωτικών λειτουργιών, διατηρώντας ζεστό τον ασθενή, αποφεύγοντας τις άσκοπες μετακινήσεις και καλώντας άμεσα ιατρική βοήθεια.

Για τον σκοπό αυτό, καθησυχάζουμε τον τραυματία, ακινητοποιούμε το μέλος που φέρει το τσίμπημα, καθαρίζουμε με άφθονο νερό την πληγείσα περιοχή και αφαιρούμε τις κάθε είδους περισφίξεις (γραβάτες, στενά ρούχα, ζώνη κ.λπ.).

**Θυμηθείτε:** Η απομάκρυνση του δηλητηρίου δεν πρέπει ποτέ να γίνεται με το στόμα, αλλά μόνο με κατάλληλες συσκευές.

# Τσιμπήματα εντόμων

Το τσίμπημα από έντομο (μέλισσα, σφήκα κλπ) είναι κάτι αρκετά πιθανό να μας συμβεί, ακόμα και αν είμαστε προσεκτικοί. Συνήθως ο κίνδυνος δεν είναι σοβαρός, όμως θα πρέπει να είμαστε προετοιμασμένοι, ειδικά αν το θύμα είναι αλλεργικό.



Το σημαντικότερο είναι να γνωρίζουμε αν το θύμα είναι αλλεργικό σε τέτοια τσιμπήματα.

Εάν δεν το γνωρίζουμε, παρατηρούμε τα συμπτώματα, ώστε να διαπιστώσουμε τέτοια περίπτωση το συντομότερο δυνατόν και να την αντιμετωπίσουμε ανάλογα.

## Πρώτες βοήθειες

- ▶ Άμεση απομάκρυνση του κεντριού από το δέρμα.
- ▶ Επιθέματα πάγου πάνω στο τσίμπημα για την επιβράδυνση του ρυθμού απορρόφησης του δηλητηρίου και την ανακούφιση του πόνου.
- ▶ Επειδή πάντα υπάρχει ο κίνδυνος το θύμα να είναι αλλεργικό, πρέπει να είμαστε κάθε στιγμή έτοιμοι να εφαρμόσουμε καρδιοαναπνευστική αναζωογόνηση και να αντιμετωπίσουμε το ενδεχόμενο εμφάνισης του αναφυλακτικού σοκ. Στην περίπτωση αυτή μεταφέρουμε το θύμα σε ιατρικό κέντρο.

# Δήγματα τσιμπουριών

Είναι ένας πιθανός κίνδυνος, όσο βρισκόμαστε κοντά στη φύση και ερχόμαστε σε επαφή με ζώα που μπορεί να φέρουν τσιμπούρια. Πέρα από την ενόχληση που προκαλούν, μπορεί να είναι μολυσμένα και να μεταδώσουν στον άνθρωπο σοβαρές ασθένειες, συνεπώς χρειάζονται ιδιαίτερη προσοχή.



Τα τσιμπούρια μεταδίδουν μολυσματικούς παράγοντες.

Ο άνθρωπος μπορεί να έρθει σε επαφή μαζί τους ή μέσω κατοικίδιου ζώου π.χ. σκύλου ή όταν βρίσκεται στο ύπαιθρο και συγκεκριμένα στο έδαφος.

Τα τσιμπούρια κολλούν στο δέρμα. Μπορούν να μείνουν εκεί απαρατήρητα για ώρες και προκαλούν ερεθισμό, πόνο ή μωλωπισμό. Είναι δυνατόν να μεταδώσουν βακτηριακή λοιμώδη νόσο και ορισμένους τύπους εγκεφαλίτιδας (φλεγμονής του εγκεφάλου) που οφείλονται σε ιούς.

