



Ergonomia

Καύσωνας

Οδηγός Προστασίας



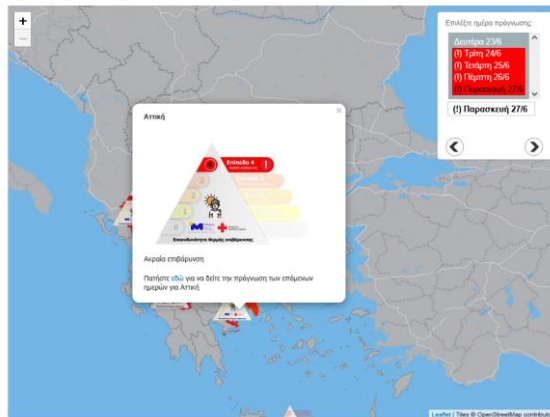
Ιούνιος 2026

Ελλάδα και καύσωνας

Στη χώρα μας σημειώνονται κατά τους καλοκαιρινούς μήνες περίοδοι με ιδιαίτερα υψηλές θερμοκρασίες περιβάλλοντος, οι οποίες συνοδεύονται με αυξημένο κίνδυνο για την υγεία μας!



ΧΑΡΤΗΣ ΕΠΙΚΙΝΔΥΝΟΤΗΤΑΣ ΘΕΡΜΗΣ ΕΠΙΒΑΡΥΝΣΗΣ

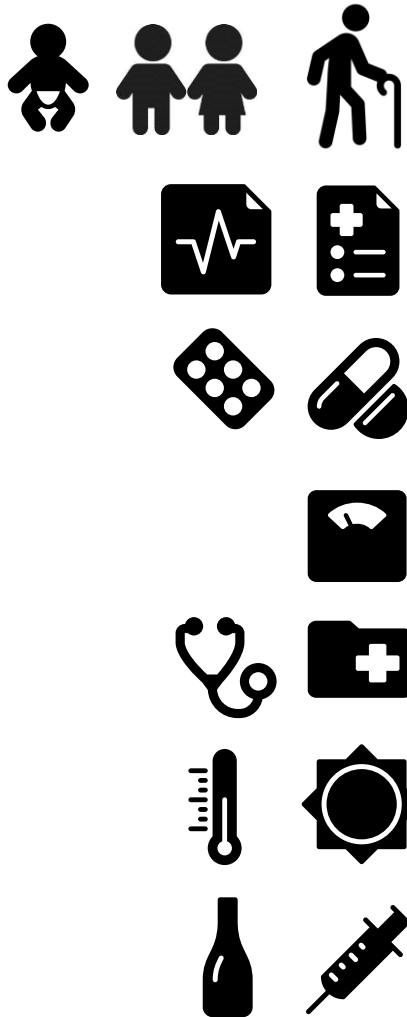


Ο Καύσωνας αναγγέλλεται από την [Εθνική Μετεωρολογική Υπηρεσία \(EMY\)](#).

Επίσης, πρόβλεψη υψηλών θερμοκρασιών δίνεται και από τον [Χάρτη Επικινδυνότητας Θερμικής Επιβάρυνσης του Meteo.gr](#).

Είναι σημαντικό να γνωρίζουμε τα μέτρα προστασίας από τον καύσωνα καθώς και τις πρώτες βοήθειες, ώστε να προληφθεί η υπερβολική έκθεση στη ζέστη και ο κίνδυνος θερμικής καταπόνησης.

Ομάδες του πληθυσμού που είναι ευάλωτες στον καύσωνα

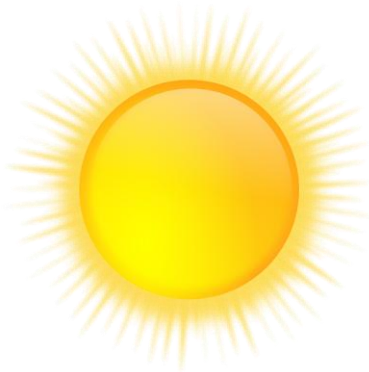


- Τα βρέφη, τα παιδιά και οι ηλικιωμένοι
- Τα άτομα που πάσχουν από χρόνια νοσήματα (π.χ. καρδιολογικά, αναπνευστικά, σακχαρώδη διαβήτη) ή από σοβαρά νευρολογικά ή ψυχιατρικά νοσήματα
- Τα άτομα που λαμβάνουν φαρμακευτική αγωγή για χρόνιες παθήσεις: αντιυπερτασικά, αντιισταμινικά, αντικαταθλιπτικά, ινσουλίνη κ.ά.
- Υπέρβαρα άτομα
- Άτομα εξασθενημένα (π.χ. μετά από γαστρεντερίτιδα), υποσιτισμένα ή σε κακή φυσική κατάσταση
- Άτομα που εργάζονται/διαμένουν/γυμνάζονται σε εξωτερικούς χώρους ή χώρους με υψηλή θερμοκρασία
- Άτομα που καταναλώνουν πολύ αλκοόλ ή κάνουν χρήση ναρκωτικών ουσιών

Διαταραχές που προκαλούνται από την υψηλή θερμοκρασία

1. Ηλίαση

Μη απειλητική κατάσταση για την υγεία. Τοπικός τραυματισμός του δέρματος της κεφαλής, έπειτα από πολύωρη έκθεση στον ήλιο.



