



ΕΤΟΣ ΙΔΡΥΣΗΣ 1924
ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ

Κόρινθος, 11/07/2023

ΑΠ: 571

ΔΕΛΤΙΟ ΤΥΠΟΥ: ΟΔΗΓΙΕΣ ΓΙΑ ΤΟΝ ΚΑΥΣΩΝΑ

Διανύοντας εξαιρετικά δύσκολες ημέρες λόγω της επέλασης του καύσωνα «Κλέων» στη χώρα μας, σας υπενθυμίζουμε τη σημαντικότητα της προστασίας της υγείας μας από τις ακραίες αυτές θερμοκρασίες και ιδιαίτερος των ευπαθών ομάδων και των ηλικιωμένων.

ΣΥΝΙΣΤΟΥΜΕ:

- Συνεχή κατανάλωση δροσερού νερού
- Παραμονή σε σκιά
- Μικρά και ελαφρά γεύματα, με έμφαση σε φρούτα και λαχανικά
- Συχνά ντουζ (όχι κρύα)
- Χρήση αντηλιακού (προσώπου και σώματος) με δείκτη προστασίας 50βαθμών
- Παραμονή σε κλιματιζόμενες αίθουσες. Αποφύγετε τη περιττή κατανάλωση ρεύματος

ΑΠΟΦΕΥΓΟΥΜΕ:

- Την ηλιοθεραπεία
- Τη κυκλοφορία μεταξύ 12:00 με 17:00
- Τη κατανάλωση αλκοόλ
- Τα μεγάλα και βαριά γεύματα

Ο Ιατρικός Σύλλογος Κορινθίας συνιστά τη λεπτομερή σας ενημέρωση από τον θεράποντα / οικογενειακό σας ιατρό για τη περίπτωση πιθανής ρύθμισης της αγωγής σας. Εκείνος γνωρίζει καλύτερα τις ιδιαιτερότητες του ιστορικού σας.

Για το ΔΣ

ΠΡΟΕΔΡΟΣ

ΧΡΥΣΟΒΑΛΑΝΤΗΣ ΜΕΛΛΟΣ

ΓΕΝ. ΓΡΑΜΜΑΤΕΑΣ

ΘΕΟΔΩΡΟΣ ΣΕΡΓΕΝΤΑΝΗΣ