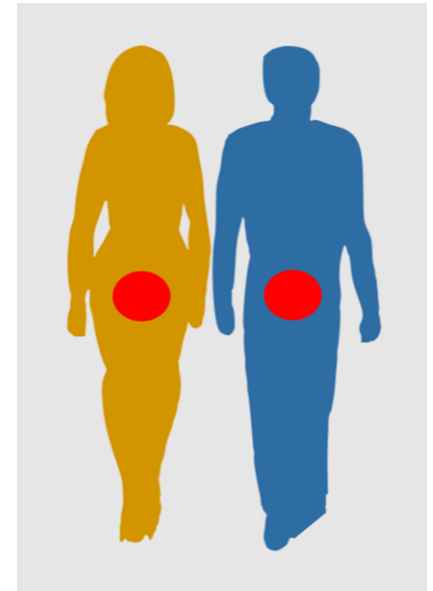
## Πρώτες βοήθειες

Καθαρίστε την περιοχή γύρω από το τσιμπούρι με οινόπνευμα ή ένα μαντηλάκι. Στη συνέχεια με ένα τσιμπιδάκι γραπώστε το τσιμπούρι από το κεφάλι και βγάλτε το αργά (όπως φαίνεται στη φωτογραφία). Μην προσπαθήσετε να το βγάλετε με τα δάχτυλα, επειδή μπορεί να κοπεί το κεφάλι από το σώμα και να μείνει στο δέρμα. Αφού αφαιρεθεί το τσιμπούρι, μπορείτε να το φυλάξετε σε ένα μικρό δοχείο, εάν χρειαστεί για εξέταση. Η περιοχή του δήγματος θα πρέπει να εξεταστεί καλά για παραμένοντα μέρη, τα οποία θα πρέπει και αυτά να αφαιρεθούν. Η περιοχή καθαρίζεται στη συνέχεια με ένα αντισηπτικό διάλυμα. Αν το κεφάλι μείνει σφηνωμένο στο δέρμα, αναζητήστε άμεσα ιατρική βοήθεια.

# Ουρολοιμωξη

Με τον όρο ουρολοιμωξη περιγράφονται οι λοιμώξεις του ουροποιητικού συστήματος και οφείλονται σε βακτήρια, μύκητες ή ιούς. Οι γυναίκες να είναι πολύ πιο επιρρεπείς από τους άνδρες.

Πώς όμως σχετίζεται αυτή η κατάσταση με το καλοκαίρι; Οι συνθήκες της εποχής ευνοούν την ανάπτυξη μικροβίων που προκαλούν την πάθηση. Το μαγιό που μένει βρεγμένο για πολλές ώρες πάνω μας αποτελεί έδαφος για την ανάπτυξη και αναπαραγωγή βακτηρίων που μπορούν να προκαλέσουν ουρολοιμωξη, ενώ η συνήθεια να καθόμαστε απευθείας στην άμμο ή στις ξαπλώστρες χωρίς καθαρή πετσέτα πολλαπλασιάζει τον κίνδυνο μόλυνσης. Επίσης, οι κοινόχρηστες τουαλέτες και η αφυδάτωση συντελούν στην εμφάνιση ουρολοιμωξης. Ενώ, πρέπει να προσέχουμε πολύ να είναι καθαρά τα νερά που κολυμπάμε και να αποφεύγουμε το μπάνιο σε πισίνες, που το νερό δεν ανανεώνετε.

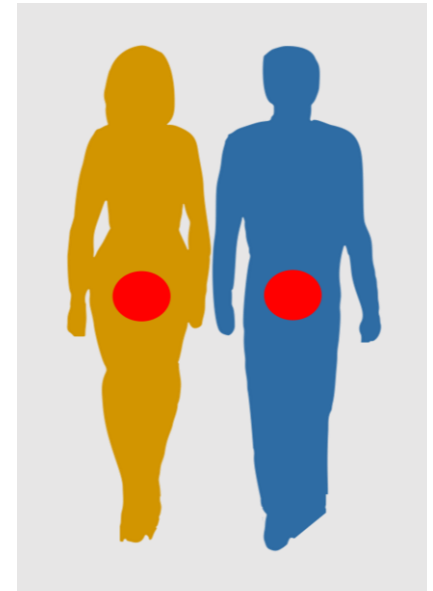


## Συμπτώματα:

- Επίμονη ανάγκη ούρησης
- Μικρή ποσότητα ούρων
- Αίσθημα καύσου κατά την ούρηση
- Δύσοσμα και θολά ούρα ή/και με αίμα
- Πόνος

