



## Καλό Καλοκαίρι με συμβουλές Υγείας, Ασφάλειας και ευεξίας

Το καλοκαίρι σηματοδοτεί για τους περισσότερους εργαζόμενους την **περίοδο των διακοπών** τους, με αποχή από την εργασιακή καθημερινότητα, που συχνά συνοδεύεται από μια απόδραση στη θάλασσα, το βουνό ή οποιονδήποτε άλλον προορισμό. Η περίοδος αυτή είναι η πλέον κατάλληλη για την υιοθέτηση υγιεινών συνηθειών και τη δημιουργία μιας **κουλτούρας πρόληψης** που θα μας ακολουθήσει σε όλο το χρόνο.

Και φέτος, στο επίκεντρο των καλοκαιρινών διακοπών είναι η **διασφάλιση της υγείας, ασφάλειας και ευεξίας**, μέσα από απλές ενέργειες που θα επιτρέψουν σε εμάς και τα αγαπημένα πρόσωπα να απολαύσουμε τις καλοκαιρινές διακοπές με τον καλύτερο δυνατό τρόπο.

### Ενισχύστε τη σωματική και ψυχική σας υγεία και ευεξία

Η υγεία ορίζεται ως μια κατάσταση πλήρους σωματικής, ψυχικής και κοινωνικής ευεξίας και όχι απλά η απουσία μιας ασθένειας ή αναπηρίας. Το διάστημα των καλοκαιρινών διακοπών μπορεί να αποτελέσει την ιδανική συνθήκη για να φροντίσετε τη **σωματική, ψυχική και συναισθηματική σας υγεία**, εντοπίζοντας και διορθώνοντας τα συχνότερα σημάδια ότι την έχουμε παραμελήσει, όπως διαταραχές στον ύπνο και την όρεξη, απομάκρυνση από φίλους ή οικογένεια, απώλεια ενέργειας, ευερεθιστότητα και αλλαγές στη διάθεση, μειωμένη απόδοση στη δουλειά κ.ά.

## Τι να κάνετε στις φετινές διακοπές

- Αποφασίστε τι είδους διακοπές χρειάζεστε και μην πιεστείτε να κάνετε πράγματα που δε σας δίνουν σκοπό.
- Διαβάστε ένα βιβλίο και απομακρυνθείτε όσο είναι εφικτό από συσκευές κινητού και Η/Υ.
- Κοιμηθείτε αρκετά.
- Μείνετε σωματικά δραστήριοι, δοκιμάζοντας νέες δραστηριότητες στον προορισμό σας.
- Καταναλώστε 5 μονάδες φρούτων ή/και λαχανικών κάθε μέρα.
- Αποφύγετε αλκοόλ, επεξεργασμένες τροφές και αναψυκτικά και προσθέστε περισσότερες ωμές, βιολογικές τροφές και χυμούς φρούτων ή/και λαχανικών.
- Πίνετε όσο νερό χρειάζεται ο οργανισμός σας, με μέσο όρο τα 8 ποτήρια νερό ανά ημέρα. Οι ανάγκες αυτές στις διακοπές θα είναι αυξημένες λόγω της εφίδρωσης και της άσκησης. Επιπρόσθετη ενυδάτωση προσφέρουν τα φρούτα και τα λαχανικά, οι σούπες και τα αφεψήματα.
- Μείνετε πιστοί στη μεσογειακή διατροφή επιλέγοντας:
  1. τρόφιμα φυτικής προέλευσης, όπως φρέσκα φρούτα και λαχανικά, δημητριακά, όσπρια, ξηρούς καρπούς και σπόρους.
  2. παρθένο ελαιόλαδο ως βασική πηγή λίπους.
  3. μονοακόρεστα και πολυακόρεστα λιπαρά, όπως ψάρια και θαλασσινά, αβοκάντο, ξηρούς καρπούς και σπόρους.
  4. γαλακτοκομικά με χαμηλά λιπαρά, αυγά και πουλερικά.
  5. λιγότερο κόκκινο κρέας και γλυκά.
  6. γεύματα γύρω από το τραπέζι με αγαπημένα πρόσωπα και ένα ποτήρι κόκκινο κρασί.
  7. καθημερινή σωματική δραστηριότητα.