Συμπτώματα:

- Ζάλη
- Ναυτία και τάση για έμετο
- Ερυθρό και ζεστό πρόσωπο (αίσθηση πυρετού στο άγγιγμα)

Αντιμετώπιση:

- Μεταφορά σε δροσερό και σκιερό μέρος
- Τοποθέτηση ψυχρών επιθεμάτων στο κεφάλι (π.χ. μια βρεγμένη πετσέτα)
- Σε περίπτωση ζάλης, αποφυγή μετακινήσεων για πρόληψη τραυματισμού από πτώση και αποφυγή κολύμβησης για πρόληψη πνιγμού λόγω μειωμένης αντίδρασης

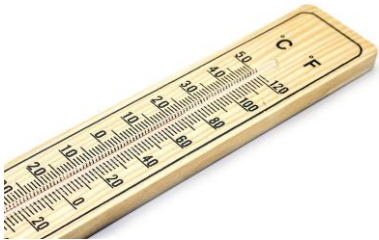
Διαταραχές που προκαλούνται από την υψηλή θερμοκρασία

2. Θερμική εξάντληση

Δυνητικά απειλητική για τη ζωή σε περίπτωση παρατεταμένης έκθεσης στον ήλιο.

Συμπτώματα:

- Έντονη εφίδρωση
- Έντονος πονοκέφαλος
- Ατονία, Ζάλη, εξάντληση, τάση για λιποθυμία
- Θερμικές κράμπες-έντονοι μυϊκοί σπασμοί, εξαιτίας της αφυδάτωσης



Διαταραχές που προκαλούνται από την υψηλή θερμοκρασία

2. Θερμική εξάντληση

Δυσνητικά απειλητική για τη ζωή σε περίπτωση παρατεταμένης έκθεσης στον ήλιο.

Αντιμετώπιση:

- Μεταφορά σε δροσερό/κλιματιζόμενο, ευάερο και σκιερό χώρο
- Χαλαρώνουμε ή αφαιρούμε τα ρούχα
- Χρησιμοποιούμε δροσερά επιθέματα (π.χ. βρεγμένες πετσέτες, κρύες κομπρέσες)
- Σημαντικός στόχος η ενυδάτωση. Για την αναπλήρωση των χαμένων υγρών και αλάτων, εφόσον το άτομο έχει τις αισθήσεις του, χορηγούμε σταδιακά μικρή ποσότητα δροσερού, ελαφρά αλατισμένου νερού (1κ.γ. αλάτι σε 1 lt νερό)
- Σε περίπτωση θερμικής κράμπας, προχωράμε σε αργή διάταση του μυός και χορήγηση ισοτονικών υγρών
- Συνήθως τα άτομα επανέρχονται σε 30' - Εάν η κατάσταση δεν βελτιωθεί, θα χρειαστεί ιατρική βοήθεια



Διαταραχές που προκαλούνται από την υψηλή θερμοκρασία

3. Θερμοπληξία

Παθολογική κατάσταση που χρήζει άμεσης αντιμετώπισης. Εμφανίζεται όταν το άτομο εκτεθεί σε περιβάλλον με πολύ υψηλή θερμοκρασία και υγρασία. Ο συνδυασμός αυτών των παραγόντων οδηγεί σε δυσλειτουργία των θερμορυθμιστικών μηχανισμών, εμποδίζοντας τον οργανισμό να αποβάλλει τη συσσωρευμένη θερμότητα.

Συμπτώματα:



- Γρήγορη αύξηση της θερμοκρασίας του σώματος (40-41°C)
- Απουσία εφίδρωσης (θερμό, ερυθρό, και στεγνό δέρμα)
- Αργός σφυγμός, Αρρυθμίες
- Ταχύπνοια
- Μυϊκοί σπασμοί
- Μειωμένο επίπεδο συνείδησης, Σύγχυση, Κώμα

Διαταραχές που προκαλούνται από την υψηλή θερμοκρασία

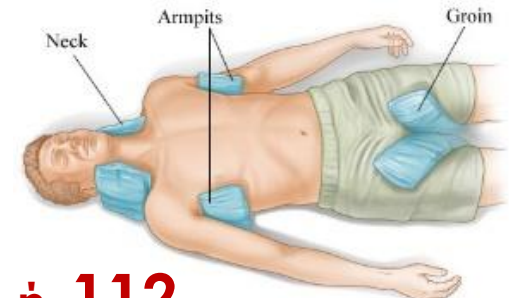
3. Θερμοπληξία

Παθολογική κατάσταση που χρήζει άμεσης αντιμετώπισης. Εμφανίζεται όταν το άτομο εκτεθεί σε περιβάλλον με πολύ υψηλή θερμοκρασία και υγρασία. Ο συνδυασμός αυτών των παραγόντων οδηγεί σε δυσλειτουργία των θερμορυθμιστικών μηχανισμών, εμποδίζοντας τον οργανισμό να αποβάλλει τη συσσωρευμένη θερμότητα.

