



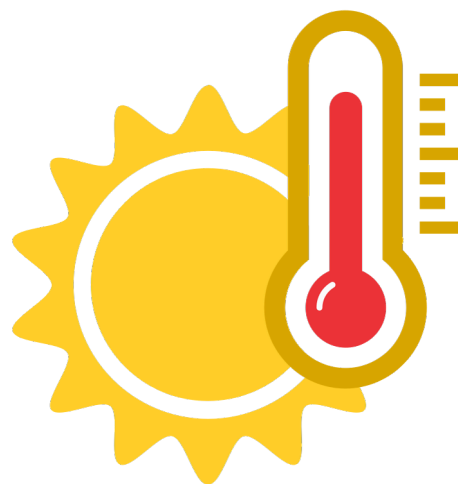
**Τομέας Κοινωνικής Πρόνοιας
Υπηρεσία Προγραμμάτων Αστεγών**

ΧΡΗΣΙΜΕΣ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ ΓΙΑ ΑΣΤΕΓΟΥΣ ΣΕ ΣΥΝΘΗΚΕΣ ΚΑΥΣΩΝΑ

"Ο καύσωνας είναι επικίνδυνος για όλους, ειδικά για όσους δεν έχουν στέγη"

Σημάδια και συμπτώματα επικίνδυνης έκθεσης σε υψηλές θερμοκρασίες

- Θερμοπληξία/Θερμική Εξάντληση
- Πονοκέφαλος, ζαλάδα, ναυτία, έμετος
- Κόπωση, μυϊκές κράμπες
- Υψηλός πυρετός, ξηρό ή κόκκινο δέρμα
- Σύγχυση, λιποθυμία



Τι να κάνετε:

- Ζητήστε άμεσα βοήθεια, μετακινηθείτε σε σκιερό/δροσερό μέρος, πιείτε νερό, βρέξτε το σώμα σας
- Αναζητήστε κλιματιζόμενους χώρους (δημόσια κτίρια, βιβλιοθήκες, προσβάσιμα εμπορικά κέντρα)
- Αναζητήστε δροσερό νερό (βρύσες, σημεία διανομής, Οργανώσεις)



Τηλέφωνα έκτακτης ανάγκης:

ΕΚΑΒ (166)

Αστυνομία (100)



"Φροντίστε τον εαυτό σας και αναζητήστε υποστήριξη"



Τομέας Κοινωνικής Πρόνοιας
Υπηρεσία Προγραμμάτων Αστέγων

**ΧΡΗΣΙΜΕΣ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ ΓΙΑ ΠΟΛΙΤΕΣ ΠΟΥ ΕΝΤΟΠΙΖΟΥΝ
ΑΣΤΕΓΟ ΣΕ ΣΥΝΘΗΚΕΣ ΚΑΥΣΩΝΑ**

- **Προσφέρετε νερό:** Ένα μπουκάλι δροσερό νερό είναι η πιο άμεση και σημαντική βοήθεια
- **Προτείνετε σκιά/δροσιά:** Ενημερώστε για κοντινούς κλιματιζόμενους χώρους (π.χ. δημόσια κτίρια, βιβλιοθήκες, εμπορικά κέντρα) ή σκιερά σημεία
- **Ελέγξτε για συμπτώματα:** Παρατηρήστε αν παρουσιάζει σημάδια θερμοπληξίας (σύγχυση, αδυναμία, ζάλη, έντονη ερυθρότητα στο δέρμα)
- **Καλέστε βοήθεια:** Αν δείτε κάποιον με σοβαρά συμπτώματα, καλέστε άμεσα το 166 (ΕΚΑΒ)
- **Ενημερώστε Οργανώσεις:** Επικοινωνήστε με την Υπηρεσία Προγραμμάτων Αστέγων του Ελληνικού Ερυθρού Σταυρού, την Κοινωνική Υπηρεσία του Δήμου ή με Φορείς που ασχολούνται με τους αστέγους, ώστε να παρέχουν συστηματική υποστήριξη



Μια μικρή κίνηση μπορεί να έχει μεγάλη σημασία...

Ένα μπουκάλι νερό, μια υπόδειξη για σκιά, μια απλή ερώτηση "είστε καλά;" μπορεί να σώσουν μια ζωή. Το ενδιαφέρον και η προσφορά όλων μας μπορούν να κάνουν τη διαφορά!

CONTACT US

3ης Σεπτεμβρίου 21, 10432, Αθήνα
2103610683, 6936879406
swd-homelessness@redcross.gr



www.redcross.gr



[@greekredcrossofficial](https://www.facebook.com/greekredcrossofficial)



[@hellenicredcross](https://www.instagram.com/hellenicredcross)



[@ΕλληνικόςΕρυθρόςΣταυρός](https://www.youtube.com/@ΕλληνικόςΕρυθρόςΣταυρός)



[@greekredcross](https://www.twitter.com/greekredcross)



[@hellenicredcross](https://www.tiktok.com/@hellenicredcross)