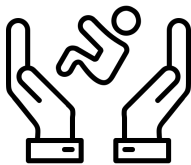




Οδηγίες προστασίας από τον ήλιο

- Αποφύγετε την ηλιοθεραπεία και παραμείνετε σε σκιερά και δροσερά μέρη, μακριά από χώρους όπου επικρατεί συνωστισμός.
- Αποφύγετε το βάδισμα για πολλή 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 στα 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 στη διάρκεια της ημέρας κι αν χρειαστεί τοποθετείστε υγρά καλύμματα στο κεφάλι και στον λαιμό.
- Οι πάσχοντες από χρόνια νοσήματα (αναπνευστικά, καρδιαγγειακά, κλπ.), και όσοι λαμβάνετε φαρμακευτική αγωγή, να συμβουλευτείτε τον θεράποντα ιατρό σας για την εφαρμογή ειδικών οδηγιών.
- Αποφύγετε τα πολύωρα ταξίδια με τα μαζικά μέσα μεταφοράς όταν η ζέστη είναι σε πολύ υψηλά επίπεδα.



Για τα βρέφη και τα 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 μη 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.



Για τους λουόμενους

- Μη μένετε πολλή ώρα στον ήλιο, ιδιαίτερα στα πρώτα μπάνια, γιατί υπάρχει κίνδυνος για εγκαύματα και ηλίαση.
- Βγαίνετε αμέσως από τη θάλασσα, σε περίπτωση που νιώσετε είτε ρίγη, είτε ζαλάδα.
- Μην κολυμπάτε με γεμάτο στομάχι. Αποφεύγετε να μπαίνετε στο νερό αν δεν έχουν περάσει τουλάχιστον 3 ώρες απ' τη στιγμή που καταναλώσατε το τελευταίο γεύμα σας. Εξίσου όμως, αποφεύγετε να μπαίνετε στο νερό αν είστε τελείως νηστικοί.
- Μην καταναλώνετε οινόπνευματώδη ποτά προτού κολυμπήσετε.
- Μην απομακρύνεστε από την παραλία. Το ιδανικό είναι να κολυμπάτε παράλληλα με την ακτή.
- Αποφεύγετε τις βουτιές σε περιοχές που δεν ξέρετε το βάθος ή τη διαμόρφωση του βυθού.
- Σε περίπτωση που πάθετε κράμπα στο νερό, γείρτε μπροστά, πάρτε βαθιά ανάσα, βυθίστε το κεφάλι σας στο νερό κινώντας τα πόδια σας για να επιπλέετε και τεντώστε τον μυ που πονάει προς την αντίθετη κατεύθυνση από τη σύσπαση.



Χρήσιμα τηλέφωνα ανάγκης

Υπηρεσία Φορέας	Τηλέφωνα Έκτακτης Ανάγκης
Ιατρός Εργασίας	+30222602399 +306909376555
Γενική Γραμματεία Πολιτικής Προστασίας	+30 210 3359002-3 και 112
Άμεση Δράση Αστυνομίας	100
Εθνικό Κέντρο Άμεσης Βοήθειας (ΕΚΑΒ)	166
Κλήση Έκτακτης Ανάγκης	112
Πυροσβεστική Υπηρεσία	199
Δασική Υπηρεσία	191
Δήμος Ιστιαίας Αιδηψού	+30 2226350010
Λιμενικό Σώμα	118
Τουριστική Αστυνομία	+30 2226023333
Θερινός Σταθμός Τουριστικής Αστυνομίας Αιδηψού	+30 2226024655
Κέντρο Δηλητηριάσεων r	+30 210 7793777
Τμήμα Παραγωγής ΕΡΡ3	+306936667281