



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ
ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑ ΑΝΑΤ.ΜΑΚΕΔΟΝΙΑΣ-ΘΡΑΚΗΣ
ΑΥΤΟΤΕΛΗΣ Δ/ΝΣΗ ΠΟΛΙΤΙΚΗΣ ΠΡΟΣΤΑΣΙΑΣ
ΤΜΗΜΑ Π.Ε. ΞΑΝΘΗΣ
Τηλέφωνο: 2541350205
Fax: 2541350275

Ξάνθη 28 Ιουνίου 2017

Δ Ε Λ Τ Ι Ο Τ Υ Π Ο Υ

ΥΨΗΛΕΣ ΘΕΡΜΟΚΡΑΣΙΕΣ ΜΕΧΡΙ ΚΑΙ 42 ΒΑΘΜΟΥΣ ΑΝΑΜΕΝΟΝΤΑΙ ΝΑ ΠΛΗΞΟΥΝ ΤΙΣ ΕΠΟΜΕΝΕΣ ΗΜΕΡΕΣ ΤΗΝ ΠΕΡΙΟΧΗ ΜΑΣ. Η ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑΚΗ ΕΝΟΤΗΤΑ ΞΑΝΘΗΣ ΣΥΝΙΣΤΑ:

Γενικές οδηγίες

- Αποφύγετε την ηλιοθεραπεία και παραμείνετε σε σκιερά και δροσερά μέρη μακριά από χώρους όπου επικρατεί συνωστισμός.
- Αποφύγετε τη βαριά σωματική εργασία ιδιαίτερα σε χώρους με υψηλή θερμοκρασία, άπνοια και μεγάλη υγρασία.
- Αποφύγετε το βάδισμα για πολύ ώρα ή το τρέξιμο κάτω από τον ήλιο.
- Προτιμήστε τα ελαφρά, άνετα και ανοιχτόχρωμα ρούχα από φυσικό υλικό για να διευκολύνεται ο αερισμός του σώματος και η εξάτμιση του ιδρώτα. Επιλέξτε ένα καπέλο που εξασφαλίζει καλό αερισμό του κεφαλιού. Φορέστε μαύρα ή σκουρόχρωμα γυαλιά με ειδική επίστρωση που προστατεύουν από την αντανάκλαση του ήλιου.
- Φροντίστε η διατροφή σας να αποτελείται από ελαφρά και μικρά γεύματα, με έμφαση στα φρούτα και τα λαχανικά. Περιορίστε τα λιπαρά.
- Πίνετε άφθονα υγρά (νερό και χυμούς φρούτων). Αν ιδρώνετε πολύ, προσθέστε αλάτι στο φαγητό σας. Αποφύγετε τα οινοπνευματώδη ποτά.
- Κάντε χλιαρά ντους κατά τη διάρκεια της ημέρας κι αν χρειαστεί τοποθετήστε υγρά καλύμματα στο κεφάλι και στο λαιμό.
- Μεριμνήστε για τα μέλη της οικογένειάς σας που πάσχουν από χρόνια νοσήματα (αναπνευστικά, καρδιαγγειακά, κλπ.). Συμβουλευτείτε το θεράποντα ιατρό τους για την εφαρμογή ειδικών οδηγιών και για όσους λαμβάνουν φάρμακα, αν πρέπει να τα συνεχίσουν και σε ποια δοσολογία, καθώς ορισμένα φάρμακα αυξάνουν τη θερμοκρασία του σώματος.
- Αποφύγετε τα πολύωρα ταξίδια με τα μέσα συγκοινωνίας όταν η ζέστη είναι σε πολύ υψηλά επίπεδα.

Αν έχετε νεογνά βρέφη

- Ντύστε τα όσο γίνεται πιο ελαφρά. Φροντίστε ώστε τα χέρια και τα πόδια τους να είναι ελεύθερα και να μην τυλίγονται σε πάνες.
- Φροντίστε να μην μένουν στον ήλιο μετά το μπάνιο στη θάλασσα και να φορούν πάντα καπέλο.
- Εκτός από γάλα συνιστάται η χορήγηση και άλλων υγρών όπως χαμομήλι, νερό κλπ.
- Ειδικά για τα βρέφη και τα μεγαλύτερα παιδιά, φροντίστε να τρώνε περισσότερα χορταρικά και φρούτα και λιγότερα λίπη.