# Ουρολοιμωξη

(συνέχεια)



## Αντιμετώπιση:

Οι περισσότερες περιπτώσεις δεν είναι σοβαρές και αν αντιμετωπιστούν όταν εμφανιστούν οι πρώτες ενοχλήσεις, με λήψη άφθονων υγρών, μπορεί να μη χρειαστεί φαρμακευτική αγωγή.

- ▶ Πίνουμε άφθονο νερό και υγρά. Με αυτόν τον τρόπο προκαλείται συχνή ούρηση η οποία παρασύρει πιθανά μικρόβια.
- ▶ Αποφεύγουμε την υπερκατανάλωση αλκοόλ, ζάχαρης και αλατιού
- ▶ Φροντίζουμε να διατηρούμε στεγνή και καθαρή τη γεννητική περιοχή
- ▶ Η λήψη προβιοτικών που περιέχουν γαλακτοβάκιλλους προστατεύουν από τη προσκόλληση και τον πολλαπλασιασμό των παθογόνων βακτηρίων ενώ τα συμπληρώματα με cranberry και βιταμίνη C βοηθούν στη πρόληψη των επαναλαμβανόμενων ουρολοιμώξεων.
- ▶ Ο ήπιος πόνος μπορεί να αντιμετωπιστεί με παυσίπονα ενώ σε περίπτωση ουρολοιμώξης που έχει προκληθεί από βακτήρια συστήνονται από τον γιατρό αντιβιοτικά.

# Οδηγώντας το καλοκαίρι

Η οδήγηση πάντα απαιτεί ιδιαίτερη προσοχή, αλλά το καλοκαίρι υπάρχουν επιπλέον κίνδυνοι που πρέπει να λάβουμε υπόψιν και προληπτικά μέτρα που δεν πρέπει να παραλείπουμε.



## Εγκλιματισμός

Ο ανθρώπινος οργανισμός δεν αντέχει σε απότομες θερμοκρασιακές μεταβολές άνω των δέκα βαθμών. Αν η εξωτερική θερμοκρασία φτάνει τους 45 βαθμούς, πρέπει να μειώσουμε σταδιακά τη θερμοκρασία του εσωτερικού χώρου, αλλιώς κινδυνεύουμε από θερμικό σοκ.

Είναι σημαντικό πριν μπούμε στο αυτοκίνητο και πριν φτάσουμε στον προορισμό μας να εξισορροπούμε την θερμοκρασία στο εσωτερικό του αυτοκινήτου. Για να γίνει αυτό, πριν μπούμε στο αυτοκίνητο πρέπει πρώτα να ανοίγουμε όλα τα παράθυρα, να κινούμαστε με ανοιχτά παράθυρα για λίγο, ώστε να φύγει ο θερμός αέρας, και μετά να θέτουμε σε λειτουργία τον κλιματισμό και να κλείνουμε τα παράθυρα.

Επίσης, δεν πρέπει να κατευθύνουμε το ρεύμα του κρύου αέρα επάνω μας. Ο κίνδυνος ψύξης είναι άμεσος, και γι' αυτό θα πρέπει πάντοτε να κατευθύνουμε τον ψυχρό ρεύμα προς την οροφή του αυτοκινήτου, εκεί που συσσωρεύεται ο θερμός αέρας.

Τέλος, λίγο πριν φτάσουμε, θα πρέπει να αυξάνουμε σταδιακά τη θερμοκρασία του εσωτερικού του αυτοκινήτου, ώστε να αποφύγουμε την απότομη έκθεσή μας στο θερμό περιβάλλον.

