



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ

ΚΟΖΑΝΗ 20-7-2026

ΔΙΟΙΚΗΣΗ
3^{ης} Υ.ΠΕ. ΜΑΚΕΔΟΝΙΑΣ
ΓΕΝΙΚΟ ΝΟΣΟΚΟΜΕΙΟ ΚΟΖΑΝΗΣ
«ΜΑΜΑΤΣΕΙΟ»

ΔΕΛΤΙΟ ΤΥΠΟΥ – ΕΝΗΜΕΡΩΣΗ ΟΔΗΓΙΕΣ ΠΡΟΣΤΑΣΙΑΣ ΑΠΟ ΤΟΝ ΚΑΥΣΩΝΑ

Η Διοίκηση του Γενικού Νοσοκομείου Κοζάνης, σε συνεργασία με το τμήμα Διατροφής & Διαιτολογίας, ενημερώνει τους πολίτες για τα βασικά μέτρα πρόληψης και προστασίας από τις ιδιαίτερα υψηλές θερμοκρασίες που επικρατούν.

Η πιστή τήρηση των οδηγιών συμβάλλει ουσιαστικά στην πρόληψη της θερμικής εξάντλησης. Σε περίπτωση εμφάνισης συμπτωμάτων το άτομο θα πρέπει να μεταφερθεί σε σκιερό και δροσερό περιβάλλον, να λάβει τα κατάλληλα μέτρα πρώτων βοηθειών και εφόσον απαιτείται να αναζητηθεί ιατρική βοήθεια.

Το Γενικό Νοσοκομείο Κοζάνης καλεί τους πολίτες να ακολουθούν τις οδηγίες των αρμόδιων αρχών, να φροντίζουν για την επαρκή ενυδάτωση και την κατάλληλη διατροφή, ώστε να παραμείνουν ασφαλείς.

Η ΠΡΟΛΗΨΗ ΑΠΟΤΕΛΕΙ ΤΟ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΙΚΟΤΕΡΟ ΜΕΣΟ ΠΡΟΣΤΑΣΙΑΣ ΤΗΣ ΥΓΕΙΑΣ

Διατροφή & Ενυδάτωση στον Καύσωνα: Οδηγός Προστασίας

Η σωστή διατροφή κατά τη διάρκεια του καύσωνα είναι απαραίτητη για τη θερμορρύθμιση και την πρόληψη της εξάντλησης. Το γράφημα εστιάζει στην τακτική αναπλήρωση υγρών, την κατανάλωση ελαφρών γευμάτων και την αποφυγή ουσιών που επιβαρύνουν τον οργανισμό.

Σύμμαχοι για Δροσιά και Ενέργεια

Η Ενυδάτωση ως Πρώτη Προτεραιότητα
Πίνετε νερό και αφεψήματα χωρίς ζάχαρη τακτικά, πριν καν νιώσετε το σίδηρο δίψας.

Τροφές με Υψηλή Περιεκτικότητα σε Νερό
Αγγούρι, Ντομάτα, Καρπούζι, Γιαούρτι
Προτιμήστε αγγούρι, ντομάτα, καρπούζι και γιαούρτι για φυσική ενυδάτωση και απαραίτητες βιταμίνες.

Ελαφριά και Συχνά Γεύματα
Επιλέξτε μεσογειακή διατροφή, ψάρι και σαλάτες που διευκολύνουν την πέψη και δίνουν ενέργεια.

Προτεινόμενες Επιλογές Ενυδάτωσης
Ροφήματα
Νερό, νερό καρπούζι, αφεψήματα με βότανα (χωρίς ζάχαρη)
Φρούτα & Λαχανικά
Καρπούζι, πεπόνι, αγγούρι, φυλλώδη λαχανικά
Πρωτεΐνες
Ψάρι, κοτόπουλο, γιαούρτι

Τι να Αποφεύγετε & Καθημερινές Τακτικές

Τρόφιμα και Ροφήματα προς Αποφυγή
Περιορίστε τα λιπαρά, τα τηγανητά, το αλκοόλ και την καφεΐνη που εντείνουν την αφυδάτωση.

Μικρές Καθημερινές Τακτικές
Καταναλώνετε μικρές μερίδες φαγητού και δροσερά, αλλά όχι παγωμένα, πορφήματα.

Οδηγός Προστασίας από τον Καύσωνα: Μείνετε Ασφαλείς

Προστασία και Πρόληψη

Ενυδάτωση και Διατροφή

Πίνετε άφθονο νερό και φυσικούς χυμούς, αποφεύγοντας το αλκοόλ, την καφεΐνη και τα λιπαρά γεύματα.

Κατάλληλη Ένδυση και Προστασία

Φοράτε ελαφρά, ανοιχτόχρωμα βαμβακερά ρούχα, καπέλο και γυαλιά ηλίου. Χρησιμοποιείτε αντηλιακό.

Περιορισμός Έκθεσης (11:00-17:00)

Αποφύγετε τις άσκοπες μετακινήσεις και τη βαριά σωματική εργασία κάτω από τον ήλιο.

Συμπτώματα και Πρώτες Βοήθειες

Θερμική Εξάντληση

Χαρακτηριστικό
Δέρμα: Ζεστό, ξηρό
<40°C
Φυσιολογική
Συμπτώματα: Ζάλη, ψυχρό δέρμα, τάση λιποθυμίας, φυσιολογική ή ελαφρώς αυξημένη θερμοκρασία.
Άμεσες Ενέργειες: Μεταφορά σε δροσερό μέρος, χαλάρωση ρούχων, δροσερά επιθέματα, μικρές γουλιές νερού.

Θερμοπληξία (ΕΠΕΙΓΟΝ)

Χαρακτηριστικό
Δέρμα: Ζεστό, ξηρό
>40°C
Σύγχυση, κώμα
Συμπτώματα: Κόκκινο, ζεστό, ξηρό δέρμα, πυρετός >40°C, σύγχυση, σπασμοί, κώμα.
ΚΑΛΕΣΤΕ ΑΜΕΣΩΣ ΤΟ 166
Επείγουσα Βοήθεια: Δροσίστε το σώμα με βρεγμένα σεντόνια ή πάγο μέχρι την άφιξη βοήθειας.

Μαμάτσειο Γενικό Νοσοκομείο Κοζάνης
Διεύθυνση: Κ. Μαμάτσειου 1, Κοζάνη, Τ.Κ. 50100 | Τηλέφωνο: 24613 52600