

**ΑΝΑΡΤΗΤΕΟ ΣΤΟ ΔΙΑΔΙΚΤΥΟ**

ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ  
ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΥΓΕΙΑΣ  
ΓΕΝΙΚΗ Δ/ΝΣΗ ΔΗΜΟΣΙΑΣ ΥΓΕΙΑΣ  
& ΠΟΙΟΤΗΤΑΣ ΖΩΗΣ  
Δ/ΝΣΗ ΔΗΜΟΣΙΑΣ ΥΓΕΙΑΣ &  
ΥΓΙΕΙΝΗΣ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝΤΟΣ  
ΤΜΗΜΑ: Α΄ & Δ΄  
Ταχ. Δ/ση: Αριστοτέλους 19  
Ταχ. Κώδικας: 101 87  
Πληροφορίες : Ο. Παντελά  
Τηλέφωνο: 2132161325  
FAX: 2132161907  
e-mail: [ddy@moh.gov.gr](mailto:ddy@moh.gov.gr)

**Αθήνα** 31 / 05 / 2019  
**Αριθ. Πρωτ.** Δ1α/Γ.Π. οικ.40957

**ΠΡΟΣ: Όπως Π. Δ.**

**ΘΕΜΑ: «Πρόληψη των επιπτώσεων από την εμφάνιση υψηλών θερμοκρασιών και καύσωνα».**

Για τα δεδομένα των κλιματολογικών συνθηκών της χώρας μας, ο καύσωνας αποτελεί εποχιακό φαινόμενο που παρατηρείται κατά τους θερινούς μήνες. Το φαινόμενο αυτό γίνεται πιο έντονο στις πόλεις. Οι δημόσιες υπηρεσίες της χώρας θα πρέπει να είναι σε θέση να αντιμετωπίσουν τις επιπτώσεις στην υγεία των πολιτών από την εμφάνιση υψηλών θερμοκρασιών και καύσωνα.

Επισημαίνεται ότι και **οι Δήμοι** πρέπει να συμμετάσχουν στη συνολική προσπάθεια, μεριμνώντας εγκαίρως για την οργάνωση και διάθεση δροσερών και κλιματιζόμενων χώρων για το κοινό και γενικότερα να συνεργαστούν με τις **Υπηρεσίες των Περιφερειακών Ενοτήτων** για την ενημέρωση του κοινού και για τη λήψη των αναγκαίων μέτρων.

Δεν θα πρέπει να παραληφθεί ο σημαντικός ρόλος των **Μ. Μ. Ε.** της χώρας και της συνεργασίας μαζί τους, ώστε να επιτευχθεί μια ευρεία διάδοση των απαραίτητων μέτρων προστασίας.

Οι αρμόδιες υπηρεσίες θα πρέπει να εξετάσουν το ενδεχόμενο, εφόσον κριθεί αναγκαίο, εκτάκτων μεταβολών στα ωράρια λειτουργίας των διαφόρων υπηρεσιών του δημοσίου και ιδιωτικού τομέα, με έμφαση στον **περιορισμό της μετακίνησης μεγάλου αριθμού ατόμων κατά τις θερμότερες ώρες.**

Στο πλαίσιο αυτό σας αποστέλλουμε οδηγίες για τα σχετικά μέτρα προφύλαξης.

### **Παθολογικές καταστάσεις από υψηλές θερμοκρασίες και οδηγίες αντιμετώπισης τους.**

Όταν η θερμοκρασία του περιβάλλοντος ξεπεράσει ορισμένα όρια ανεκτά από τον ανθρώπινο οργανισμό σε συνέργια με ορισμένους άλλους παράγοντες (υγρασία, άπνοια κ.λ.π. ), δημιουργούνται παθολογικές καταστάσεις ποικίλου βαθμού βαρύτητας, που μπορούν να οδηγήσουν σε βαριά νόσηση έως και στο θάνατο. Τα αρχικά συμπτώματα μπορεί να είναι: δυνατός πονοκέφαλος, ατονία, αίσθημα καταβολής, τάση για λιποθυμία, πτώση της αρτηριακής πίεσης, ναυτία, έμετοι και ταχυπαλμία. Το σύνδρομο της **θερμοπληξίας**, εκδηλώνεται με: ξαφνική αύξηση της θερμοκρασίας του σώματος (  $>40.5^{\circ}\text{C}$  ), 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.

