Λάρισα, 30 Ιουλίου 2019

**Ανοικτές κλιματιζόμενες αίθουσες λόγω υψηλών θερμοκρασιών**

Λόγω των υψηλών θερμοκρασιών που αναμένεται να σημειωθούν στην περιοχή της Λάρισας, από σήμερα Πέμπτη 1η Αυγούστου εως και το Σάββατο 3 Αυγούστου, της ανακοίνωσης της Γενικής Γραμματείας Πολιτικής Προστασίας, από το Αυτοτελές Γραφείο Πολιτικής Προστασίας του Δήμου Λαρισαίων και σε συνεργασία με τις εμπλεκόμενες υπηρεσίες του Δήμου ανακοινώνονται τα εξής:

Την **Πέμπτη 1/8 και την Παρασκευή 2/8**, θα παραμένουν ανοιχτοί οι παρακάτω κλιματιζόμενοι χώροι από τις 7 το πρωί ως τις 7 το απόγευμα:

Α’ ΚΑΠΗ Τσαρουχά 9

Β΄ΚΑΠΗ Τέρμα Λαγού

Γ’ ΚΑΠΗ Ηρώων Πολυτεχνείου και 23ης Οκτωβρίου

Δ’ ΚΑΠΗ Αχιλλέως 26

Ε’ ΚΑΠΗ Κάρλας και Λαζαρίδη

Το **Σάββατο 3/8** θα είναι ανοιχτός ο χώρος του Γ’ ΚΑΠΗ ( Ηρώων Πολυτεχνείου και 23ης Οκτωβρίου) από τις 9 το πρωί μέχρι τις 7 το απόγευμα.

Επίσης, παραθέτουμε τις Γενικές Οδηγίες της Γενικής Γραμματείας Πολιτικής Προστασίας για τα μετρα προφύλαξης από τον καύσωνα

**► KAYΣΩNAΣ**

**ΚΑΤΑ ΤΗ ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΤΟΥ ΚΑΥΣΩΝΑ**

* 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 τοποθετείστε 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.
* Αποφύγετε τα πολύωρα ταξίδια με τα μέσα συγκοινωνίας όταν η ζέστη είναι σε πολύ υψηλά επίπεδα.

**Aν έχετε βρέφη και παιδιά**

* 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. Συμβουλευτείτε τον παιδίατρο.
* Για τα μεγαλύτερα παιδιά, φροντίστε να πίνουν πολλά υγρά (νερό και χυμούς φρούτων) και να τρώνε περισσότερα λαχανικά και φρούτα και λιγότερα λίπη.

 **Aν έχετε ηλικιωμένους**

* Μετακινείστε 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.