



Ελληνικός
Ερυθρός Σταυρός

Διεύθυνση Γραφείου Τύπου & Επικοινωνίας Ε.Ε.Σ.

Αθήνα, 24 Ιουλίου 2026

ΔΕΛΤΙΟ ΤΥΠΟΥ

Ο Ελληνικός Ερυθρός Σταυρός δίνει οδηγίες για την αντιμετώπιση της θερμοπληξίας



Με τον υδράργυρο να βρίσκεται σε ιδιαίτερα υψηλά επίπεδα και το κύμα καύσωνα να επηρεάζει το σύνολο σχεδόν της χώρας, ο Ελληνικός Ερυθρός Σταυρός (Ε.Ε.Σ.) υπενθυμίζει στους πολίτες τα βασικά συμπτώματα της θερμοπληξίας, καθώς και τις απαραίτητες οδηγίες για την άμεση και σωστή αντιμετώπισή της.

Βίντεο του Ε.Ε.Σ. εδώ:

https://www.instagram.com/reel/DbFxBzqotrO/?utm_source=ig_web_copy_link&igsh=MzRlODBiNWZlZA==

Η θερμοπληξία αποτελεί επείγουσα και απειλητική για τη ζωή κατάσταση, κατά την οποία η θερμοκρασία του σώματος αυξάνεται επικίνδυνα (συνήθως πάνω από 41°C) και ο οργανισμός αδυνατεί να αποβάλει τη θερμότητα.

Εμφανίζεται:

- σε άτομα που εκτίθενται σε ιδιαίτερα υψηλές θερμοκρασίες, αυξημένη ατμοσφαιρική υγρασία (άνω του 70%) και άπνοια, χωρίς επαρκή προστασία,
- σε άτομα που εργάζονται ή αθλούνται σε εξωτερικούς χώρους υπό συνθήκες ακραίας ζέστης.

Ομάδες υψηλού κινδύνου

- Ηλικιωμένοι
- Βρέφη και μικρά παιδιά
- Άτομα που ζουν με παχυσαρκία
- Ασθενείς με χρόνια νοσήματα
- Άτομα με εξάρτηση από το αλκοόλ

Χαρακτηριστικά – Συμπτώματα θερμοπληξίας

- Θερμοκρασία σώματος άνω των 41°C

- Ζεστό, ερυθρό και ξηρό δέρμα
- Απουσία ή ελάχιστη εφίδρωση
- Χαμηλή αρτηριακή πίεση
- Γρήγορος και αδύναμος σφυγμός
- Ζάλη, ναυτία και έντονη σύγχυση
- Μειωμένο επίπεδο συνείδησης, έως απώλεια αισθήσεων ή κώμα
- Πιθανή εκδήλωση σπασμών

Πρώτες Βοήθειες

Η άμεση μείωση της θερμοκρασίας του σώματος είναι ζωτικής σημασίας.

- Απομακρύνουμε αμέσως το άτομο από το θερμό περιβάλλον και το μεταφέρουμε σε δροσερό, σκιερό ή κλιματιζόμενο χώρο.
- Τοποθετούμε κρύα ή παγωμένα επιθέματα στον αυχένα, στις μασχάλες και στις βουβωνικές περιοχές.
- Ελέγχουμε τις ζωτικές λειτουργίες (σφυγμό, αναπνοή και, όπου είναι διαθέσιμο, κορεσμό οξυγόνου).
- Καλούμε άμεσα το 166 ή το 112 και οργανώνουμε επείγουσα μεταφορά στο νοσοκομείο.
- Άμεση κλήση στο ΕΚΑΒ απαιτείται όταν το άτομο:
- παρουσιάζει σύγχυση ή δεν ανταποκρίνεται,
- χάνει τις αισθήσεις του,
- εμφανίζει σπασμούς,
- έχει θερμοκρασία σώματος άνω των 41°C.

Πρόληψη

- Αποφεύγετε τις άσκοπες μετακινήσεις κατά τη διάρκεια καύσωνα.
- Περιορίζετε τη σωματική δραστηριότητα τις θερμότερες ώρες της ημέρας.
- Φοράτε ανοιχτόχρωμα, ελαφριά και άνετα ρούχα, καπέλο και γυαλιά ηλίου.
- Πίνετε άφθονα υγρά και καταναλώνετε ελαφρά γεύματα.
- Παραμένετε σε δροσερούς ή κλιματιζόμενους χώρους, όπου αυτό είναι δυνατό.

Επισήμανση

- Μην αφήνετε ηλικιωμένους, βρέφη ή μικρά παιδιά μόνα τους κατά τη διάρκεια καύσωνα.
- Μην αφήνετε ποτέ παιδιά ή κατοικίδια μέσα σε σταθμευμένο όχημα, ακόμη και για λίγα λεπτά.
- Φροντίστε τα κατοικίδια να έχουν συνεχώς πρόσβαση σε δροσερό νερό, σκιά και επαρκή αερισμό.
