



ΔΕΛΤΙΟ ΤΥΠΟΥ

Ελληνικός Ερυθρός Σταυρός: Οδηγίες για προστασία από τον καύσωνα και τις υψηλές θερμοκρασίες

**Καύσωνας:
10 σημαντικές συμβουλές**

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

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

Βίντεο του Ε.Ε.Σ. για την αντιμετώπιση των υψηλών θερμοκρασιών: <https://youtu.be/PGjKvsqVkaU>