

ΑΥΤΟΦΡΟΝΤΙΔΑ



Κάντε δροσερά ντους ή μπάνια.

Φοράτε ελαφριά, φαρδιά ρούχα από φυσικά υλικά, όπως μετάξι, βαμβάκι και λινό.



Αποφύγετε ρούχα με συνθετικές ίνες. Αποφύγετε τα μαξιλάρια, λόγω συσσώρευσης θερμότητας.

Διατηρήστε την ενυδάτωση.

Αποφύγετε το αλκοόλ, την υπερβολική καφεΐνη και ποτά πλούσια σε ζάχαρη..



Τρώτε τακτικά και σε μικρά γεύματα. Τρώτε φρούτα και λαχανικά τακτικά και αποφεύγετε τα υπερβολικά επεξεργασμένα και τηγανητά τρόφιμα.



Φυλάξτε τα φάρμακα όπως λένε οι οδηγίες ιαποθήκευσης και συμβουλευτείτε τον γιατρό ή τον φαρμακοποιό σας όσον αφορά τη χρήση.

Έχετε κάποιον σε ειδοποίηση και διαθέσιμο σε περίπτωση ανάγκης



Φοράτε λιγότερα ρούχα στο κρεβάτι, για να αποφύγετε τη συσσώρευση θερμότητας. Εργαστείτε σε μια υγιεινή ρουτίνα ύπνου, η ζέστη μας κάνει να κοιμόμαστε λιγότερο.



ΑΥΤΟΦΡΟΝΤΙΔΑ



Μείνετε ενημερωμένοι για τις καιρικές συνθήκες.

Σε περίπτωση έκτακτης ανάγκης καλέστε αμέσως το 112/911.

Τοποθετήστε υγρά πανιά στους καρπούς, το πρόσωπο και λαιμό για να μειωθεί η θερμοκρασία του σώματός σας. Δροσιστείτε με βρεγμένες πετσέτες.



Χρησιμοποιήστε βεντάλιες

Βάλτε τα πόδια σας σε κρύο νερό για να ανανεώσετε το σώμα.



Ζητήστε τη συμβουλή του γιατρού σας σε περίπτωση ασυνήθιστων συμπτωμάτων ή σε συγκεκριμένη κατάσταση υγείας

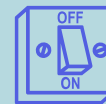


HOME-CARE



ΟΑνοίξτε τα παράθυρα και τα παντζούρια όταν είναι πιο δροσερό. Κλείστε τα παράθυρα και τα παντζούρια όταν έχει μεγαλύτερη ζέστη.

Διατηρήστε τον τεχνητό φωτισμό και απενεργοποιημένες ηλεκτρικές συσκευές όποτε είναι δυνατόν.



Κρεμάστε βρεγμένες πετσέτες παντού στο σπίτι για να δροσίσει τον αέρα.



Ψάξτε για τα πιο δροσερά δωμάτια στο σπίτι.



Χρησιμοποιήστε κλιματισμό ή ανεμιστήρες όταν είναι απαραίτητο.

If your house is warm, search for cool places outside.



Μην μειώνετε την θερμοκρασία κλιματισμού πάνω από 22-24 βαθμούς Κελσίου.

ΥΠΑΙΘΡΟ

Αποφύγετε να μένετε έξω κατά τη διάρκεια περιόδων καύσωνα



HOPE
Responding to Heatwaves
in Older People Ecosystem

ΑΣ ΠΟΛΕΜΗΣΟΥΜΕ

ΤΟΥΣ ΚΑΥΣΩΝΕΣ

Οδηγίες για ενήλικες μεγαλύτερης ηλικίας

Αποφύγετε τη σωματική δραστηριότητα κατά τις ζεστές περιόδους ή αναζητήστε ασφαλές καταφύγιο



Αναζητήστε σκιές ή δροσερά μέρη έξω.
Αναζητήστε μέρη που προσφέρουν κλιματισμό.



Αποφύγετε την άμεση επαφή με τον ήλιο. Προστατευτείτε με αντηλιακό υψηλού δείκτη προστασίας, εφαρμόζοντάς το κάθε 2 ώρες



Φορέστε ελαφριά και φαρδιά ρούχα.
Φορέστε καπέλο και γυαλιά ηλίου.



Μην μένετε στον ήλιο για μεγάλες περιόδους.
Μην μένετε σε σταθμευμένα αυτοκίνητα εκτεθειμένα στον ήλιο.



Αποφύγετε τα ταξίδια τις πιο ζεστές περιόδους.
Λαμβάνετε αρκετό νερό και φαγητό όταν ταξιδεύετε.



Σταματήστε και ξεκουραστείτε σε δροσερά μέρη όταν αισθάνεστε αδιαθεσία.



SOS CONTACTS



Βρείτε την ομάδα HOPE στον ιστότοπό μας
<https://hopeheatwaves.wixsite.com/hope>



Funded by
the European Union

Αποποίηση ευθύνης: Η υποστήριξη της Ευρωπαϊκής Επιτροπής για την παραγωγή αυτής της δημοσίευσης δεν συνιστά έγκριση του περιεχομένου, το οποίο αντικατοπτρίζει μόνο τις απόψεις των συγγραφέων και η Επιτροπή δεν μπορεί να θεωρηθεί υπεύθυνη για οποιαδήποτε χρήση των πληροφοριών που περιέχονται σε αυτήν.