



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ  
ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΥΓΕΙΑΣ  
ΓΕΝΙΚΗ Δ/ΝΣΗ ΔΗΜΟΣΙΑΣ ΥΓΕΙΑΣ  
& ΠΟΙΟΤΗΤΑΣ ΖΩΗΣ

Δ/ΝΣΗ ΔΗΜΟΣΙΑΣ ΥΓΕΙΑΣ & ΥΓΙΕΙΝΗΣ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝΤΟΣ  
Δ/ΝΣΗ ΕΚΤΑΚΤΩΝ ΚΑΤΑΣΤΑΣΕΩΝ ΔΗΜΟΣΙΑΣ ΥΓΕΙΑΣ

Ταχ. Δ/ση: Αριστοτέλους 17  
Ταχ. Κώδικας: 104 33  
Πληροφορίες: 213 216 1327, 1343, 1344, 1514

Αθήνα, 21 -07-2025  
Αρ. Πρωτ:Δ1/ΓΠ οικ.32499

ΠΡΟΣ : Όπως Π.Α.

### ΕΓΚΥΚΛΙΟΣ

**ΘΕΜΑ:** Συστάσεις για λήψη μέτρων πρόληψης των βλαβερών επιπτώσεων στην υγεία λόγω του καύσωνα και των υψηλών θερμοκρασιών

**Σχετ:** Οι Δ1(δ) /ΓΠοικ.27113/18-06-2025 «Πρόληψη των επιπτώσεων από την εμφάνιση υψηλών θερμοκρασιών και καύσωνα» (ΑΔΑ: 9Ι2Ω465ΦΥΟ-ΨΔ7) & Δ1β/ΓΠοικ.30155/07-07-2025 (ΑΔΑ: ΨΑ9Κ465ΦΥΟ-Ο3Ζ) «Συστάσεις για λήψη μέτρων πρόληψης των βλαβερών επιπτώσεων στην υγεία λόγω του καύσωνα και των υψηλών θερμοκρασιών» εγκύκλιοι της Υπηρεσίας μας.

Σύμφωνα με νέα ενημέρωση από την Ε.Μ.Υ. κατά την τρέχουσα εβδομάδα αναμένονται υψηλές θερμοκρασίες στη χώρα. Στο πλαίσιο αυτό το Υπουργείο Υγείας, στο πλαίσιο των αρμοδιοτήτων του για την προστασία της δημόσιας υγείας, υπενθυμίζει την υπ' αριθ. Δ1(δ)/ΓΠοικ.27113/18-06-2025 εγκύκλιο με θέμα: «Πρόληψη των επιπτώσεων από την εμφάνιση υψηλών θερμοκρασιών και καύσωνα» (ΑΔΑ: 9Ι2Ω465ΦΥΟ-ΨΔ7) και & Δ1β/ΓΠοικ.30155/07-07-2025 «Συστάσεις για λήψη μέτρων πρόληψης των βλαβερών επιπτώσεων στην υγεία λόγω του καύσωνα και των υψηλών θερμοκρασιών» (ΑΔΑ: ΨΑ9Κ465ΦΥΟ-Ο3Ζ) επιστώντας την προσοχή στα κάτωθι:

Οι **δημόσιες υπηρεσίες της χώρας** θα πρέπει να είναι σε θέση να αντιμετωπίσουν τις επιπτώσεις στην υγεία των πολιτών από την εμφάνιση υψηλών θερμοκρασιών και καύσωνα. **Οι Υγειονομικές Περιφέρειες** σε συνεργασία με το **ΕΚΑΒ**, στο πλαίσιο του συντονιστικού του ρόλου, πρέπει να μεριμνήσουν, ώστε οι εποπτευόμενοι φορείς τους και οι **μονάδες υγείας** να βρίσκονται σε ετοιμότητα για την αντιμετώπιση καταστάσεων υγείας που σχετίζονται με τις υψηλές θερμοκρασίες και Επισημαίνεται ότι και **οι Δήμοι** πρέπει να συμμετάσχουν στη συνολική προσπάθεια, μεριμνώντας εγκαίρως για την οργάνωση και διάθεση δροσερών και κλιματιζόμενων χώρων για το κοινό και γενικότερα να συνεργαστούν με τις **Υπηρεσίες των Περιφερειακών Ενοτήτων** για την ενημέρωση του κοινού και για τη λήψη των αναγκαίων μέτρων.