## Θωρακιστείτε από τις επιπτώσεις του ήλιου και του καύσωνα

Οι κλιματικές συνθήκες με έντονη ηλιοφάνεια στην Ελλάδα τους καλοκαιρινούς μήνες καθιστούν την παρατεταμένη έκθεση σε αυξημένες θερμοκρασίες και ηλιακή ακτινοβολία ιδιαίτερα πιθανή και επικίνδυνη. Πολύ συχνά, κατά τη διάρκεια των διακοπών βιώνουμε καταστάσεις όπως η **θερμική εξάντληση**, με συμπτώματα μειωμένης ικανότητας απόδοσης, αδυναμίας, κόπωσης, κεφαλαλγίας, ναυτίας και ενδεχομένως ήπια δερματικά εξανθήματα, **μυϊκές ή θερμικές κράμπες**, που οφείλονται σε απώλεια ηλεκτρολυτών με τον ιδρώτα, **θερμική συγκοπή ή λιποθυμία**, με ή χωρίς διανοητική σύγχυση, που προκαλείται λόγω της περιφερικής διαστολής των αγγείων, με αποτέλεσμα μειωμένη ροή αίματος στον εγκέφαλο και αφυδάτωση, **θερμοπληξία**, που προκαλείται από την αποτυχία του μηχανισμού θερμορύθμισης στον έλεγχο της εσωτερικής θερμοκρασίας με παράλληλη παύση της εφίδρωσης (συνήθως σε υψηλές θερμοκρασίες και αυξημένη υγρασία), καθώς και ηλιακά εγκαύματα που σχετίζονται με υπέρμετρη ή δίχως προστασία έκθεση σε ηλιακή ακτινοβολία.

### Πρόληψη επιπτώσεων ήλιου και καύσωνα

- Αποφύγετε την έκθεση σε ηλιακή ακτινοβολία και την παραμονή σε εξωτερικούς μη κλιματιζόμενους χώρους κατά τη διάρκεια του καύσωνα, ειδικά σε συνδυασμό με κοπιώδεις καλοκαιρινές δραστηριότητες.
- Ντυθείτε ελαφρά και άνετα με ανοιχτόχρωμα ρούχα από πορώδες υλικό, ώστε να διευκολύνεται ο αερισμός του σώματος και η εξάτμιση του ιδρώτα.
- Φορέστε καπέλο από υλικό που να επιτρέπει τον αερισμό του κεφαλιού.
- Φορέστε μαύρα ή σκουρόχρωμα γυαλιά ηλίου με φακούς που προστατεύουν από την ηλιακή ακτινοβολία.
- Χρησιμοποιήστε δερματολογικά ελεγμένο αντιηλιακό προσώπου και σώματος με υψηλό δείκτη προστασίας.
- Αποφύγετε την έκθεσης στον ήλιο, ιδίως για ομάδες υψηλού κινδύνου (ηλικιωμένοι, μωρά και μικρά παιδιά, έγκυες και θηλάζουσες γυναίκες, άτομα υπέρβαρα ή παχύσαρκα, άτομα με χρόνιες παθήσεις ή με οξεία νόσο, όπως COVID-19, λοίμωξη με πυρετό ή γαστρεντερίτιδα, άτομα λαμβάνουν παίρνουν φάρμακα για τα χρόνια νοσήματά τους, όπως διουρητικά, αντιχολινεργικά, ψυχοφάρμακα, ορμονούχα συμπεριλαμβανομένης της ινσουλίνης και των αντιδιαβητικών δισκίων).
- Αποφύγετε την κοπιώδη σωματική άσκηση.
- Αποφύγετε πολύωρα ταξίδια με μέσα συγκοινωνίας που δε διαθέτουν κλιματισμό.
- Κάντε πολλά χλιαρά ντους κατά τη διάρκεια της ημέρας και τοποθετήστε δροσερά επιθέματα στο κεφάλι και το λαιμό.
- Καταναλώστε μικρά σε ποσότητα και ελαφριά γεύματα φτωχά σε λιπαρά, με έμφαση στη λήψη φρούτων και λαχανικών.
- Καταναλώστε άφθονα υγρά (νερό και χυμοί φρούτων) και αποφύγετε το 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.



