



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ
ΔΗΜΟΣ ΠΡΕΒΕΖΑΣ

Πρέβεζα 28-07-2021

Γραφείο Τύπου

Β. Μπάλκου 1 – 48100 – Πρέβεζα

Τηλ.: 26820-26013

Fax: 26820-26631

E-mail: press@1485.syzefxis.gov.gr

Δελτίο Τύπου

Σε επιφυλακή βρίσκονται οι υπηρεσίες πολιτικής προστασίας του Δήμου Πρέβεζας για την αντιμετώπιση του επικείμενου καύσωνα. Οι κοινωνικές υπηρεσίες και δομές έχουν προετοιμαστεί κατάλληλα προκειμένου να υπάρξει η καλύτερη δυνατή συντονισμένη αντιμετώπιση των εκτάκτων αναγκών, που τυχόν θα προκύψουν με πρώτο μέλημα την προστασία της ζωής και της υγείας των πολιτών.

Για να αποτραπεί η έκθεση αστέγων σε κίνδυνο, εξαιτίας του καύσωνα, και ιδίως των ηλικιωμένων και πασχόντων από χρόνια νοσήματα, ο Δήμος Πρέβεζας διαθέτει **από σήμερα Τετάρτη 28/7/2021**, την κλιματιζόμενη αίθουσα του ΚΑΠΗ Πρέβεζας, που βρίσκεται στην οδό Παρθεναγωγείου αριθ.15, στο ιστορικό κέντρο της πόλης της Πρέβεζας από τις 10 το πρωί έως τις 8 το βράδυ.

Όσοι συμπολίτες μας γνωρίζουν ανθρώπους που έχουν ανάγκη, παρακαλούνται να ειδοποιήσουν το Δήμο Πρέβεζας στα τηλέφωνα :

- α) του γραφείου κοινωνικών υπηρεσιών 26820-89006
- β) του ΚΑΠΗ 26820-27523 ,
- γ) του Κέντρου Κοινότητας 26820-89003
- δ) του ΚΗΦΗ 26820-24682
- ε) του Κοινωνικού Φαρμακείου 26820-21713,
- στ) του Κοινωνικού Παντοπωλείου 26820-27349

ΟΔΗΓΙΕΣ ΑΥΤΟΠΡΟΣΤΑΣΙΑΣ ΑΠΟ ΤΙΣ ΥΨΗΛΕΣ ΘΕΡΜΟΚΡΑΣΙΕΣ

Από τη Γενική Γραμματεία Πολιτικής Προστασίας (www.civilprotection.gr)

- Να παραμένουμε σε χώρους δροσερούς και σκιερούς μακριά από συνωστισμό,
- Να χρησιμοποιούμε κλιματιστικά μηχανήματα ή ανεμιστήρες και να αποφεύγουμε,
- Τη βαριά σωματική εργασία σε χώρους με υψηλή θερμοκρασία, άπνοια και μεγάλη Υγρασία,
- Να αποφεύγουμε την ηλιοθεραπεία, όπως και το βάδισμα ή το τρέξιμο κάτω από τον Ήλιο και να φορούμε καπέλο και γυαλιά ηλίου και ρούχα ανοιχτόχρωμα από ύφασμα, που επιτρέπει στο δέρμα να αερίζεται και διευκολύνει την εξάτμιση του ιδρώτα, αποφεύγοντας τα συνθετικά υφάσματα,
- Να καταναλώνουμε ελαφρά γεύματα με φρούτα και λαχανικά, περιορίζοντας τα λιπαρά και την Ποσότητα του φαγητού,
- Να πίνουμε άφθονο νερό και χυμούς φρούτων, αποφεύγοντας τα οινοπνευματώδη,
- Ιδιαίτερη μέριμνα συνιστάται για τα μωρά και τα μικρά παιδιά, καθώς και τους ηλικιωμένους,
- Και τους πάσχοντες από χρόνια νοσήματα για την προστασία τους από τις υψηλές θερμοκρασίες.

Αν έχουμε βρέφη και παιδιά

- Τα ντύνουμε όσο γίνεται πιο ελαφρά. Φροντίζουμε ώστε τα χέρια και τα πόδια τους να είναι ελεύθερα και να μην τυλίγονται σε πάνες,
- Φροντίζουμε να μη μένουν στον ήλιο μετά το μπάνιο στη θάλασσα και να φορούν πάντα καπέλο,
- Εκτός από γάλα συνιστάται η χορήγηση και άλλων υγρών,
- Συμβουλευόμαστε τον παιδίατρο,
- Για τα μεγαλύτερα παιδιά, φροντίζουμε να πίνουν πολλά υγρά (νερό και χυμούς φρούτων),
- Και να τρώνε περισσότερα χορταρικά, φρούτα και λιγότερα λίπη.

Αν έχουμε ηλικιωμένους

- Τους μετακινούμε σε δροσερότερους χώρους ή περιοχές, ή φροντίζουμε να παραμένουν στα κατώτερα διαμερίσματα πολυώροφων σπιτιών.
- Ανοίγουμε το σπίτι τη νύχτα για να δροσίζει και το κρατάμε ερμητικά κλειστό τις ζεστές ώρες της ημέρας.
- Δεν εγκαταλείπουμε τα ηλικιωμένα μέλη της οικογένειας μόνα τους σε περιπτώσεις θερινών διακοπών ή πολυήμερης απουσίας μας από το σπίτι.

Ιδιαίτερη προσοχή συνιστούμε σε όλους τους πολίτες , οι οποίοι πρέπει να επαγρυπνούν και να αποφεύγουν εργασίες που μπορεί να προκαλέσουν πυρκαγιά, ενόψει του αυξημένου κινδύνου των πυρκαγιών, λόγω καύσωνα.