Η θεραπεία των ατόμων που παρουσιάζουν τα παραπάνω συμπτώματα, όταν η θερμοκρασία του περιβάλλοντος είναι υψηλή, πρέπει να γίνεται κατά προτίμηση σε νοσηλευτικά ιδρύματα, αλλά ως **πρώτες βοήθειες** μέχρι τη διακομιδή τους σε αυτά θα πρέπει να εφαρμοστούν άμεσα μέτρα ελάττωσης της θερμοκρασίας του σώματος: Μεταφορά του θερμόπληκτου άμεσα σε μέρος δροσερό, ευάερο, σκιερό κατά προτίμηση κλιματιζόμενο, πλήρης έκδυση από τα ρούχα, τοποθέτηση παγοκύστεων ή κρύων επιθεμάτων στον τράχηλο, τις μασχάλες και τη βουβωνική περιοχή, εμβάπτιση σε μπανιέρα με κρύο νερό ή ντους ή ψεκασμό με κρύο νερό, παροχή μικρών γουλιών δροσερών υγρών ( νερού ή αραιωμένου χυμού φρούτων, 1 μέρος χυμού σε 4 μέρη νερού) αν μπορεί να καταπιεί κ.λ.π.

### **Ποιός κινδυνεύει από τις υψηλές θερμοκρασίες:**

- 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 συμβουλευονται το γιατρό τους για την ενδεχόμενη τροποποίηση της δοσολογίας.**

#### Γενικές οδηγίες προφύλαξης:

- Παραμονή σε **χώρους που κλιματίζονται.**
- **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.
- 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.
- **Τα μέσα μαζικής μεταφοράς** πρέπει να φροντίζουν για την καλή λειτουργία του **κλιματισμού τους**, για την καλύτερη εξυπηρέτηση του κοινού.
- 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 κατάστασή 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. Το ίδιο ισχύει και για τα ιδρύματα, που περιθάλπουν νεογνά, βρέφη, παιδιά, ηλικιωμένους και άτομα με ειδικές ανάγκες.

**Ιδιαίτερη βαρύτητα θα πρέπει να δίδεται όταν οι υψηλές θερμοκρασίες συνδυάζονται και με φαινόμενα αυξημένων επιπέδων ατμοσφαιρικής ρύπανσης. Συγκεκριμένα:**

- Για την περίπτωση υπέρβασης των ορίων του **όζοντος στον ατμοσφαιρικό αέρα**, το Υπουργείο Υγείας έχει εκδώσει σχετικές οδηγίες για την ενημέρωση του κοινού με μέτρα προφύλαξης ειδικά των ευπαθών πληθυσμιακών ομάδων, οι οποίες έχουν ως εξής:

*«Άτομα με αναπνευστικές και καρδιαγγειακές παθήσεις και γενικότερα άτομα ευαίσθητα στην ατμοσφαιρική ρύπανση συνιστάται να παραμένουν σε εσωτερικούς χώρους και να αποφεύγουν την κυκλοφορία στο εξωτερικό περιβάλλον. Επίσης, συνιστάται στα παραπάνω άτομα καθώς και τα παιδιά να αποφεύγουν την έντονη σωματική άσκηση, η οποία μπορεί να προκαλέσει ερεθισμό της αναπνευστικής οδού και να οδηγήσει σε αναπνευστικά προβλήματα».*