Αντιμετώπιση:



- Απαραίτητη η άμεση ιατρική βοήθεια! Καλούμε ασθενοφόρο ενόσω προσφέρουμε Α' βοήθειες.
- Μεταφορά σε δροσερό, σκιερό μέρος και άμεση ψύξη του θύματος: Το σώμα πρέπει να τυλιχτεί με βρεγμένα σεντόνια/ρούχα ή να βραχεί με άφθονο δροσερό νερό. Οπωσδήποτε πρέπει να τοποθετηθούν ψυχρά επιθέματα στις μασχάλες, τον αυχένα και τη βουβωνική περιοχή.



Οδηγίες προφύλαξης από τον καύσωνα

Διατροφή και ενυδάτωση του οργανισμού



- Πίνουμε άφθονα υγρά (νερό και φυσικούς χυμούς), ενώ αποφεύγουμε τα οινόπνευματώδη ποτά
- Κάνουμε ελαφριά και μικρά γεύματα. Προτιμούμε φρούτα και λαχανικά
- Για τα μωρά και τα παιδιά, εκτός από γάλα, συνίσταται χορήγηση νερού και χαμομηλιού
- Εάν δεν υπάρχει ιατρική αντένδειξη, προσθέτουμε λίγο αλάτι στο νερό και το φαγητό μας ή χρησιμοποιούμε ειδικά συμπληρώματα αναπλήρωσης ηλεκτρολυτών από το φαρμακείο
- Κάνουμε συχνά ντους με δροσερό νερό, ή χρησιμοποιούμε ψυχρά επιθέματα (π.χ. βρεγμένη πετσέτα)

Οδηγίες προφύλαξης από τον καύσωνα

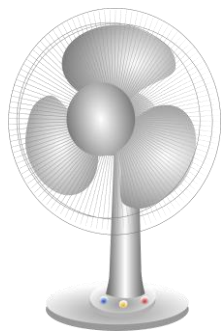
Ένδυση και μετακινήσεις



- Αποφεύγουμε την απευθείας έκθεση στον ήλιο (άρα και την ηλιοθεραπεία)
- Προτιμούμε να πηγαίνουμε στη θάλασσα τις πρωινές ή απογευματινές ώρες
- Περιορίζουμε τις μετακινήσεις μας και αποφεύγουμε τον συγχρωτισμό. Προτιμούμε δροσερά, σκιερά ή κλιματιζόμενα μέρη
- Ντυνόμαστε ελαφριά, με άνετα και ανοιχτόχρωμα ρούχα που επιτρέπουν στο δέρμα να αναπνέει. Φοράμε απαραίτητα καπέλο και γυαλιά ηλίου
- Ντύνουμε τα μωρά και τα παιδιά όσο πιο ελαφρά γίνεται
- Αποφεύγουμε την έντονη σωματική δραστηριότητα
- Αποφεύγουμε τα πολύωρα ταξίδια με τα μέσα συγκοινωνίας
- Αν ταξιδεύουμε σε πιο ζεστές χώρες, προσέχουμε ιδιαίτερα τις πρώτες μέρες μέχρι να εγκλιματιστούμε (να συνηθίσει το σώμα μας στις νέες συνθήκες)

Οδηγίες προφύλαξης από τον καύσωνα

Συνθήκες στο σπίτι



- Διατηρούμε δροσερό το περιβάλλον, χρησιμοποιούμε ανεμιστήρες/κλιματιστικά
- Κρατάμε κλειστά τα παράθυρα τις πιο ζεστές ώρες της μέρας
- Αν δεν χρειάζονται, κλείνουμε τα φώτα και άλλες συσκευές που εκπέμπουν θερμότητα
- Φροντίζουμε άτομα ηλικιωμένα, απομονωμένα ή με εξασθενημένο οργανισμό ώστε να μπορούν να ανταπεξέλθουν κατά τη διάρκεια ενός καύσωνα

Καλό καλοκαίρι



Ιφιγενείας & Δάφνιδος 10, Νέο Ηράκλειο Αττικής 14122
Τηλ. 210 220 1 300 Fax 210 277 33 22

www.ergonomia.gr

ergonomia@ergonomia.gr