## Πρώτες Βοήθειες μετά από ηλιακό έγκαυμα

- Απομακρυνθείτε αμέσως από τον ήλιο πηγαίνοντας στη σκιά ή σε κλειστό χώρο.
- Καθαρίστε και δροσίστε την περιοχή με άφθονο καθαρό νερό.
- Βάλτε στο σημείο μια υγρή κομπρέσα και κάντε ντους κάθε δεκαπέντε λεπτά. Με αυτόν τον τρόπο θα περιορίσετε τη διεύδυση του εγκαύματος και θα ανακουφιστείτε.
- Στεγνώστε προσεκτικά με μία γάζα ή απαλή πετσέτα. Μην Τρίβετε.
- Εφαρμόστε ένα προϊόν που να βοηθάει την επούλωση, ενυδατώνοντας το δέρμα, ενώ παράλληλα προστατεύει από μικρόβια και βακτηρίδια.
- Επαναλάβετε την παραπάνω διαδικασία 3-4 φορές την ημέρα.
- Αποφύγετε εντελώς την περαιτέρω έκθεση στην ηλιακή ακτινοβολία.
- Φάρμακα όπως η ασπιρίνη μπορεί να βοηθήσουν να μειώσετε τον πόνο και τη φλεγμονή.
- Μην εφαρμόζετε σε κανένα είδος εγκαύματος οδοντόκρεμα, βούτυρο ή λάδι.
- Αποφύγετε άλατα μπάνιου, έλαια και αρώματα, διότι αυτά μπορεί να προκαλέσουν αντιδράσεις ευαισθησίας.
- Αποφύγετε τρίψιμο ή το ξύρισμα του δέρματος.
- Χρησιμοποιήστε μαλακές πετσέτες μπάνιου.
- Μείνετε μακριά από τον ήλιο.
- Μείνετε ενυδατωμένοι για την αποφυγή αφυδάτωσης.

## Πρώτες Βοήθειες στις μυϊκές συσπάσεις

Είναι γνωστές ως **κράμπες** και προκαλούνται από την έντονη εφίδρωση και την ακόλουθη απώλεια ύδατος και νατρίου. Τα συμπτώματα είναι:

- Πόνοι και σπασμοί των κοιλιακών και των σκελετικών μυών, συνήθως μηρών και βραχιόνων.
- Το άτομο παραμένει ξαπλωμένος με τους μηρούς «διπλωμένους» επάνω.
- Το δέρμα είναι υγρό και ωχρο.
- Η αρτηριακή πίεση και η θερμοκρασία παραμένουν σε φυσιολογικά όρια.

Τα συμπτώματα εμφανίζονται απότομα, συνήθως όταν ο πάσχων έχει πει πολύ νερό χωρίς να αναπληρώνει το **αποβαλλόμενο νάτριο**. Η κατάσταση θεωρείται ότι δεν είναι επικίνδυνη.

### Πρώτες Βοήθειες

- Μεταφορά σε δροσερό περιβάλλον.
- Χορήγηση γουλιά – γουλιά αλατούχου νερού (ένα κουταλάκι αλάτι σε ένα ποτήρι νερό), μέχρι να εξαφανισθούν τα συμπτώματα.
- Μαλάξεις στα πάσχοντα μέλη.
- Αν τα συμπτώματα επιμένουν, πρέπει να ζητηθεί βοήθεια γιατρού.



## Πρώτες Βοήθειες στη θερμική εξάντληση

Παρατηρείται συχνότερα σε άτομα ασυνήθιστα στην παραμονή σε **θερμό** και **υγρό περιβάλλον**. Προκαλείται επίσης από την υπερβολική απώλεια νερού και νατρίου από το σώμα. Τα συμπτώματα είναι:

- Εξάντληση, ατονία, αδυναμία και ανησυχία.
- Κεφαλαλγία, αίσθημα κοπώσεως, ίλιγγος, ναυτία.
- Θολή όραση, μυδρίαση (διεσταλμένες κόρες).
- Πρόσωπο ωχρο, δέρμα κρύο και κολλώδες, άφθονη εφίδρωση.
- Αναπνοή γρήγορη και άτακτη.
- Σφυγμός γρήγορος και αδύναμος.
- Φυσιολογική θερμοκρασία ή υποθερμία.
- Μυϊκοί σπασμοί της κοιλιάς ή των κάτω άκρων.
- Ενδεχόμενη λιποθυμία ύστερα από μια απότομη κίνηση.

### Πρώτες Βοήθειες

- Απευθυνόμαστε σε υπηρεσίες φροντίδας υγείας.
- Μεταφορά σε δροσερό μέρος και απαλλαγή από τα σφικτά ρούχα.
- Χορήγηση αλατούχου νερού (ένα κουταλάκι αλάτι σε ένα ποτήρι νερό).
- Ελαφρό μασάζ στα άκρα με κατεύθυνση προς την καρδιά.
- Αν δείχνει τάση για λιποθυμία να τοποθετηθεί στην αρχή σε καθιστή θέση με το κεφάλι στα γόνατα και ύστερα σε ημικαθιστή θέση.
- Αν λιποθυμήσει να τοποθετηθεί σε θέση ανάνηψης, με το κεφάλι στο πλάι. (Η θέση ανάνηψης από λιποθυμία είναι, μπρούμυτα με το κεφάλι προς την πλευρά όπου το χέρι και το πόδι πρέπει να είναι αναδιπλωμένα).
- Αν κάνει εμετό να γίνει καθαρισμός του στόματος για την αποφυγή αποφράξεως της αναπνευστικής οδού.



