

## Καύσωνας

Ημέρες με υψηλές θερμοκρασίες είναι ημέρες κατά τις οποίες οι θερμοκρασίες ανεβαίνουν σε υψηλά επίπεδα τις μεσημβρινές και πρώτες απογευματινές ώρες, αλλά κατά τις νυκτερινές ώρες οι θερμοκρασίες μειώνονται αρκετά, με αποτέλεσμα ο ανθρώπινος οργανισμός να μπορεί να αναλάβει δυνάμεις και να αντεπεξέλθει στην καταπόνηση που υφίσταται λόγω των υψηλών θερμοκρασιών.

Καύσωνας, για τις κλιματικές συνθήκες της Ελλάδας, θεωρείται μια περίοδος τουλάχιστον 3 ημερών, όπου οι θερμοκρασίες στις πεδινές περιοχές της ηπειρωτικής χώρας ξεπερνούν τους 37°C και η μέση ημερήσια θερμοκρασία είναι τουλάχιστον 31°C, δηλαδή η θερμοκρασία δε μειώνεται αρκετά κατά τις νυκτερινές ώρες (δεν πέφτει κάτω από τους 25-26°C).

Οι επιπτώσεις στον πληθυσμό από τις υψηλές θερμοκρασίες μπορεί να είναι από απλή δυσφορία, θερμική εξάντληση ως και θερμοπληξία η οποία χρειάζεται άμεση ιατρική βοήθεια. Πιο ευάλωτες είναι οι ευαίσθητες ομάδες του πληθυσμού (παιδιά, ηλικιωμένοι, πάσχοντες από χρόνιες παθήσεις) καθώς και άτομα τα οποία εργάζονται σε εξωτερικούς χώρους.

Επεισόδια υψηλών θερμοκρασιών ή καύσωνα παρατηρούνται στην Ελλάδα κατά τη θερινή περίοδο, όταν δημιουργούνται συνθήκες **θερμής εισβολής**. Σε αυτές τις περιπτώσεις θερμές αέριες μάζες μεταφέρονται από την Βόρεια Αφρική προς την χώρα μας ανεβάζοντας τη θερμοκρασία σε υψηλά επίπεδα. Οι περιοχές οι οποίες συνήθως πλήττονται περισσότερο από τις υψηλές θερμοκρασίες είναι η Δυτική Ελλάδα και τα ηπειρωτικά της κεντρικής και νότιας χώρας.

Κατά τη διάρκεια των ημερών με υψηλές θερμοκρασίες, οι επιπτώσεις στον πληθυσμό μπορεί να είναι δυσμενέστερες αν επιδρούν και άλλοι **επιβαρυντικοί παράγοντες**, όπως:

- Η σχετική υγρασία του αέρα να παραμένει σε υψηλά επίπεδα, με αποτέλεσμα να μειώνεται η δυνατότητα απαγωγής της θερμότητας από τον ανθρώπινο οργανισμό μέσω του μηχανισμού της εφίδρωσης.
- Η ένταση του ανέμου να είναι χαμηλή, με αποτέλεσμα να δυσκολεύεται η απαγωγή θερμότητας από την επιφάνεια του δέρματος (μέσω του δέρματος γίνεται περίπου το 90% της συνολικής μεταφοράς θερμότητας προς το περιβάλλον).
- Η ατμοσφαιρική ρύπανση σε συνδυασμό με τις υψηλές θερμοκρασίες επιβαρύνει ιδιαίτερα τις ευαίσθητες ομάδες του πληθυσμού. Συνήθως οι ατμοσφαιρικές συνθήκες οι οποίες δημιουργούν τις υψηλές θερμοκρασίες ευνοούν και τη συσσώρευση των ατμοσφαιρικών ρύπων στην ατμόσφαιρα.
- Στα μεγάλα αστικά κέντρα οι υψηλές θερμοκρασίες είναι δυνατό να δημιουργήσουν δυσμενέστερες καταστάσεις σε σχέση με την ύπαιθρο. Τα κτήρια και η ασφάλτος των δρόμων συγκεντρώνουν μεγάλα ποσά θερμότητας κατά την διάρκεια της ημέρας, τα οποία και αποδίδουν στην ατμόσφαιρα κατά τις νυκτερινές ώρες, με αποτέλεσμα στο κέντρο των μεγάλων πόλεων ακόμα και τις νυκτερινές ώρες η θερμοκρασία να παραμένει υψηλή, επιτείνοντας την αίσθηση των υψηλών θερμοκρασιών

στους κατοίκους.

## ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑ ΚΑΥΣΩΝΑ ΣΤΟΝ ΕΛΛΗΝΙΚΟ ΧΩΡΟ

Την περίοδο 3-12/07/2000 επικράτησαν στην Ελλάδα υψηλές θερμοκρασίες. Οι μέγιστες θερμοκρασίες που καταγράφηκαν ήταν στην Λάρισα 45.4°C, στην Ν. Φιλαδέλφεια 44.4°C και στο Άργος 44°C. Η θερμή εισβολή είχε διάρκεια 10 ημερών και δημιούργησε αρκετά προβλήματα στον πληθυσμό. Αναφέρθηκαν μάλιστα και δύο θάνατοι από βαριά θερμοπληξία στα Ιωάννινα στις 4/7/2003, ενώ στα νοσοκομεία της χώρας μεταφέρθηκαν πολλά άτομα με συμπτώματα ελαφριάς θερμοπληξίας ή αδιαθεσίας. Προβλήματα δημιουργήθηκαν και στο δίκτυο της ΔΕΗ λόγω υπερφόρτωσης του δικτύου από την χρήση των κλιματιστικών μηχανημάτων. Οι θερμές και ξηρές αέριες μάζες σε συνδυασμό με τον άνεμο δημιούργησαν ευνοϊκές συνθήκες για την εκδήλωση πυρκαγιών, με χαρακτηριστική την φωτιά της Σάμου στις 06/07/2000. Σημειώνεται ότι από την ίδια θερμή εισβολή επηρεάστηκε μεγάλο μέρος της Ιταλίας, των Βαλκανίων, της Τουρκίας και της Κύπρου, όπου σημειώθηκαν θάνατοι από θερμοπληξία και εκτεταμένες πυρκαγιές.

## ΓΕΝΙΚΕΣ ΟΔΗΓΙΕΣ ΠΡΟΦΥΛΑΞΗΣ

- Αποφύγετε την ηλιοθεραπεία. Παραμείνετε σε σκιερά και δροσερά μέρη αποφεύγοντας τους χώρους όπου επικρατεί συνωστισμός.
- Αποφύγετε τη βαριά σωματική εργασία, ιδιαίτερα μάλιστα σε χώρους με υψηλή θερμοκρασία, άπνοια και μεγάλη υγρασία. Αποφύγετε το βάδισμα για πολύ ώρα ή το τρέξιμο κάτω από τον ήλιο.
- Προτιμήστε τα ελαφρά, άνετα και ανοιχτόχρωμα ρούχα από πορώδες υλικό για να διευκολύνεται ο αερισμός του σώματος και η εξάτμιση του ιδρώτα. Φορέστε καπέλο ή άλλο κάλυμμα από φυσικό υλικό, που να επιτρέπει καλό αερισμό του κεφαλιού.
- Προτιμήστε τα ελαφρά και μικρά γεύματα, με έμφαση στα φρούτα και τα λαχανικά και περιορίστε τα λιπαρά. Πίνετε άφθονα υγρά (νερό και χυμούς φρούτων). Αν η εφίδρωση είναι έντονη, τότε συστήνεται η πρόσθετη λήψη αλατιού για να κρατηθεί το επίπεδο των υγρών στον οργανισμό. Επίσης, συνιστάται να αποφεύγονται τα οιοπνευματώδη ποτά.
- Συνιστώνται πολλά χλιαρά ντους κατά την διάρκεια της ημέρας. Καλό θα είναι επίσης να τοποθετούνται υγρά καλύμματα στο κεφάλι και στο λαιμό, σαν προστατευτικά μέτρα. Επίσης, συστήνεται η χρήση μαύρων ή σκουρόχρωμων γυαλιών, που προστατεύουν τα μάτια από την έντονη αντανάκλαση του ήλιου.
- Τα άτομα που πάσχουν από χρόνια νοσήματα (αναπνευστικά, καρδιαγγειακά, κλπ) θα πρέπει να συμβουλευτούν το θεράποντα ιατρό τους για την εφαρμογή ειδικών οδηγιών, κατά περίπτωση. Ιδιαίτερα, όσοι παίρνουν φάρμακα, πρέπει να συμβουλευονται τον ιατρό τους, αν πρέπει να τα συνεχίσουν και σε ποια δοσολογία, επειδή μερικά έχουν την ιδιότητα να αυξάνουν την θερμοκρασία του σώματος.
- Αποφύγετε τα πολύωρα ταξίδια με διάφορα μέσα συγκοινωνίας, κατά τη διάρκεια της υψηλής ζέστης.