Παράλληλα, οι αρμόδιες Υπηρεσίες με στόχο τον περιορισμό της μετακίνησης μεγάλου αριθμού ατόμων κατά τις θερμότερες ώρες και την προστασία της υγείας των ευάλωτων και ευπαθών ομάδων θα πρέπει να μεριμνήσουν για τη **λήψη εκτάκτων μέτρων** όπως: **διευκόλυνση εργαζομένων που ανήκουν στις ομάδες υψηλού κινδύνου, μεταβολή των ωραρίων λειτουργίας των διαφόρων υπηρεσιών του δημοσίου και του ιδιωτικού τομέα, την προώθηση της τηλεργασίας όπου είναι εφικτό, ακόμη και την απαγόρευση λόγω αντιξοότητας εργασιών που λαμβάνουν χώρα σε εξωτερικούς χώρους για τις ώρες της ημέρας που η θερμοκρασία φτάνει στα ανώτατα επίπεδα.**

Σημαντικός είναι ο ρόλος των **Μ.Μ.Ε.** της χώρας, ώστε σε συνεργασία μαζί τους να επιτευχθεί μια ευρεία διάδοση των απαραίτητων μέτρων προστασίας, ενώ οι ο Πανελλήνιος Ιατρικός Σύλλογος και οι κατά τόπους ιατρικοί σύλλογοι καλούνται να συνεισφέρουν προς τον σκοπό αυτό.

Στο πλαίσιο αυτό υπενθυμίζονται οι κάτωθι Γενικές Συστάσεις και μέτρα προφύλαξης:

### Παθολογικές καταστάσεις από υψηλές θερμοκρασίες και οδηγίες αντιμετώπισης τους.

Όταν η θερμοκρασία του περιβάλλοντος ανέλθει σε όρια μη ανεκτά από τον ανθρώπινο οργανισμό σε συνέργεια με άλλους παράγοντες (υγρασία, άπνοια κ.λ.π. ), δημιουργούνται παθολογικές καταστάσεις ποικίλου βαθμού βαρύτητας, που μπορούν να οδηγήσουν σε βαριά νόσηση έως και στο θάνατο. Τα αρχικά συμπτώματα μπορεί να είναι: δυνατός πονοκέφαλος, ατονία, αίσθημα καταβολής, τάση για λιποθυμία, πτώση της αρτηριακής πίεσης, ναυτία, έμετοι και ταχυπαλμία. Το σύνδρομο της **θερμοπληξίας** εκδηλώνεται με: ξαφνική αύξηση της θερμοκρασίας του σώματος (>40.5 ο C ), κόκκινο, ζεστό και ξηρό δέρμα (η εφίδρωση έχει σταματήσει), ξηρή πρησμένη γλώσσα, ταχυπαλμία, ταχύπνοια, έντονη δίψα, πονοκέφαλος, ναυτία, έμετος, ζάλη, σύγχυση, αδυναμία προσανατολισμού και καθαρής ομιλίας, επιθετική ή παράξενη συμπεριφορά, σπασμοί, απώλεια συνείδησης ή κώμα.

Η θεραπεία των ατόμων που παρουσιάζουν τα παραπάνω συμπτώματα, όταν η θερμοκρασία του περιβάλλοντος είναι υψηλή, πρέπει να γίνεται κατά προτίμηση σε νοσηλευτικά ιδρύματα, αλλά ως **πρώτες βοήθειες** μέχρι τη διακομιδή τους σε αυτά θα πρέπει να εφαρμοστούν άμεσα μέτρα ελάττωσης της θερμοκρασίας του σώματος: Μεταφορά του θερμόπληκτου άμεσα σε μέρος δροσερό, ευάερο, σκιερό κατά προτίμηση κλιματιζόμενο (ανωτέρω σχετ.), πλήρης έκδυση από τα ρούχα, τοποθέτηση παγοκύστεων ή κρύων επιθεμάτων στον τράχηλο, τις μασχάλες και τη βουβωνική περιοχή, εμβάπτιση σε μπανιέρα με κρύο νερό ή ντους ή ψεκασμό με κρύο νερό, παροχή μικρών γουλιών δροσερών υγρών (νερού ή αραιωμένου χυμού φρούτων, 1 μέρος χυμού σε 4 μέρη νερού) αν μπορεί να καταπιεί κ.λ.π.

