

3Η ΤΟΜΥ ΑΘΗΝΑΣ

ΜΑΧΗΣ ΑΝΑΛΑΤΟΥ ΚΑΙ ΛΑΓΟΥΜΙΤΖΗ, ΝΕΟΣ ΚΟΣΜΟΣ

ΤΗΛ 2109014584

ΓΕΝΙΚΕΣ ΟΔΗΓΙΕΣ ΠΡΟΦΥΛΑΞΗΣ ΑΠΟ ΤΟΝ ΚΑΥΣΩΝΑ

Ενδυμασία : ελαφριά, άνετα και ανοιχτόχρωμα ρούχα και αξεσουάρ (καπέλο)
Υφάσματα που να απορροφούν την ηλιακή ακτινοβολία και να επιτρέπουν τον αερισμό του σώματος και την εξάτμιση του ιδρώτα

Χρήση καπέλου : απαραίτητο, με υλικό που να επιτρέπει τον καλό αερισμό του κεφαλιού (διάτρητο)

Χρήση μαύρων ή σκουρόχρωμων γυαλιών : ιδανικά για να προστατεύουν τα μάτια από την έντονη αντανάκλαση του ηλίου, με προστασία από ακτίνες

Αποφυγή έκθεσης στον ήλιο (ειδικά τις επικίνδυνες ώρες)

Παραμονή σε δροσερά και σκιερά μέρη (ιδανικά σε μέρη με κλιματισμό)

Αποφυγή του συνωστισμού (MMM)

ΧΡΗΣΗ ΑΝΤΗΛΙΑΚΟΥ

- ✓ Μην χρησιμοποιείτε το περσινό αντηλιακό σας ληγμένο αντηλιακό (Τα περισσότερα αντηλιακά αντέχουν για 2-3 χρόνια αλλά μόνον όταν δεν έχει ανοιχτεί η συσκευασία τους και δεν έχουν χρησιμοποιηθεί)
- ✓ Ανανεώνετε το αντηλιακό σας κάθε δύο ώρες
- ✓ Βάζετε αντηλιακό προτού κολυπήσετε
- ✓ Μη βάζετε αντηλιακό μόνο στα εκτεθειμένα σημεία του σώματός σας
- ✓ Διατηρείτε το αντηλιακό σας στην τσάντα σας

ΓΕΝΙΚΕΣ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ ΠΡΟΦΥΛΑΞΗΣ

- ✓ Αποφυγή βαριάς σωματικής εργασίας, ειδικά σε χώρους με υψηλή θερμοκρασία, άπνοια και μεγάλη υγρασία
- ✓ Αποφυγή βαδίσματος ή τρεξίματος για πολλή ώρα
- ✓ Χλιαρά ντους / δροσερές κομπρέσες στο λαιμό και στο κεφάλι
- ✓ Μικρά και ελαφριά γεύματα, κυρίως φρούτα και λαχανικά. **ΠΕΡΙΟΡΙΣΜΟΣ** των λιπαρών τροφών
- ✓ Άφθονα υγρά, αποφυγή αλκοόλ
- ✓ Αποφυγή πολύωρων ταξιδιών με μέσα μαζικής μεταφοράς

- ✓ Άτομα που πάσχουν από χρόνια νοσήματα θα πρέπει να συμβουλευτούν τον θεράποντα ιατρό τους για εφαρμογή ειδικών (σε κάθε περίπτωση) οδηγιών, ειδικά άτομα με αρτηριακή υπέρταση ή προβλήματα με την καρδιά
- ✓ Να προτιμάτε τα δροσερά και σκιερά μέρη (πάρκα, υπόστεγα κτλ)
- ✓ Να αποφεύγετε το πολύ ζεστό και υγρό περιβάλλον
- ✓ Να μετακινήστε σε θάλασσα ή βουνό, διαφορετικά στα κατώτερα διαμερίσματα πολυώροφων σπιτιών
- ✓ Να κλείνετε τα στόρια και τα παράθυρα του σπιτιού σας κυρίως τις μεσημβρινές ώρες, και να δροσίζετε το σπίτι σας μόλις “πέφτει” ο ήλιος
- ✓ Να μην παραμένετε μόνοι σας κατά τη διάρκεια θερινών διακοπών ή πολυήμερης απουσίας των παιδιών/συγγενών σας (να έχετε κάποιο άτομο που θα μπορείτε να εμπιστευτείτε αν δεν νιώσετε καλά)

ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ ΘΕΡΜΟΠΛΗΞΙΑΣ

Η αντιμετώπιση της θερμοπληξίας απαιτεί γρήγορο δρόσιμα του σώματος για να χαμηλώσει η επικίνδυνα υψηλή θερμοκρασία του

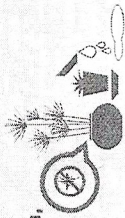
- ✓ Μεταφέρουμε τον θεرمόπληκτο χωρίς χρονοτριβή, σε μέρος δροσερό, ευάερο, σκιερό (κάτω από δέντρα ή υπόστεγο)
- ✓ Τον ξαπλώνουμε ανάσκελα και απομακρύνουμε τον πολύ κόσμο γύρω από τον ασθενή για να μην εμποδίζουν τον αερισμό
- ✓ Αφαιρούμε τα βαριά ρούχα (εάν υπάρχουν)
- ✓ Τοποθετούμε ψυχρά επιθέματα σε μέτωπο και κεφάλι ή ρίχνουμε άφθονο νερό στο πρόσωπό του (μπορεί να γίνει τοποθέτηση πετσέτας)
- ✓ Βρέχουμε το μέτωπο, τον λαιμό, το στήθος και γενικά το σώμα με κρύο νερό
- ✓ Κάνουμε ζωηρές εντριβές στα άκρα, χέρια και πόδια με κατεύθυνση από κάτω προς τα πάνω
- ✓ Δίνουμε να εισπνεύσει ξύδι ή αιθέρα, κ αν είναι σε θέση να πει του δίνουμε άφθονα υγρά και μικρές ποσότητες αλατιού
- ✓ Αν η κατάσταση είναι πολύ βαριά, πρέπει να κληθεί επείγοντως γιατρός και ΕΚΑΒ ή να τον μεταφέρουμε στο νοσοκομείο

ii. Περιρίζουμε τα σημεία που τα κουνούπια αφήνουν τα αυγά τους:

Τα κουνούπια αφήνουν τα αυγά τους σε στάσιμα νερά (ακόμα και σε μικρές συλλογές νερού).

Συμμετέχουμε όλοι στη μείωση των κουνουπιών γύρω μας:

Εντοπίζουμε και περιορίζουμε τα σημεία που τα κουνούπια μπορούν να αφήσουν τα αυγά τους, στους ιδιόκτητους χώρους μας.



- Δεν αφήνουμε στάσιμα νερά πουθενά, μέσα και έξω από το σπίτι μας, σε μπालκόνια, στην αυλή, στο χωράφι μας.
- Όλα τα αντικείμενα που μαζεύουν νερό, π.χ.

- τα αναποδογυρίζουμε, ή
 - τουλάχιστον μια φορά την εβδομάδα τα αδειάζουμε ή ανανεώνουμε το νερό τους και τα καθαρίζουμε σχολαστικά, ή
 - τα καλύπτουμε
- Μ
- Απομακρύνουμε τα στάσιμα νερά από εγκαταλελειμμένες πισίνες και σπηλιόβανια, δεξαμενές, υπόγεια, θεμέλια οικοδομών.
 - Καθιερώνουμε τις υδρορροές, τα φρεάτια και τα λούκια από φύλλα και σκουπίδια.
 - Καλύπτουμε με σήτα τους αγωγούς εξασρισμού των βόθρων.

