



## ΔΕΛΤΙΟ ΤΥΠΟΥ

### Ελληνικός Ερυθρός Σταυρός: 10 απλές οδηγίες για προστασία από τον καύσωνα



Με τον υδράργυρο να χτυπάει κόκκινο αυτές τις μέρες και το κύμα καύσωνα να είναι αισθητό σε όλες τις περιοχές της Ελλάδας, ο Ελληνικός Ερυθρός Σταυρός (Ε.Ε.Σ), προτείνει **10 απλές οδηγίες για προστασία από τις υψηλές θερμοκρασίες**, οι οποίες μπορούν να προκαλέσουν σοβαρά προβλήματα υγείας, ιδιαίτερα σε ομάδες υψηλού κινδύνου όπως ηλικιωμένοι και παιδιά.

#### Ο Ελληνικός Ερυθρός Σταυρός προτείνει:

- Παραμείνετε σε σκιερό μέρος
- Κρατήστε το σπίτι δροσερό
- Μείνετε ενυδατωμένοι
- Τραφείτε σωστά και επαρκώς
- Μείνετε σε επαφή με οικογένεια, φίλους και γείτονες
- Ντυθείτε ανάλαφρα
- Αποφύγετε την έντονη άσκηση και τις άσκοπες μετακινήσεις
- Μην καταναλώνετε αλκοόλ
- Φροντίστε τα κατοικίδια σας
- Μην αφήνετε παιδιά ή κατοικίδια σε αυτοκίνητα χωρίς εξαερισμό

Υπενθυμίζεται ότι ο Ε.Ε.Σ, την Παρασκευή (22/7), κινητοποίησε το επαγγελματικό και εθελοντικό δυναμικό του, προκειμένου να παράσχει υποστήριξη και ανακούφιση σε αστέγους, απλούς πολίτες και τουρίστες, λόγω των ιδιαίτερα υψηλών θερμοκρασιών που επικρατούν αυτές τις μέρες στην Αθήνα. Η δράση αναπτύχθηκε στο Θησείο και την Πλατεία Συντάγματος. Αντίστοιχες δράσεις θα επαναληφθούν κατά τη διάρκεια του καλοκαιριού, τις ημέρες που θα επικρατούν υψηλές θερμοκρασίες.