### Ποιος κινδυνεύει από τις υψηλές θερμοκρασίες:

- ηλικιωμένοι
- μωρά και μικρά παιδιά
- έγκυες και θηλάζουσες γυναίκες
- άτομα που είναι υπέρβαρα ή παχύσαρκα
- άτομα που εργάζονται ή ασκούνται έντονα σε ζεστό περιβάλλον
- άτομα με χρόνιες παθήσεις (καρδιαγγειακές παθήσεις, υπέρταση, σακχαρώδη διαβήτη, πνευμονοπάθειες, αιμοσφαιρινοπάθειες, νεφροπάθειες, ηπατοπάθειες, ψυχική νόσο, άνοια, αλκοολισμό ή κατάχρηση ναρκωτικών ουσιών κ.λ.π.)
- άτομα με οξεία νόσο, όπως λοίμωξη με πυρετό ή γαστρεντερίτιδα (διάρροια ή / και έμετο)
- άτομα που για καθαρά ιατρικούς λόγους παίρνουν φάρμακα για τα χρόνια νοσήματά τους, όπως π.χ. διουρητικά, αντιχολινεργικά, ψυχοφάρμακα, ορμονούχα (συμπεριλαμβανομένης της ινσουλίνης και των αντιδιαβητικών δισκίων). Ιδιαίτερα κατά την περίοδο των υψηλών θερμοκρασιών περιβάλλοντος **θα πρέπει να συμβουλευονται το γιατρό τους για την ενδεχόμενη τροποποίηση της δοσολογίας.**

### Γενικές οδηγίες προφύλαξης:

- Παραμονή σε **χώρους που κλιματίζονται.**
- **Ντύσιμο ελαφρύ** και άνετο με ανοιχτόχρωμα ρούχα από πορώδες υλικό, ώστε να διευκολύνεται ο αερισμός του σώματος και η εξάτμιση του ιδρώτα.
- Χρήση **καπέλου** από υλικό που να επιτρέπει τον αερισμό του κεφαλιού.
- Χρήση μαύρων ή σκουρόχρωμων **γυαλιών ηλίου** με φακούς που προστατεύουν από την ηλικιακή ακτινοβολία.
- Αποφυγή έκθεσης στον **ήλιο**, ιδίως για τα βρέφη και τους ηλικιωμένους.
- Αποφυγή **βαριάς σωματικής εργασίας.**
- Αποφυγή **πολύωρων ταξιδιών** με μέσα συγκοινωνίας που δε διαθέτουν κλιματισμό.
- **Τα μέσα μαζικής μεταφοράς** πρέπει να φροντίζουν για την καλή λειτουργία του **κλιματισμού τους** λαμβάνοντας υπόψη τα προαναφερόμενα στο πρώτο εδάφιο των γενικών οδηγιών (ανωτέρω σχετ.), για την καλύτερη εξυπηρέτηση του κοινού.
- Πολλά χλιαρά **ντους** κατά τη διάρκεια της ημέρας και τοποθέτηση δροσερών επιθεμάτων στο κεφάλι και στο λαιμό.