# Οδηγώντας το καλοκαίρι

(συνέχεια)



## Κατάλληλη ενδυμασία

Δεν οδηγούμε με σαγιονάρες, ξυπόλητοι, ή χωρίς έστω μια μπλούζα. Οι σαγιονάρες μειώνουν τον έλεγχο του οδηγού στα πεντάλ, αλλά μπορούν επίσης να σκαλώσουν σε αυτά και να εμποδίσουν την ταχύτητα/ικανότητα αντίδρασης.

Η οδήγηση με γυμνά πόδια εγκυμονεί τον κίνδυνο του να χτυπήσουμε σε μια γρήγορη μετατόπιση από πεντάλ σε πεντάλ και η ανάδραση λόγω πόνου θα καθυστερήσει τον χειρισμό μας. Οι οδηγοί πρέπει πάντα να φορούν παπούτσια ελαφριά, μαλακά, μικρά σε όγκο και σόλες που δεν εξέχουν.

Τέλος, η οδήγηση χωρίς μπλούζα μπορεί να μειώσει την αποτελεσματικότητα της ζώνης ασφαλείας αλλά και να οδηγήσει σε τραυματισμό από αυτή σε περίπτωση ατυχήματος.

## Ενυδάτωση

Ιδιαίτερα σε ημέρες με υψηλές θερμοκρασίες, οι οδηγοί χρειάζονται ανεφοδιασμό με τα κατάλληλα υγρά. Σύμφωνα με μελέτες, οι οδηγοί που δεν είναι επαρκώς ενυδατωμένοι κάνουν λάθη παρόμοια με εκείνους που έχουν στο αίμα τους επίπεδο αλκοόλ 0,8 γρ. ανά λίτρο! (Watson, et al., 2015).

Φροντίζουμε λοιπόν να πίνουμε νερό σε τακτά χρονικά διαστήματα, ενώ σε περίπτωση πολύωρου ταξιδιού είναι σημαντικό να κάνουμε διαλείμματα τουλάχιστον 10 λεπτών, για να περπατήσουμε και να ξεμουδιάσουμε. Έτσι, κυκλοφορεί το αίμα μας και οξυγονώνεται ο εγκέφαλός μας.

# Ταξίδι το καλοκαίρι

Ένα ταξίδι σε κάποιο μακρινό προορισμό, ειδικά κατά την περίοδο του καλοκαιριού, κάτι για το οποίο ανυπομονούμε όλο τον χρόνο. Ωστόσο όσο πιο μακριά ταξιδεύουμε, τόσο πιο πιθανό είναι το ταξίδι να μας επιφυλάσσει κάποιες ανεπιθύμητες εκπλήξεις. Τα συχνότερα προβλήματα υγείας που συναντάμε στα ταξίδια μας είναι:



## 1. Jet lag

Μέχρι να προσαρμοστεί ο οργανισμός μας σε ένα νέο χρονοδιάγραμμα, μπορεί να βιώσουμε για κάποιες μέρες διαταραχές ύπνου, πονοκεφάλους, κόπωση, μειωμένη εγρήγορση και συγκέντρωση, ευερεθιστότητα αλλά και ένα αίσθημα ψυχολογικής δυσφορίας.

Για να μειωθούν οι επιπτώσεις, συνιστάται κατά τη διάρκεια του ταξιδιού να αποφεύγονται τα μεγάλα γεύματα, τα αλκοολούχα και τα καφεϊνούχα ποτά, ενώ κατά την άφιξη είναι πολύ σημαντική η σωστή διαχείριση του ύπνου και η έκθεση στο φως.

## 2. Φλεβική ανεπάρκεια

Η παρατεταμένη ακινητοποίηση σε καθιστή θέση κατά τη διάρκεια ενός μακρινού ταξιδιού, αυξάνει τον κίνδυνο των διαταραχών της κυκλοφορίας του αίματος. Τα συνήθη συμπτώματα είναι μυρμήγκιασμα, μούδιασμα, κάψιμο ή οίδημα στον αστράγαλο ή το πόδι. Μπορεί επίσης να προκληθεί φλεβίτιδα, με κίνδυνο πνευμονικής εμβολής.

