



**ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ
ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑ ΑΝΑΤ. ΜΑΚΕΔΟΝΙΑΣ-ΘΡΑΚΗΣ**

**ΓΕΝΙΚΗ ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ ΔΗΜΟΣΙΑΣ
ΥΓΕΙΑΣ & ΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ ΜΕΡΙΜΝΑΣ**

**ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ ΔΗΜΟΣΙΑΣ ΥΓΕΙΑΣ & ΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ ΜΕΡΙΜΝΑΣ
ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑΚΗΣ ΕΝΟΤΗΤΑΣ ΞΑΝΘΗΣ**

ΔΕΛΤΙΟ ΤΥΠΟΥ

Με αφορμή την εμφάνιση υψηλών θερμοκρασιών αυτή την περίοδο η Διεύθυνση Δημόσιας Υγείας & Κοιν. Μέριμνας της Περιφερειακής Ενότητας Ξάνθης υπενθυμίζει ότι οι πολίτες θα πρέπει να λαμβάνουν προληπτικά τα παρακάτω μέτρα για την προστασία της υγείας τους:

- Παραμονή όσο το δυνατόν σε σκιερά μέρη και να αποφεύγεται η έκθεση στον ήλιο ιδίως τις μεσημεριανές ώρες.
- Αποφυγή των χώρων όπου επικρατεί συνωστισμός.
- Αποφυγή βαριάς σωματικής εργασίας σε χώρους με υψηλή θερμοκρασία καθώς κι αποφυγή βαδίσματος ή τρεξίματος για πολύ ώρα κάτω από τον ήλιο.
- Η ενδυμασία να είναι ελαφριά , άνετη κι ανοιχτόχρωμη.
- Να γίνεται χρήση καπέλου, σκούρων γυαλιών, καθώς και πολλά ντους κατά την διάρκεια της ημέρας.
- Να τοποθετούνται υγρά καλύμματα στο κεφάλι και στον λαιμό.
- Τα γεύματα να είναι μικρά κι ελαφρά με λίγο περισσότερο αλάτι ,να καταναλώνονται φρούτα και λαχανικά , πολλά υγρά (νερό και χυμούς) **ΟΧΙ** λιπαρές τροφές και οινοπνευματώδη.
- Άτομα που πάσχουν από χρόνια νοσήματα (αναπνευστικά, καρδιαγγειακά) θα πρέπει να συμβουλευτούν τον θεράποντα ιατρό τους για εφαρμογή ,ειδικά για την περίπτωση τους , οδηγιών. Ιδιαίτερα όσοι παίρνουν φάρμακα να συμβουλευτούν τον ιατρό τους αν θα πρέπει να τα συνεχίσουν και σε ποια δασολογία.
- Αποφυγή πολύωρων ταξιδιών με μέσα μεταφοράς χωρίς κλιματισμό.

Σε ότι αφορά τα νεογνά και τα βρέφη αυτά θα πρέπει :

- Τα νεογνά να είναι ντυμένα με ελαφρύ ρουχισμό. Προτιμότερο τα χέρια και τα πόδια τους να είναι ελεύθερα και γυμνά κι **ΟΧΙ** τυλιγμένα σε πάνες.
- Εκτός από το γάλα να τους προσφέρονται συχνά νερό, χαμομήλι και χυμοί.
- Τα βρέφη και τα μεγαλύτερα παιδιά να καταναλώνουν περισσότερα φρούτα και λαχανικά.
- Να αποφεύγεται η πολύωρη παραμονή τους στον ήλιο μετά το μπάνιο
- Να φορούν ΠΑΝΤΑ καπέλο.

Για τους ηλικιωμένους συνιστάται:

- Να παραμένουν σε δροσερούς και κλιματιζόμενους χώρους όπου αυτό είναι δυνατόν.
- Το σπίτι να είναι κλειστό κατά την διάρκεια της ημέρας αφού όλο το βράδυ παρέμεινε ανοικτό.
- Να μην εγκαταλείπονται χωρίς φροντίδα τις ημέρες του καύσωνα.

Επί πλέον πληροφορούμε το κοινό ότι διατίθενται οι παρακάτω κλιματιζόμενοι χώροι στους οποίους μπορεί να καταφύγει σε περίπτωση ανάγκης :

- Στο Γενικό Νοσοκομείο Ξάνθης– Κέντρα Υγείας – Περιφερειακά Ιατρεία
- Στο Δήμο Ξάνθης στο κτίριο του κεντρικού ΚΑΠΗ από τις 08.00 έως 20.00
- Στο Δήμο Τοπείρου
- Στο Δήμο Μύκης στο Δημοτικό κατάστημα Σμίνθης, στα ΚΕΠ ,και στα πρώην Δημοτικά και Κοινοτικά Καταστήματα
- Στο Δήμο Αβδήρων στα ΚΕΠ των οικισμών Γενισέας και Σελέρου από ώρα 08.00 έως ώρα 20.00 και στο ΚΕΠ των Αβδήρων από ώρα 08.00 έως ώρα 15.00
Σε όλες τις αίθουσες των ΚΑΠΗ του Δήμου στους οικισμούς :Γενισέας ,„Μαγικού , Διομήδειας ,Πετεινού ,Ν.Ζυγού, Σουνίου ,Πολυσίτου Σελίνου,Συδινής ,Κουτσού,Αβδήρων ,Μυρωδάτου ,Ν.Κεσσάνης ,Γκιώνας, Λευκόπετρας και Μάνδρας .
- Στο Ξενοδοχείο Z-PALACE
- Στο MOTEL NATASA
- Στο Ξενοδοχείο HOTEL ELENA
- Στο Ξενοδοχείο HOTEL ELISSO
- ΟΤΕ Ξάνθης
- ΔΕΗ Ξάνθης

**Για πληροφορίες οι πολίτες μπορούν να επικοινωνούν στο τηλ.: 25413-50136
(γραφείο 116)**

**Από την Διεύθυνση Δημόσιας Υγείας
& Κοιν. Μέριμνας Π.Ε.Ξάνθης**