

ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΤΕ ΤΟΥΣ ΚΑΥΣΟΝΕΣ

Οδηγίες Φροντιστών

Τα κύματα καύσωνα περιγράφονται ως περίοδοι ασυνήθιστα καύσωνα/υψηλών θερμοκρασιών, που διαρκούν για μερικές ημέρες ή περισσότερο και έχουν μεγάλο αντίκτυπο στην υγεία των ανθρώπων, ιδιαίτερα των ηλικιωμένων, και μπορεί να είναι θανατηφόρα. Ως εκ τούτου, ένα σύνολο κατευθυντήριων γραμμών έχει αναπτυχθεί για να βοηθήσει τους ηλικιωμένους και τους φροντιστές να αντιμετωπίσουν καλύτερα τη ζέστη



HOPE

Responding to Heatwaves
in Older People Ecosystem

Μέτρα Φροντίδας

Πρακτικές Συμβουλές



- Συμβουλευτείτε έναν γιατρό/φαρμακοποιό σχετικά με τη φαρμακευτική αγωγή
- Όταν στρώνετε το κρεβάτι, βάλτε λιγότερα ρούχα και αναζητήστε βαμβακερά, μεταξωτά ή λινά υλικά
- **Αποφύγετε να έχετε αναμμένες συσκευές που παράγουν θερμότητα (π.χ. λαμπτήρες, τηλεόραση)**
- Επισκεφθείτε τακτικά ενήλικες μεγαλύτερης ηλικίας και πιο ευάλωτα άτομα
- **Συζητήστε** για την υπερβολική ζέστη για να ευαισθητοποιηθείτε και να αυξήσετε τις γνώσεις σας
- Τα μπάνια και τα ντους πρέπει να είναι με χλιαρό νερό, ή κρύο, όταν υπερθερμανθούμε
- Αναζητήστε διαθέσιμη εκπαίδευση σχετικά με τη θεραπεία έκτακτης ανάγκης που σχετίζεται με τη θερμότητα (θερμοπληξία).
- Σε περίπτωση σοβαρών συμπτωμάτων θερμότητας, καλέστε τις επαφές έκτακτης ανάγκης.
- Προσφέρετε υγρά και υγρά τακτικά (εκτός από ηλικιωμένους που πάσχουν από καρδιακή ανεπάρκεια)
- Μην ρυθμίζετε το κλιματιστικό πολύ χαμηλά (όχι περισσότερο από 6 βαθμούς ψυχρότερα από την εξωτερική θερμοκρασία).
- **Αλλάζετε τακτικά ρούχα για ηλικιωμένους, λόγω συσσώρευσης θερμότητας.**
- Οι ηλικιωμένοι πρέπει να φορούν καπέλο, γυαλιά ηλίου και αντηλιακό όταν βρίσκονται έξω
- Κάντε τακτικό έλεγχο του βάρους των ηλικιωμένων καθώς η αφυδάτωση μπορεί να το μειώσει.
- Κάντε τακτικό έλεγχο της αρτηριακής πίεσης των ηλικιωμένων.
- Να έχετε πάντα προσβάσιμο νερό



Image by DC Studio on Freepik

Emergency Contacts:

Insert relevant local contacts



Μέτρα αυτοφροντίδας

- Κρατήστε τους συναδέλφους σας κοντά σας και κάντε έναν τακτικό έλεγχο μαζί τους.
- Φοράτε άνετα ρούχα από φυσικά υλικά.
- Κάντε διαλείμματα και δροσιστείτε σε κλιματιζόμενα δωμάτια όποτε είναι δυνατόν.
- Χρησιμοποιήστε προστατευτικό και ασφαλή εξοπλισμό στην εργασία.
- Χρησιμοποιήστε αντηλιακό, καπέλο και γυαλιά ηλίου όταν βρίσκεστε έξω.
- Αποφύγετε υγρά με υψηλή περιεκτικότητα σε ζάχαρη.
- Διατηρήστε την ενυδάτωση και αποφύγετε τα αλκοολούχα ποτά.
- Προσπαθήστε να εναλλάσσετε τις βάρδιες εργασίας, αν είναι δυνατόν.
- Να είστε ενήμεροι για πιθανά συμπτώματα εξάντλησης



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.



Funded by
the European Union