Όποτε είναι εφικτό, συνιστάται τακτική κίνηση (περπάτημα και ασκήσεις κάμψης/έκτασης αστραγάλου), να καταναλώνετε άφθονο νερό, να φοράτε φαρδιά ρούχα που δεν εμποδίζουν την κυκλοφορία και να αποφεύγετε τα υπναγωγά φάρμακα, καθώς μειώνουν την ικανότητα κίνησης και αυξάνουν τη φλεβική στάση.

# Ταξίδι το καλοκαίρι

(συνέχεια)



## 3. Ασθένεια κίνησης (Κινέτωση)

Η κινέτωση οφείλεται στην αντίθεση μεταξύ της κίνησης που καταγράφεται από τα μάτια και της ακινησίας του σώματος που γίνεται αντιληπτή από το εσωτερικό αυτί.

Οι εκδηλώσεις ποικίλλουν με συχνότερα το αίσθημα δυσφορίας στο πάνω μέρος του στομάχου και ναυτία Σε δεύτερο χρόνο, συχνότερα στα μεγάλης διάρκειας ταξίδια μπορεί να εμφανιστούν συμπτώματα όπως ωχρότητα, κρύος ιδρώτας, υπερσιελόρροια, έμετος, ζάλη, ταχύπνοια, πονοκέφαλος ή κόπωση.

Για την αποφυγή της κινέτωσης, συνίσταται η επιλογή ενός μέρους όπου η αίσθηση της κίνησης είναι μειωμένη (στο μπροστινό μέρος του λεωφορείου, στη μέση του σκάφους ή του αεροπλάνου, στο παράθυρο δίπλα στο τρένο προς την κατεύθυνση του ταξιδιού).

Εάν τελικά εμφανιστούν συμπτώματα, συνίσταται το κλείσιμο των ματιών, ηρεμία και καθαρός αέρας. Φυσικά, το διάβασμα ή η οθόνη, το κάπνισμα, η κατανάλωση αλκοόλ ή το άφθονο φαγητό κατά τη διάρκεια του ταξιδιού, θα πρέπει να αποφεύγονται. Τέλος, για συνίσταται η χρήση δραμαμίνης στις περιπτώσεις που τα συμπτώματα είναι αφόρητα.

# Ταξίδι το καλοκαίρι

(συνέχεια)



## 4. Διάρροια των ταξιδιωτών

Η διάρροια των ταξιδιωτών, εμφανίζεται ως αποτέλεσμα της κατανάλωσης μολυσμένων τροφίμων ή νερού.

Το κλειδί για την σωστή αντιμετώπιση είναι η ενυδάτωση και αναπλήρωση των χαμένων υγρών.

Να σημειωθεί, τα αντιδιαρροϊκά φάρμακα μπορεί να μειώσουν τον αριθμό των διαρροϊκών κενώσεων, αλλά μπορεί επίσης να προκαλέσουν επιπλοκές με σοβαρές λοιμώξεις. Στην περίπτωση της διάρροιας ταξιδιωτών, χρειάζεται άμεσα ιατρική συμβουλή.

Σας ευχόμαστε ένα υπέροχο και ασφαλές καλοκαίρι!



Ευχόμαστε καλό καλοκαίρι, γεμάτο ξεκούραση, χαλάρωση και όμορφες στιγμές! Η **Ergonomia** θα συνεχίσει να λειτουργεί για όλη την καλοκαιρινή περίοδο, έτοιμη να καλύψει κάθε έκτακτη ανάγκη των πελατών της.

© ΕΡΓΟΝΟΜΙΑ Α.Ε.

Ιούνιος 2026



Ιφιγενείας 10 & Δάφνιδος  
14122 Νέο Ηράκλειο Αττικής  
Τηλ. + 30 210 220 1 300  
Fax + 30 210 277 33 22  
[www.ergonomia.gr](http://www.ergonomia.gr)