- Για την προστασία της δημόσιας υγείας από **αιωρούμενα σωματίδια (Α.Σ.10)**, το Υπουργείο Υγείας έχει εκδώσει την με αρ. πρωτ. ΔΥΓ2/Γ.Π.οικ.3191/14.1.14 (ΑΔΑ: ΒΙΨΠΘ-ΩΣ1) εγκύκλιο με συστάσεις προς το κοινό. Στον ιστότοπο του Υπουργείου αναρτώνται συστάσεις προς ενημέρωση και μέτρα προφύλαξης του κοινού, οποιαδήποτε ημέρα του έτους σημειωθεί υπέρβαση των συγκεντρώσεων των αιωρούμενων σωματιδίων (<http://www.moh.gov.gr/articles/news/3005-systaseis-gia-thn-atmosfairikh-rypansh>).

**Ο ΓΕΝ. ΓΡΑΜΜΑΤΕΑΣ ΔΗΜΟΣΙΑΣ ΥΓΕΙΑΣ**

**Ι. ΜΠΑΣΚΟΖΟΣ**

**ΠΙΝΑΚΑΣ ΔΙΑΝΟΜΗΣ****1. Όλα τα Υπουργεία**

**Γραφεία κ.κ. Υπουργών** (με την παράκληση να ενημερώσουν όλες τις υπηρεσίες και φορείς αρμοδιότητάς τους)

**2. Όλες τις Υ. ΠΕ. της χώρας****Υπόψη κ.κ. Διοικητών**

( με την παράκληση να ενημερώσουν τα νοσοκομεία και τους υγειονομικούς σχηματισμούς ευθύνης τους).

**3. Περιφέρειες της χώρας****α. Γρ. Περιφερειάρχων**

**β. Γενικές Δ/σεις Δημόσιας Υγείας και Κοινωνικής Μέριμνας** (με την παράκληση να ενημερώσουν όλες τις Δ/σεις Δημ. Υγείας και Κοινωνικής Μέριμνας των Περιφερειακών Ενοτήτων ευθύνης τους, οι οποίες με τη σειρά τους να προβούν στις δικές τους ενέργειες )

**4. Όλες τις αποκεντρωμένες Διοικήσεις** (με την παράκληση να ενημερωθούν όλοι οι Δήμοι αρμοδιότητάς τους)**5. ΕΚΕΠΥ****Υπόψη Διοικητή**

Μακεδονίας 8

Τ.Κ. 10433, Αθήνα

**6. Π. Ι. Σ.** (με την παράκληση να ενημερώσει όλα τα μέλη του)

Πλουτάρχου 3, Τ.Κ. 106 75 Αθήνα

**7. Ε. Κ. Α. Β.,**

Λ. Μεσογείων 154, Τ. Κ. 156 69 Αθήνα

**8. ΚΕ. Ε Λ. Π. ΝΟ.**

Αγράφων 3-5 15121 Μαρούσι

**9. ΕΟΠΥΥ****Υπόψη Προέδρου**

Κηφισίας 39, Τ. Κ. 151 23 Μαρούσι

**10. Ο.ΚΑ.ΝΑ****11. Δ/ση Υγειονομικού ΓΕΕΘΑ**

**Στρατόπεδο Παπάγου –Χολαργός** (με την παράκληση να ενημερωθούν όλες οι Υγειονομικές Υπηρεσίες)

**12. Γενική Γραμματεία Πολιτικής Προστασίας****ΕΣΩΤΕΡΙΚΗ ΔΙΑΝΟΜΗ****1. Γρ. Υπουργού****2. Γρ. Αναπλ. Υπουργού****3. Γρ. Γεν. Γραμματέων****4. Γραφεία Γεν. Δ/ντών****5. Γραφείο Τύπου** (με την παράκληση να ενημερωθούν τα Μέσα Μαζικής Ενημέρωσης)**6. Όλες τις Δ/σεις και Αυτοτελή Τμήματα της Κ. Υ. του Υπουργείου μας****7. Δ/ση Δημ. Υγείας & Υγιεινής Περιβάλλοντος**