- Μικρά σε ποσότητα και **ελαφριά γεύματα** φτωχά σε λιπαρά, με έμφαση στη λήψη φρούτων και λαχανικών.
- Λήψη άφθονων **υγρών** (νερού και χυμών φρούτων), ιδιαίτερα από τα βρέφη και τους ηλικιωμένους και αποφυγή του αλκοόλ. Αν η εφίδρωση είναι μεγάλη, συστήνεται η πρόσθετη λήψη μικρών δόσεων αλατιού.
- Άτομα που πάσχουν από **χρόνια νοσήματα** θα πρέπει να συμβουλευτούν τον θεράποντα ιατρό τους, από τον οποίο θα λάβουν επιπρόσθετες οδηγίες ανάλογα με την κατάστασή τους καθώς και οδηγίες για την πιθανή αλλαγή της δοσολογίας της φαρμακευτικής τους αγωγής.
- Οι **ηλικιωμένοι** να μην εγκαταλείπονται μόνοι τους αλλά να εξασφαλίζεται κάποιο άτομο για την καθημερινή τους φροντίδα.
- Οι **χώροι εργασίας** πρέπει να διαθέτουν κλιματιστικά μηχανήματα ή απλούς ανεμιστήρες, κατά προτίμηση οροφής, και σε κάθε περίπτωση φυσικό αερισμό των χώρων. Το ίδιο ισχύει και για τα ιδρύματα, που περιθάλπουν νεογνά, βρέφη, παιδιά, ηλικιωμένους και άτομα με ειδικές ανάγκες.

Επισυνάπτεται και σχετικό υλικό (φυλλάδιο) με συμβουλές για τον καύσωνα βάσει ΠΟΥ, το οποίο θα βρίσκεται αναρτημένο και στην ιστοσελίδα του Υπουργείου Υγείας.

Γενικές οδηγίες για τον καύσωνα προς τους πολίτες μπορούν να αντληθούν και από τον ιστότοπο του Εθνικού Οργανισμού Δημόσιας Υγείας (ΕΟΔΥ) στη διαδρομή:

<https://eody.gov.gr/disease/kaysonas/>

Παράλληλα, λειτουργεί το Κέντρο Επιχειρήσεων, τα στοιχεία επικοινωνίας του οποίου για περισσότερες πληροφορίες είναι τα εξής:

Τηλέφωνο: 210 5212054

E-mail: kepix@eody.gov.gr

Γραμμή 24/7 για τη δημόσια υγεία

Επίσης, οδηγίες έχουν αναρτηθεί και στον ιστότοπο της Πολιτικής Προστασίας στη διαδρομή:

[Οδηγίες για καύσωνα | Υπουργείο Κλιματικής Κρίσης και Πολιτικής Προστασίας](#)

**Τέλος, σημειώνεται εκ νέου ότι ιδιαίτερη βαρύτητα θα πρέπει να δίδεται όταν οι υψηλές θερμοκρασίες συνδυάζονται και με φαινόμενα αυξημένων επιπέδων ατμοσφαιρικής ρύπανσης.**

Συγκεκριμένα:

- Για την περίπτωση υπέρβασης των ορίων του **όζοντος στον ατμοσφαιρικό αέρα**, το Υπουργείο Υγείας έχει εκδώσει σχετικές οδηγίες για την ενημέρωση του κοινού με μέτρα προφύλαξης ειδικά των ευπαθών πληθυσμιακών ομάδων, οι οποίες έχουν ως εξής:  
*«Άτομα με **αναπνευστικές και καρδιαγγειακές παθήσεις** και γενικότερα άτομα ευαίσθητα στην ατμοσφαιρική ρύπανση συνιστάται να παραμένουν σε εσωτερικούς χώρους και να αποφεύγουν την κυκλοφορία στο εξωτερικό περιβάλλον. Επίσης, συνιστάται στα παραπάνω άτομα καθώς και τα παιδιά να αποφεύγουν την έντονη σωματική άσκηση, η οποία μπορεί να προκαλέσει ερεθισμό της αναπνευστικής οδού και να οδηγήσει σε αναπνευστικά προβλήματα».*

Για την προστασία της δημόσιας υγείας από **αιωρούμενα σωματίδια (Α.Σ.10)**, το Υπουργείο Υγείας έχει εκδώσει συστάσεις προς ενημέρωση και μέτρα προφύλαξης του κοινού, οι οποίες αναρτώνται στον ιστότοπο του Υπουργείου Υγείας οποιαδήποτε ημέρα του έτους σημειωθεί υπέρβαση των συγκεντρώσεων των αιωρούμενων σωματιδίων, από τις οποίες μπορεί να ενημερώνεται το κοινό:

