



Μέτρα προφύλαξης από τον καύσωνα καλεί τους πολίτες, ειδικά εάν ανήκουν στις ευπαθείς ομάδες του πληθυσμού, να πάρουν ο Ιατρικός Σύλλογος Αθηνών (ΙΣΑ). ...

Είναι γνωστό, ότι όταν η θερμοκρασία του περιβάλλοντος ξεπεράσει τα ανώτερα ανεκτά όρια και σε συνδυασμό με ορισμένους άλλους παράγοντες (υγρασία, άπνοια, κλπ.), μπορεί να δημιουργηθούν συνθήκες που δεν είναι ανεκτές από τον ανθρώπινο οργανισμό. Δημιουργούνται παθολογικές καταστάσεις, που μπορεί να οδηγήσουν σε σοβαρές επιπλοκές και συνέπειες ακόμα και στο θάνατο.

Η σημαντικότερη εξέλιξη των διαταραχών του οργανισμού από τις υψηλές θερμοκρασίες είναι η θερμοπληξία, που εμφανίζεται μετά από παρατεταμένη έκθεση στον ήλιο κυρίως σε περίοδο καύσωνα και εκδηλώνεται με αιφνίδια αύξηση της θερμοκρασίας του σώματος ($>40-41^{\circ}\text{C}$), με ερυθρότητα και ξηρότητα του δέρματος, με έντονο αίσθημα δίψας, συγχυτική συμπεριφορά, με σπασμούς του σώματος και τέλος με απώλεια συνείδησης και κωματώδη κατάσταση.

Ειδικά τα άτομα με καρδιαγγειακές παθήσεις και άλλα νοσήματα, όπως σακχαρώδη διαβήτη, νεφρική ανεπάρκεια, πνευμονοπάθειες κλπ., ανήκουν στις ιδιαίτερα ευπαθείς πληθυσμιακές ομάδες και πρέπει να λαμβάνουν τα κατάλληλα μέτρα τους θερινούς μήνες για την αποφυγή των παραπάνω νοσηρών καταστάσεων.

Η Επιστημονική Επιτροπή του ΙΣΑ και της Περιφέρειας Αττικής, συνέταξε οδηγίες για την προστασία των καρδιοπαθών από τον καύσωνα

1. Αποφυγή μετακινήσεων των καρδιοπαθών κατά τη διάρκεια υψηλών θερμοκρασιών ή σε περιόδους καύσωνα και ιδιαίτερα κατά τις μεσημεριανές ώρες.
2. Παραμονή σε δροσερό χώρο, αεριζόμενο με φρέσκο (νωπό) αέρα, αποφεύγοντας

παντελώς, εφόσον είναι δυνατόν, τη χρήση κλιματιστικών.

3. Αποτελεί καλύτερη επιλογή η χρήση ανεμιστήρων, αντί κλιματιστικών, με τη φορά του αέρα να είναι σταθερή και όχι επάνω στα άτομα, που βρίσκονται στο αεριζόμενο δωμάτιο.

4. Στις περιπτώσεις, που είναι επιβεβλημένη η χρήση κλιματιστικών, θα πρέπει να ακολουθούνται οι εξής οδηγίες:

α) η λειτουργία του κλιματιστικού να παροχετεύει φρέσκο νωπό αέρα χωρίς ανακύκλωση

β) όταν πρόκειται για οικιακά κλιματιστικά, διαιρούμενου τύπου (split units), είναι αναγκαία η παραμονή ανοιχτού παραθύρου, εξωτερικής πόρτας ή φεγγίτη και η ρύθμιση του μηχανήματος σε υψηλότερες θερμοκρασίες (από 22 - 23 °C σε 26 - 28 °C), υπό συνεχή λειτουργία εφόσον είναι εφικτό. Ο τακτικός καθαρισμός των φίλτρων θεωρείται αναγκαίος.

γ) η ροή των περσίδων, πρέπει να ρυθμίζεται, ώστε να έχουν μικρότερη ταχύτητα του αέρα και να μην κατευθύνεται, πάνω στα άτομα που βρίσκονται στον κλιματιζόμενο χώρο.

δ) να γίνονται οι προγραμματισμένες και έκτακτες, όπου απαιτείται, συντηρήσεις, πριν από την καλοκαιρινή περίοδο, ιδιαίτερα όταν υπάρχουν άτομα με γνωστές καρδιοπάθειες και έτσι να μειώνεται η ύπαρξη ιικών φορτίων στις σωληνώσεις των συστημάτων.

ε) όταν μία κλιματιστική συσκευή είναι παλαιού τύπου και δε δύναται να τροποποιηθεί, ώστε να διαμορφώσει υγιεινό, εσωτερικό περιβάλλον, βάσει των προσφάτων οδηγιών και προδιαγραφών, λόγω COVID-19, θα πρέπει ακόμα και να αντικατασταθεί.

στ) κατά τις επισκέψεις των καρδιοπαθών σε μεγάλα κτιριακά συγκροτήματα, με κεντρικά κλιματιστικά συστήματα (fancoil - FCU), πρέπει να τηρούν με ιδιαίτερη προσοχή τους κανόνες υγιεινής, που συστήνουν οι κρατικοί και ιατρικοί φορείς, με έμφαση στην τριάδα: διατήρηση αποστάσεων - χρήση μάσκας - χρήση αντισηπτικών.

ζ) οι καρδιοπαθείς, που παράλληλα με τις υγεινοδιαιτητικές προφυλάξεις, λαμβάνουν και συνεχή φαρμακευτική αγωγή (όπως διουρητικά, αγγειοδιασταλτικά κλπ.), θα πρέπει, τους θερινούς μήνες, να χρησιμοποιούν τα κλιματιστικά μηχανήματα, λαμβάνοντας τις απαραίτητες προφυλάξεις και να μην τα αγνοήσουν φοβούμενοι τις επιπτώσεις από τα ενδεχόμενα ιικά φορτία καθόσον και οι υψηλές θερμοκρασίες αποτελούν εξίσου έναν επικίνδυνο παράγοντα, που απειλεί την υγεία τους και μπορεί να τους οδηγήσει σε αφυδάτωση ή ακόμα και σε σοβαρές ηλεκτρολυτικές διαταραχές.

η) κατά τη χρήση των aircondition στα αυτοκίνητα, συνιστάται οι περσίδες να είναι στραμμένες προς τα επάνω, το κλιματιστικό να είναι ρυθμισμένο και εδώ σε υψηλότερες θερμοκρασίες, να μη λειτουργεί με ανακύκλωση, αλλά με μόνιμη χρήση εξωτερικού αέρα και πάντα να παραμένει ένα παράθυρο ελαφρώς ανοιχτό.