Τι προσέχουμε όταν χρησιμοποιούμε εντομοασπασθητικό σώματός;

- Χρησιμοποιούμε μόνο εγκεκριμένα στη χώρα* προϊόντα. Ακολουθούμε πάντα αυστηρά τις οδηγίες χρήσης.
- Απλώνουμε την απαιτούμενη (δχι υπερβολική) ποσότητα.
- Δε βάζουμε κάτω από τα ρούχα.
- Αν χρειασθεί, ξαναβάζουμε μετά από μερικές ώρες, ανάλογα με τις οδηγίες χρήσης.
- Δεν πρέπει να έρχεται σε επαφή με το στόμα, τα μάτια και το εσωτερικό της μύτης.
- Δε βάζουμε επάνω σε πληγές, τραύματα, εγκαύματα, φουσκάλες ή ερεθισμένο δέρμα.
- Βάζουμε πρώτα το αντιηλιακό.
- Το χρησιμοποιούμε κυρίως έξω από το σπίτι. Όταν επιστρέφουμε σπίτι πλυνόμαστε με σαπούνι και νερό.
- Αν παρατηρηθεί ερεθισμός, σταματάμε τη χρήση και ενημερώνουμε τον ιατρό μας.
- Έγκυες και μητέρες που θηλάζουν: να συμβουλευούνται τον ιατρό τους για τη χρήση εντομοασπασθητικών.

Για τα παιδιά (επιπλέον των παραπάνω):

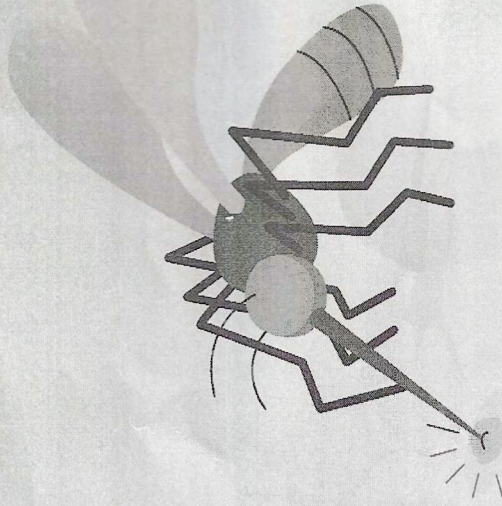
- Χρησιμοποιούμε προϊόντα που επιτρέπονται για την ηλικία του παιδιού (σύμφωνα με την ετικέτα τους), Συμβουλευόμαστε τον παιδίατρο.
- Δεν αφήνουμε τα παιδιά να χρησιμοποιούν μόνο τους εντομοασπασθητικό - το βάζουμε πρώτα στα δικά μας χέρια μας και μετά τους το απλώνουμε εμείς.
- Δε βάζουμε εντομοασπασθητικό στα χέρια (παλάμες) τους.

*Πληροφορίες για τα εγκεκριμένα στη χώρα βιοκτόνα (για ερασιτεχνική ή επαγγελματική χρήση): στο www.minagric.gr (ΚΑΤΑΛΟΓΟΣ ΦΥΤΟΠΡΟΣΤΑΣΙΑΤΕΧΝΙΚΩΝ ΠΡΟΪΟΝΤΩΝ & ΒΙΟΚΤΟΝΩΝ)



www.eody.gov.gr
☎ 210 5212054

Προφυλαχθείτε από τα κουνούπια



Ποιες ασθένειες μπορούν να μεταδοθούν με τσιμπήματα κουνουπιών;

Αρκετές ασθένειες μπορούν να μεταδοθούν με τσιμπήματα μολυσμένων κουνουπιών, όπως ελονοσία, λοιμωξη από ιό Δυτικού Νείλου, Δάγκειου πυρετού, Zika, Chikungunya κλπ.

Όλα τα κουνούπια μεταδίδουν ασθένειες;

Τα κουνούπια μεταδίδουν ασθένειες **μόνο εάν είναι μολυσμένα**, δηλαδή εάν έχουν τσιμπήσει προηγουμένως έναν μολυσμένο άνθρωπο ή ζώο (ανάλογα με την ασθένεια). Διαφορετικά είδη κουνουπιών μπορούν να μεταδώσουν διαφορετικές ασθένειες.