[www.moh.gov.gr/articles/health/dieythynsh-dhmosias-ygieinhs/ygieinh-periballontos/prostasia-poiiothtas-aera/3005-systaseis-gia-thn-atmosfairikh-rypansh](http://www.moh.gov.gr/articles/health/dieythynsh-dhmosias-ygieinhs/ygieinh-periballontos/prostasia-poiiothtas-aera/3005-systaseis-gia-thn-atmosfairikh-rypansh) .

Συνημμένα: Σελ. 3

Η ΑΝΑΠΛΗΡΩΤΡΙΑ ΥΠΟΥΡΓΟΣ ΥΓΕΙΑΣ

ΕΙΡΗΝΗ ΑΓΑΠΗΔΑΚΗ

**ΠΙΝΑΚΑΣ ΑΠΟΔΕΚΤΩΝ****Α) ΠΡΟΣ ΕΝΕΡΓΕΙΑ****1. Όλα τα Υπουργεία**

**Γραφεία κ.κ. Υπουργών** (με την παράκληση να ενημερώσουν όλες τις υπηρεσίες και φορείς αρμοδιότητάς τους)

**2. Γενική Γραμματεία Πολιτικής Προστασίας**

Λεωφ. Κηφισίας 37-39  
151 23 Μαρούσι

**3. Κέντρο Επιχειρήσεων Πολιτικής Προστασίας (ΚΕΠΠ)**

Ριζαρείου 1  
152 33 Χαλάνδρι

**4. Όλες τις Υ. ΠΕ. της χώρας****Υπόψη κ.κ. Διοικητών**

(με την παράκληση να ενημερώσουν τα νοσοκομεία και τους υγειονομικούς σχηματισμούς ευθύνης τους).

**5. Περιφέρειες της χώρας****α. Γραφεία Περιφερειαρχών**

**β. Γενικές Δ/νσεις Δημόσιας Υγείας και Κοινωνικής Μέριμνας** (με την παράκληση να ενημερώσουν όλες τις Δ/νσεις Δημόσιας Υγείας και Κοινωνικής Μέριμνας των Περιφερειακών Ενοτήτων ευθύνης τους, οι οποίες με τη σειρά τους να προβούν στις δικές τους ενέργειες )

