



**ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ
ΝΟΜΟΣ ΑΡΚΑΔΙΑΣ
ΔΗΜΟΣ ΤΡΙΠΟΛΗΣ**

Τρίπολη 7 Ιουλίου 2011

Αριθ. Πρωτ: 35408



ΓΡΑΦΕΙΟ ΠΟΛΙΤΙΚΗΣ ΠΡΟΣΤΑΣΙΑΣ

Πληρ: Θεόδωρος Τσάμης

τηλ: 2710241810

email: pptripolis@gmail.com

ΔΕΛΤΙΟ ΤΥΠΟΥ

Θέμα: "Μέτρα προστασίας για την αντιμετώπιση του καύσωνα "

Ο Δήμος Τρίπολης στο πλαίσιο της πολιτικής σχεδίασης εκτάκτων αναγκών και σε συνεργασία με το Σώμα Εθελοντών Σαμαρειτών & Διασωστών του Παραρτήματος Ερυθρού Σταυρού Τρίπολης, καταρτίζει σχέδιο αντιμετώπισης ενδεχόμενου καύσωνα. Ο Δήμος Τρίπολης έχει μεριμνήσει ώστε τις μέρες που η θερμοκρασία σε συνδυασμό με την υγρασία δημιουργούν αίσθημα δυσφορίας οι χώροι που αναφέρονται κατωτέρω θα είναι διαθέσιμοι και θα δέχονται τους δημότες που χρειάζονται βοήθεια, στις κλιματιζόμενες αίθουσες που διαθέτουν. Στους χώρους αυτούς θα παραβρίσκεται και εθελοντής του Ερυθρού Σταυρού και την παροχή βοήθειας.

ΧΩΡΟΙ ΥΠΟΔΟΧΗΣ	ΤΗΛΕΦΩΝΟ	ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ
ΚΑΠΗ Δήμου Τρίπολης	2710 224423, 2710 243757	Πλατεία Βαλτετσίου 4
ΚΑΠΗ Δήμου Τρίπολης (παράρτημα)	2710 236021	Ρήγα Φεραίου & Παπαρηγοπούλου
Αίθουσα Ερυθρού Σταυρού	2710 222.550	Αποστολοπούλου 16

Σύμφωνα με τις καθιερωμένες οδηγίες αγωγής υγείας, θα πρέπει οι δημότες μας να γνωρίζουν:

- Να αποφεύγετε την έκθεση στο ηλιακό φως . Να αναζητάτε σκιερά και δροσερά μέρη. Να προτιμάτε τα ανοιχτόχρωμα ρούχα με ανοιχτό λαιμό.
- Να αποφεύγετε την βαριά σωματική εργασία ιδιαίτερα σε μέρη που υπάρχει μαζί με την υψηλή θερμοκρασία και πολύ υγρασία καθώς επίσης κάτω από ηλιακή ακτινοβολία.
- Να πίνετε άφθονα υγρά με την μορφή του ποσίμου νερού αλλά και των πάσης φύσεως αναψυκτικά κατά προτίμηση φυσικών χυμών.
- Να αποφεύγετε τα οينوπνευματώδη ποτά.
- Να διατρέφεστε με ολιγόθερμη δίαιτα που θα περιλαμβάνει κυρίως λαχανικά και φρούτα πάσης φύσεως με περιορισμό λιπαρών ουσιών.
- Να κάνετε συχνά λουτρά με καταιωνιστήρες (ντους), όπου υπάρχει σχετική αφθονία νερού.
- Να ντύνετε τα νεογνά όσο γίνεται πιο ελαφρά με τα χέρια και τα πόδια ελεύθερα.
- Να δοθεί περισσότερη προσοχή στις καλούμενες ομάδες υψηλού κινδύνου που είναι:

- Όλα τα άτομα που είναι ηλικίας άνω των 65 ετών
- Όλα τα άτομα που πάσχουν από χρόνια νοσήματα όπως καρδιοπάθειες, νεφροπάθειες, ηπατοπάθειες, σακχαρώδη διαβήτη κ.α.
- Όλα τα άτομα που για καθαρά ιατρικούς λόγους παίρνουν φάρμακα για τα χρόνια νοσήματα τους όπως είναι διουρητικά, τα αντιχολινεργικά, τα ψυχοφάρμακα, τα αντισυλληπτικά, τα ορμονούχα συμπεριλαμβανομένης και της ινσουλίνης και των αντιδιαβητικών δισκίων. Ιδιαίτερα κατά την περίοδο των υψηλών θερμοκρασιών περιβάλλοντος θα πρέπει να συμβουλευόμαστε τον γιατρό για την ενδεχόμενη ελάττωση της δοσολογίας.

Ο Αντιδήμαρχος

Γεώργιος Καρλής