## Πρώτες Βοήθειες στη θερμοπληξία

Παρατηρείται σε άτομα που έχουν εκτεθεί σε πολύ θερμό και αρκετά υγρό περιβάλλον, για μεγάλο χρονικό διάστημα. Προκαλείται από άνοδο της θερμοκρασίας του σώματος, λόγω αδυναμίας αποβολής της θερμότητας κυρίως όταν, από κάποια οργανική ανωμαλία, εμποδίζεται η εφίδρωση. Τα συμπτώματα είναι:

- Εξάντληση και ανησυχία.
- Κεφαλαλγία, ίλιγγος και υπερβολικό αίσθημα θερμότητας.
- Έντονη δίψα και ξηροστομία.
- Δέρμα θερμό, ξηρό και ερυθρό.
- Σφυγμός έντονος και ταχύς.
- Μικρή άνοδος της αρτηριακής πίεσεως.
- Αναπνοή γρήγορη, βαθιά και θορυβώδης.
- Οι κόρες των ματιών πρώτα συστέλλονται (μύση) και μετά διαστέλλονται (μυδρίαση).
- Μυϊκές συσπάσεις και παροξυσμοί εμετού.
- Σε σοβαρές περιπτώσεις εμφανίζονται στο δέρμα ερυθρά αιμορραγούντα στίγματα (πετεχειώδεις αιμορραγίες).
- Μπορεί να οδηγήσει σε απώλεια συνειδήσεως, κώμα και τελικώς θάνατο.

## Πρώτες Βοήθειες

- Απαιτείται επειγόντως **άμεση ιατρική βοήθεια**, κατά προτίμηση με μεταφορά του ασθενούς σε νοσοκομείο, με κλιματιζόμενο αυτοκίνητο.
- Μεταφορά σε **δροσερό μέρος** και απαλλαγή από τα ρούχα και τα παπούτσια
- Τοποθέτησή του μισοκαθισμένου και, αν χάσει τις αισθήσεις του, σε θέση ανάνηψης, με το κεφάλι στο πλάι.
- Άμεσος υποβιβασμός της θερμοκρασίας του ασθενούς με κρύο μπάνιο 200 ή με συνεχές βρέξιμο με κρύο νερό ή με υγρά καλύμματα (σεντόνια) ίσως σε ρεύμα αέρα ή με πάγο σε πλαστικές σακούλες που τοποθετούμε στη βουβωνική και τη θωρακική περιοχή, και το κεφάλι.
- Λήψη και καταγραφή της θερμοκρασίας του ασθενούς ανά 10 λεπτά της ώρας, για την ενημέρωση του γιατρού.
- Η θερμοκρασία του ατόμου δεν πρέπει να ανέλθει άνω των 38,50 C και αν αρχίσει να ξανανεβαίνει, πρέπει να επαναληφθεί η διαδικασία ψύξεως.
- Ελαφρύ μασάζ στον θώρακα και τον λαιμό, για τον περιορισμό της αγγειοσυσπάσεως και την τόνωση της κυκλοφορίας του αίματος.



## Προετοιμαστείτε για τσίμπημα από τη μωβ μέδουσα

Στις ακτές της Ελλάδας απαντάται η μωβ μέδουσα, με **συχνά περιστατικά τσιμπημάτων**, που είναι επώδυνα και τα συμπτώματα μπορεί να επιμείνουν για μεγάλο χρονικό διάστημα, χωρίς όμως γενικά να είναι επικίνδυνα. Τα συμπτώματα της επαφής και του τσιμπήματος από την μέδουσα μπορεί να είναι πόνος σαν κάψιμο, πολλές φορές **έντονο κοκκίνισμα του δέρματος** και σε μερικές περιπτώσεις εμφάνιση σε μέρος του δέρματος του αποτυπώματος της μέδουσας, ναυτία, πτώση πίεσης, ταχυκαρδία, κεφαλαλγία, εμετός, διάρροια, σπασμός των βρόγχων, δύσπνοια.

Στη σπάνια περίπτωση εμφάνισης συστηματικών συμπτωμάτων όπως υπόταση, βράχος φωνής, εισπνευστικός συριγμός, γενικευμένο αγγειοίδημα – εκτεταμένο κνιδωτικό εξάνθημα, διαταραχές επιπέδου επικοινωνίας/ συνείδησης, έμετος, είναι επιβεβλημένη η άμεση διακομιδή του θύματος στο νοσοκομείο.