Υπάρχει κίνδυνος στην Ελλάδα να κολλήσω μια ασθένεια από τσιμπήματα κουνουπιών;

Στην Ελλάδα έχουμε ορισμένα είδη κουνουπιών που μπορούν να μεταδώσουν συγκεκριμένες ασθένειες, **εφόσον μολυνθούν:**

Ο ιός του Δυτικού Νείλου, που μεταδίδεται κυρίως με τα «κοινά» κουνούπια, έχει «εγκατασταθεί» στη χώρα μας, όπως και σε άλλες Ευρωπαϊκές χώρες, με περιστατικά να εμφανίζονται σχεδόν κάθε χρόνο. Επίσης, τα τελευταία χρόνια έχουν καταγραφεί λίγα σποραδικά εγχώρια περιστατικά ελονοσίας σε ορισμένες -κυρίως αγροτικές- περιοχές.

Ως εκ τούτου, αν και τα περισσότερα κουνούπια γύρω μας δεν είναι μολυσμένα, καλό είναι να **λαμβάνουμε τα μέτρα μας** για να προφυλαστούμαστε, δηλαδή:

- Να προστατευόμαστε από τα τσιμπήματά τους
- Να περιορίζουμε τα σημεία που αφήνουν τα αυγά τους.

Πώς μπορούμε να προφυλαχθούμε από τα κουνούπια;

1. Προστατευόμαστε από τα τσιμπήματα κουνουπιών όλες τις ώρες που αυτά είναι δραστήρια

(καθώς -ανάλογα με το είδος τους- τσιμπούν σε διάφορες ώρες της ημέρας ή και της νύχτας):

- **Φοράμε κατάλληλα ρούχα** μακριά μανίκια και παντελόνια. Πιο κατάλληλα είναι τα ανοιχτόχρωμα και φαρδιά ρούχα.

- Χρησιμοποιούμε εντομοαπωθητικά σώματος (εγκριμένα στη χώρα*), στο ακάλυπτο δέρμα και επάνω από τα ρούχα. Τα εντομοαπωθητικά θα πρέπει να περιέχουν μια από τις παρακάτω δραστικές ουσίες με αποδεδειγμένη αποτελεσματικότητα:

- DEET (N,N - διεθυλολτολουεμίδη)
Icaridin (icaritin)
IR 3535

- Citriodiol ή Eucalyptus citriodora oil, hydrated, cyclized (ec oil (h/c))

- Κάνουμε συχνά λουτρά καθαριότητας για την απομάκρυνση του ιδρώτα.

- Τοποθετούμε και χρησιμοποιούμε αντικουνουπικά πλέγματα (σήτες) σε παράθυρα, πόρτες, μπαλκονόπορτες, ή άλλα ανοίγματα του σπιτιού.

Ελέγχουμε τακτικά και επιδιορθώνουμε τις σήτες.

- Χρησιμοποιούμε κουνουπιέρα.

Σε βρέφη και μικρά παιδιά: βάζουμε κουνουπιέρα στις κούνιες και στα καρότσια τους.

Σηγουρευόμαστε ότι δεν έχουν εγκλωβιστεί κουνούπια στην κουνουπιέρα.

- Χρησιμοποιούμε εντομοκτόνα/ εντομοαπωθητικά χώρου (εγκριμένα στη χώρα*), όπως π.χ. ταμπλέτες ή υγρά (στην πρίζα), «φιδάκια», αεροζόλ κλπ.

Εάν χρειάζεται, μπορούμε να ζητήσουμε επαγγελματική βοήθεια*.

Ακολουθούμε πάντα αυστηρά τις οδηγίες χρήσης των προϊόντων.

- Χρησιμοποιούμε ανεμιστήρες ή κλιματιστικά: ο αέρας μειώνει τη δραστηριότητα των κουνουπιών και δυσχεραίνει την προσέγγισή τους.

- **Ποτίζουμε -κατά προτίμηση- τις πρωινές ώρες** για να μειώσουμε την έκθεσή μας στα κουνούπια κατά τη διάρκεια του ποτίσματος.

- **Κουρεύουμε τακτικά το γρασίδι**, τους θάμνους και τις φυλλωσιές (σημεία που βρίσκουν καταφύγιο τα ενήλικα κουνούπια).