**6. Όλες τις Αποκεντρωμένες Διοικήσεις** (με την παράκληση να ενημερωθούν όλοι οι Δήμοι αρμοδιότητάς τους)

**7. Π. Ι. Σ.** (με την παράκληση να ενημερώσει όλα τα μέλη του)

Πλουτάρχου 3  
106 75 Αθήνα

**8. Ε. Κ. Α. Β.,**

Λ. Μεσογείων 154  
156 69 Αθήνα

**9. Ε.Ο.Δ.Υ**

Αγράφων 3-5  
151 21 Μαρούσι

**10. ΕΟΠΥΥ****Υπόψη Προέδρου**

Κηφισίας 39  
151 23 Μαρούσι

**11. Ο.ΚΑ.ΝΑ**

Αβέρωφ 21  
104 33 Αθήνα

**12. Δ/ση Υγειονομικού ΓΕΕΘΑ**

**Στρατόπεδο Παπάγου –Χολαργός** (με την παράκληση να ενημερωθούν όλες οι Υγειονομικές Υπηρεσίες)

**Β) ΕΣΩΤΕΡΙΚΗ ΔΙΑΝΟΜΗ**

**1. Γραφείο Υπουργού**

**2. Γραφείο Αναπληρώτριας Υπουργού**

**3. Γραφεία Γενικών Γραμματέων**

**4. Γραφεία Γενικών Δ/ντών**

**5. Γραφείο Τύπου** (με την παράκληση να ενημερωθούν τα Μέσα Μαζικής Ενημέρωσης)

**6. Όλες τις Δ/σεις και Αυτοτελή Τμήματα της Κ. Υ. του Υπουργείου μας**

**7. Δ/ση Δημόσιας Υγείας & Υγιεινής Περιβάλλοντος**

# Συμβουλές προστασίας από τον καύσωνα

Κάθε χρόνο, οι υψηλές θερμοκρασίες επηρεάζουν την υγεία πολλών ανθρώπων, και πιο συγκεκριμένα των ηλικιωμένων, των μικρών παιδιών, αυτών που εργάζονται σε εξωτερικούς χώρους και αυτών που πάσχουν από χρόνια νοσήματα. Η υπερβολική ζέστη μπορεί να προκαλέσει εξάντληση, θερμοπληξία και να επιδεινώσει υφιστάμενα προβλήματα - όπως καρδιαγγειακά, αναπνευστικά και νεφρολογικά νοσήματα καθώς και ψυχικές διαταραχές. Εφαρμόζοντας τους κανόνες δημόσιας υγείας, μπορούμε να προστατέψουμε τον εαυτό μας από τον καύσωνα.



## Μείνετε δροσεροί στον καύσωνα

Σε περιόδους με υψηλές θερμοκρασίες, είναι σημαντικό να δροσιζόμαστε για να αποφεύγουμε τις αρνητικές επιπτώσεις του καύσωνα στην υγεία μας.



### Αποφεύγουμε τη ζέστη

Δεν βγαίνουμε έξω και δεν καταπονόμαστε σωματικά τις ζεστές ώρες της ημέρας. Μένουμε στη σκιά, δεν αφήνουμε παιδιά ή κατοικίδια σε σταθμευμένα οχήματα και αν είναι εφικτό, περνάμε 2-3 ώρες την ημέρα σε δροσερά μέρη.



### Διατηρούμε το σπίτι μας δροσερό

Επωφελούμαστε από τον νυχτερινό αέρα για να δροσίσουμε το σπίτι. Κατά τη διάρκεια της ημέρας, μειώνουμε τη θερμοκρασία στους εσωτερικούς χώρους κλείνοντας τις κουρτίνες ή κατεβάζοντας τις περσίδες και τις τέντες. Χρησιμοποιούμε όσο το δυνατόν λιγότερο τις ηλεκτρικές συσκευές.



### Διατηρούμε το σώμα μας δροσερό και ενυδατωμένο

Φοράμε ελαφριά και άνετα ρούχα, χρησιμοποιούμε ελαφριά σκεπάσματα, κάνουμε συχνά δροσερά ντους και πίνουμε αρκετό νερό, ενώ αποφεύγουμε τα ποτά με πολλή ζάχαρη, αλκοόλ ή καφεΐνη.

Καθώς φροντίζετε τον εαυτό σας, έχετε πάντα στο νου σας να δείτε τί κάνουν τα μέλη της οικογένειάς σας, οι φίλοι σας και οι γείτονές σας που ζουν μόνοι τους. Τα ευάλωτα άτομα μπορεί να χρειάζονται βοήθεια τις ζεστές μέρες. Σε περίπτωση που διακυβεύεται η υγεία ατόμων που γνωρίζετε, βοηθήστε τους να λάβουν συμβουλές και υποστήριξη.



Ηλικιωμένοι και άτομα με υποκείμενα νοσήματα (όπως άσθμα, διαβήτη και καρδιαγγειακά νοσήματα) πρέπει να δώσουν μεγαλύτερη προσοχή στην υγεία τους, καθώς είναι πιο ευάλωτα στις επιπτώσεις του καύσωνα.