Αν έχετε ηλικιωμένους

- Μετακινείτε τους σε δροσερότερους χώρους ή περιοχές (παραθαλάσσια ή σε βουνό), διότι το πολύ ζεστό και υγρό περιβάλλον αποβαίνει επικίνδυνο. Εναλλακτικά φροντίστε να παραμένουν στα κατώτερα διαμερίσματα πολυώροφων σπιτιών.
- Ανοίξτε το σπίτι τη νύχτα για να δροσίζει και κρατάτε το ερμητικά κλειστό τις ζεστές ώρες της ημέρας.
- Μην εγκαταλείπετε τα ηλικιωμένα μέλη της οικογένειας μόνα τους σε περιπτώσεις θερινών διακοπών ή πολυήμερης απουσίας σας από το σπίτι. Διαφορετικά εξασφαλίστε ένα άτομο για την καθημερινή τους φροντίδα.

Διατιθέμενοι κλιματιζόμενοι χώροι στην Π.Ε. Ξάνθης

- 1. Αίθουσα συσκέψεων 2ου ορόφου Περιφερειακής Ενότητας Ξάνθης (καθημερινές από τις 07:00 έως τις 18:00)**
- 2. Στον Δήμο Ξάνθης:**

Όλοι οι χώροι που στεγάζονται Δημοτικές Υπηρεσίες με αντικείμενο την εξυπηρέτηση του κοινού.

3. Στον Δήμο Τοπείρου:

- Αίθουσα του Δημοτικού Συμβουλίου
- Πνευματικό Κέντρο Μέλισσας
- Πνευματικό Κέντρο Μαγγάνων
- Πνευματικό Κέντρο Ερασμίου
- Πνευματικό Κέντρο Αβάτου
- Πνευματικό Κέντρο Κύρνου
- Πνευματικό Κέντρο Τοξοτών
- Αίθουσα ΚΑΠΗ ΔΔ Μαγγάνων
- Αίθουσα ΚΑΠΗ ΔΔ Κυψέλης
- Αίθουσα ΚΑΠΗ Αγ. Αθανασίου
- Αίθουσα ΚΑΠΗ Θαλασσιάς
- Αίθουσα ΚΑΠΗ Ερασμίου
- Αίθουσα ΚΑΠΗ Δεκάρχου

4. Στον Δήμο Αβδήρων:

- ΚΕΠ Γενισέας
- ΚΕΠ Σελέρου
- ΚΕΠ Αβδήρων
- Αίθουσα στο Μουσείο Παραδοσιακών Ενδυμασιών των Βαλκανικών χώρων στον οικισμό Γενισέας
- ΚΑΠΗ Γενισέας
- ΚΑΠΗ Μαγικού
- ΚΑΠΗ Διομήδειας
- ΚΑΠΗ Πετεινού
- ΚΑΠΗ Πολύσιτου
- ΚΑΠΗ Αβδήρων
- ΚΑΠΗ Μυρωδάτου
- ΚΑΠΗ Ν. Κεσσάνης
- ΚΑΠΗ Γκιώνας
- ΚΑΠΗ Μάνδρας

5. Στον Δήμο Μύκης:

- Δημοτικό Κατάστημα Σμίνθης
- Δημοτικό Κατάστημα Εχίνου
- Δημοτικό Κατάστημα Ωραίου
- Δημοτικό Κατάστημα Μύκης
- Δημοτικό Κατάστημα Κοτύλης
- Δημοτικό Κατάστημα Σατρών
- Δημοτικό Κατάστημα Θερμών
- Κέντρο Υγείας Εχίνου

6. Ξενοδοχεία

MOTEL NATASSA
Z PALACE

Ο ΑΝΤΙΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑΡΧΗΣ ΞΑΝΘΗΣ

ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΣ ΖΑΓΝΑΦΕΡΗΣ