## Πρόληψη επαφής με μέδουσα

- Αναγνωρίστε τη μωβ μέδουσα στη θάλασσα. Έχει μέγιστο μήκος τα 10 εκατοστά σε διάμετρο και το μήκος των πλοκαμιών μπορεί να φτάσει μέχρι 10 μέτρα.
- Όταν είναι νεαρή το χρώμα της είναι πορτοκαλί - καφέ και όταν ενηλικιώνεται παίρνει έντονο πορφυρό- μωβ χρώμα.
- Σχεδόν όλα τα είδη μεδουσών απαντώνται στα βαθιά νερά και μακριά από τις παραλίες, ωστόσο επειδή η μετακίνηση τους είναι παθητική καθώς παρασύρονται από θαλάσσια ρεύματα και κύματα, εξαρτώνται αποκλειστικά από τους ανέμους, τα κύματα, και κυρίως από τα υποθαλάσσια ρεύματα.
- Μη βουτήξετε σε θάλασσα όπου εσείς ή άλλοι λούμενοι βλέπουν μέδουσες.
- Βουτήξτε με μάσκα για να έχετε καλύτερη ορατότητα.
- Αν πρόκειται να κάνετε θαλάσσιες δραστηριότητες, χρησιμοποιήστε κατάλληλη στολή προστασίας, όπως προβλέπεται.
- Ελέγχετε τον άνεμο, καθώς η παραλία χρειάζεται να έχει αντίθετους ανέμους με την φορά της (π.χ. αν η παραλία έχει θέα προς τον Νότο, τότε για να μειώνεται η πιθανότητα να υπάρχουν μέδουσες πρέπει οι άνεμοι να κατεβαίνουν από τον Βορρά, ώστε τον κυματισμό που δημιουργεί να τις διώχνει μακριά από τις παραλίες).





## Πρώτες Βοήθειες μετά από τσίμπημα μωβ μέδουσας

- Απομακρύνετε τα τυχόν κολλημένα στο σώμα σας πλοκάμια φορώντας γάντια, καθώς αν ακουμπήσετε με γυμνά χέρια, αυτό θα οδηγήσει σε κόλλημα των πλοκαμιών στα χέρια με μεταφορά του ερεθισμού εκεί.
- Ξεπλύνετε την περιοχή του τσιμπήματος με άφθονο θαλασσινό νερό. Αν δεν υπάρχει καλύτερος τρόπος, γεμίστε τη χούφτα σας με άμμο και τρίψτε το σημείο του σώματος που είναι κολλημένα τα πλοκάμια της τσούχτρας.
- Μη χρησιμοποιείτε γλυκό νερό, διότι μπορεί να ενεργοποιήσει κεντριά που έχουν μείνει στο δέρμα.
- Τοποθετείστε στο σημείο του τσιμπήματος πάγο ή κρύες κομπρέσες.
- Αλείψτε την πάσχουσα περιοχή με κορτιζονούχο κρέμα, που θα περιορίσει την τοπική φλεγμονώδη αντίδραση και θα ανακουφίσει από το τσούξιμο και τη φαγούρα.
- Πάρτε ένα αντιισταμινικό δισκίο, ώστε να αντιμετωπιστούν συστηματικότερα συμπτώματα όπως ο κνησμός. Η ανάγκη για φάρμακα τέτοιου είδους είναι μεγαλύτερη όσο μεγαλύτερη είναι η έκταση του προσβληθέντος δέρματος.
- Αν τα συμπτώματα είναι έντονα και ιδιαίτερα αν δεν υποχωρούν μετά την εφαρμογή των τοπικών μέτρων, μπορεί να χρειασθεί ένεση κορτιζόνης. Σε αυτή την περίπτωση πρέπει οπωσδήποτε να γίνει μεταφορά του θύματος στο νοσοκομείο ή κάποιο Κέντρο Υγείας.





## Healthy People in a Safe World

### Athens Offices

51 Samou St. & Fragkokklisias St. 151 25  
Maroussi, Athens, Greece

T: +30 210 940 5866

E: [info@gepgroup.gr](mailto:info@gepgroup.gr)

### Thessaloniki Offices

293 Lagada St. 564 30 Stavroupoli,  
Thessaloniki, Greece

T: +30 2310 686 070

E: [thessaloniki@gepgroup.gr](mailto:thessaloniki@gepgroup.gr)