



ΘΕΜΑ: << ΟΔΗΓΙΕΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΠΡΟΦΥΛΑΞΗ ΤΗΣ ΥΓΕΙΑΣ ΑΠΟ ΤΗΝ ΑΦΡΙΚΑΝΙΚΗ ΣΚΟΝΗ>>

Ανακοινώθηκε η μεταφορά σκόνης από την Αφρική, που προβλέπεται να επηρεάσει σημαντικά τη χώρα μας κυρίως από σήμερα **16/5**, με μεγάλη συγκέντρωση κοντά στο έδαφος, και θα εκδηλωθούν κατά τόπους και λασποβροχές.

Το Υπουργείο Υγείας έχει εκδώσει σχετική εγκύκλιο παρέχονται συστάσεις και γενικά μέτρα προφύλαξης της υγείας του πληθυσμού εξαιτίας της επιβάρυνσης της ποιότητας της ατμόσφαιρας. Όμως επιγραμματικά, σας παρατίθενται οι πιο ουσιαστικές οδηγίες για την ατομική προφύλαξη της υγείας κατά της ημέρες μεγάλης συγκέντρωσης αφρικανικής σκόνης.

ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΑ που ΠΙΘΑΝΑ να εμφανιστούν κατόπιν έκθεσης στην αφρικανική σκόνη:

- Ερεθισμός του ανώτερου αναπνευστικού συστήματος:
 - μύτης και της στοματικής κοιλότητας :
 - καταρροή μύτης,
 - φτέρνισμα,
 - πόνος στον λαιμό,
 - βράχνιασμα.
- Ερεθισμός του κατώτερου αναπνευστικού συστήματος:
 - δύσπνοια,
 - επίμονος βήχας με ή χωρίς φλέματα,
 - πόνος στον θώρακα.
- Παρόξυνση Βρογχικού Ασθματος
- Επιδείνωση Χρόνιας Αποφρακτικής Πνευμονοπάθειας (ΧΑΠ).
- Εύκολη κόπωση,
- Εμφάνιση στηθάγχης,
- Επιδείνωση καρδιακής ανεπάρκειας,
- Οξύ καρδιολογικό σύμβαμα.
- Επιδείνωση αλλεργικών αντιδράσεων :
 - ερυθρότητα δέρματος,
 - κνησμός.
- Ερεθισμός ματιών : φαγούρα, κνησμός, δακρύρροια.

ΙΑΤΡΙΚΗ ΣΥΜΒΟΥΛΗ

ΕΥΛΩΤΕΣ ΟΜΑΔΕΣ ΤΟΥ ΠΛΗΘΥΣΜΟΥ ΣΤΗΝ ΑΦΡΙΚΑΝΙΚΗ ΣΚΟΝΗ :

- Βρέφη,
- Παιδιά,
- Άτομα μεγαλύτερης ηλικίας των εξήντα πέντε (65) ετών,
- Άτομα με χρόνιες παθήσεις του αναπνευστικού, όπως η Χρόνια Αποφρακτική Πνευμονοπάθεια (ΧΑΠ) και το βρογχικό άσθμα,
- Άτομα με χρόνιες καρδιαγγειακές παθήσεις.

ΜΕΤΡΑ ΠΡΟΛΗΨΗΣ:

- ✓ Ενημερώνεστε για:
 - την ποιότητα του αέρα
 - τις μετεωρολογικές προβλέψεις και
 - για το πότε τα επίπεδα αφρικανικής σκόνης αναμένεται να είναι υψηλά.
- ✓ Αποφύγετε τις ημέρες εκείνες κάθε δραστηριότητα σε εξωτερικούς χώρους.
- ✓ Μόνο σε έκτακτη ανάγκη βγείτε έξω.
- ✓ Ελαχιστοποιήστε τον χρόνο για τις μετακινήσεις σας και την παραμονή σας σε κάθε υπαίθριο χώρο.
- ✓ Παραμείνετε σε εσωτερικούς χώρους, (οικία ή εσωτερικό χώρο εργασίας).
- ✓ Αποφύγετε δραστηριότητες που επιδεινώνουν την ποιότητα αέρα στους εσωτερικούς χώρους, όπως:
 - κάπνισμα,
 - χρήση ηλεκτρικής σκούπας,
 - μαγείρεμα με πετρογάζ.
- ✓ Μην αθλείστε σε εξωτερικούς χώρους, πάρα μόνο ήπια μέσα στο σπίτι, καλό θα ήταν να αποφεύγεται κάθε άσκηση εξολοκλήρου όμως τις ημέρες αυτές.
- ✓ Αποφύγετε κάθε έντονη σωματική εργασία.
- ✓ Σε κάθε έξοδο σας, φοράτε μάσκα υψηλής αναπνευστικής προστασίας (FFP2/ KN95/N95) ώστε μειώσετε την εισπνοή σκόνης.
- ✓ Μείνετε ενυδατωμένοι – κάνετε συχνά ντουζ.