## **ΕΙΔΙΚΕΣ ΟΔΗΓΙΕΣ ΠΡΟΦΥΛΑΞΗΣ ΓΙΑ ΤΑ ΝΕΟΓΝΑ ΚΑΙ ΒΡΕΦΗ**

- Τα νεογνά πρέπει να είναι ντυμένα όσο γίνεται πιο ελαφρά. Προτιμότερο είναι τα χέρια και τα πόδια τους να είναι ελεύθερα και να μην τυλίγονται σε πάνες.
- Όταν κάνει ζέστη να τους προσφέρονται συχνά, εκτός από γάλα (μητρικό ή άλλο) και άλλα υγρά όπως χαμομήλι, νερό, κλπ.
- Τα βρέφη και τα μεγαλύτερα παιδιά καλό είναι να τρώνε περισσότερα χορταρικά και φρούτα και λιγότερα λίπη.
- Καλό είναι τα παιδιά να μην παραμένουν πολύ ώρα στον ήλιο μετά το μπάνιο και να φορούν πάντα καπέλο.

## **ΕΙΔΙΚΕΣ ΟΔΗΓΙΕΣ ΠΡΟΦΥΛΑΞΗΣ ΓΙΑ ΤΟΥΣ ΗΛΙΚΙΩΜΕΝΟΥΣ**

- Το πολύ ζεστό και υγρό περιβάλλον είναι επικίνδυνο για τους ηλικιωμένους και για το λόγο αυτό αν ο δροσισμός του διαμερίσματος στην μεγάλη ζέστη είναι δύσκολος, προτιμότερη είναι η μετακίνηση των ηλικιωμένων σε δροσερότερες περιοχές της χώρας, όταν βέβαια υπάρχει η δυνατότητα.
- Αν η μετακίνηση των ηλικιωμένων σε παραθαλάσσια περιοχή ή σε βουνό δεν είναι εύκολη, τότε η παραμονή τους στα κατώτερα διαμερίσματα πολυώροφων σπιτιών είναι μια σχετικά εύκολη λύση.
- Το δωμάτιο ή το σπίτι γενικά, κατά τη διάρκεια των ζεστών ωρών της ημέρας πρέπει να είναι ερμητικά κλειστό, αφού όμως έχει δροσιστεί και μείνει ανοιχτό όλη τη νύχτα.
- Οι οικογένειες που έχουν ηλικιωμένα άτομα, καλό θα είναι να φροντίζουν να μην τα εγκαταλείπουν μόνα τους σε περιπτώσεις θερινών διακοπών ή πολυήμερης απουσίας από το σπίτι. Σε αντίθετη περίπτωση, θα πρέπει να εξασφαλίσουν κάποιο άτομο για την καθημερινή τους φροντίδα.

*Οι παραπάνω οδηγίες προφύλαξης συνιστώνται από τη Γενική Γραμματεία Πολιτικής Προστασίας, σε συνεργασία με το Υπουργείο Υγείας και Πρόνοιας και το ΕΚΑΒ.*