Εάν εσείς ή κάποιος άλλος, αισθανθείτε αδιαθεσία - ζάλη, αδυναμία, άγχος, έντονη δίψα ή πονοκέφαλο - ζητήστε αμέσως βοήθεια. Μετακινηθείτε σε ένα δροσερό μέρος το συντομότερο δυνατόν και μετρήστε τη θερμοκρασία του σώματός σας. Προσέξτε να μην εκλάβετε την υπερθερμία για πυρετό. Αν υπάρχει αμφιβολία, ξεκουραστείτε σε ένα δροσερό περιβάλλον για τουλάχιστον 30 λεπτά και ενυδατωθείτε, αποφεύγοντας ταυτόχρονα τα ζαχαρούχα, αλκοολούχα ή καφεϊνούχα ποτά. Εάν η θερμοκρασία του σώματος παραμένει υψηλή, πιθανόν να πρόκειται για πυρετό και θα χρειαστεί να συμβουλευτείτε τον ιατρό σας. Αν η θερμοκρασία του σώματος αρχίσει να πέφτει και αισθανθείτε καλύτερα μετά από ανάπαυση σε δροσερό περιβάλλον, πιθανόν να σχετίζεται με θερμικό στρες.

Εάν έχετε μυϊκούς σπασμούς και πόνο, ξεκουραστείτε αμέσως σε δροσερό μέρος και ενυδατωθείτε με διαλύματα που περιέχουν ηλεκτρολύτες. Ζητήστε βοήθεια εάν οι κράμπες διαρκούν περισσότερο από μία ώρα. Συμβουλευτείτε τον/την ιατρό σας εάν παρατηρήσετε ασυνήθιστα συμπτώματα, και ιδίως αν αυτά επιμένουν, ή εάν αισθανθείτε ότι ανεβάζετε πυρετό. Εάν κάποιος συνάνθρωπός σας έχει ζεστό, ξηρό δέρμα και βρίσκεται σε παραλήρημα, έχει σπασμούς ή είναι αναισθητός, καλέστε αμέσως ιατρό ή ασθενοφόρο.

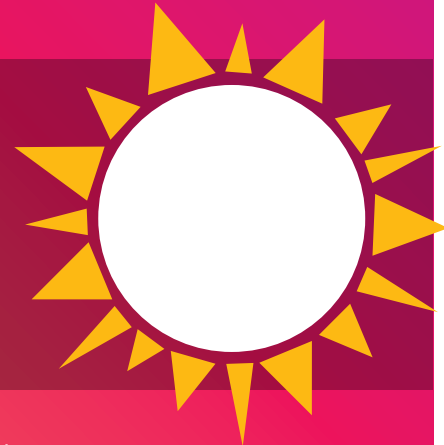
# Health advice for hot weather



World Health  
Organization

European Region

Every year, high temperatures affect the health of many people, particularly older people, infants, people who work outdoors and the chronically ill. Heat can trigger exhaustion and heat stroke, and can aggravate existing conditions – such as cardiovascular, respiratory, kidney or mental diseases. The adverse health effects of hot weather are largely preventable through good public health practice.



## Keep cool in the heat

During periods of hot weather, it is important to keep cool to avoid the negative health effects of heat.



### Keep out of the heat.

Avoid going out and doing strenuous activity during the hottest time of day. Take advantage of special shopping times for vulnerable groups whenever available. Stay in the shade, do not leave children or animals in parked vehicles, and if necessary and possible, spend 2–3 hours of the day in a cool place.



### Keep your home cool.

Use the night air to cool down your home. Reduce the heat load inside the apartment or house during the day by using blinds or shutters and turning off as many electrical devices as possible.



### Keep your body cool and hydrated.

Use light and loose-fitting clothing and bed linen, take cool showers or baths, and drink water regularly, while avoiding sugary, alcoholic or caffeinated drinks.



### Keep in touch.

Check on family, friends and neighbours who spend much of their time alone. Vulnerable people might need assistance on hot days, and if anyone you know is at risk, help them to get advice and support.

Older people, and people with pre-existing medical conditions (such as asthma, diabetes and heart disease) should pay greater attention to their health as they are more vulnerable to the effects of heat. Consult your doctor if you feel unusual symptoms or if symptoms persist, or if you suspect a fever. If someone has hot dry skin and delirium, convulsions or is unconscious, call a doctor or an ambulance immediately.

## More information is available at the links below:

### Heatwaves

<https://www.who.int/europe/health-topics/heatwaves>

### Global Heat Health Information Network

<https://www.ghhin.org/>