



ΥΓΕΙΟΝΟΜΙΚΟ ΕΝΗΜΕΡΩΤΙΚΟ ΕΝΤΥΠΟ

ΘΕΜΑ: <<ΜΕΤΡΑ ΠΡΟΣΤΑΣΙΑΣ ΤΗΣ ΥΓΕΙΑΣ ΜΑΣ ΚΑΤΑ ΤΟΝ ΠΑΓΕΤΟ >>

Διανύοντας την καρδιά του χειμώνα και όντας σε αναμονή βαριάς κακοκαιρίας και έντονου παγετού, είναι σημαντικό να δοθεί ιδιαίτερη προσοχή αυτές τις μέρες στην ασφάλεια της υγείας όλων μας αλλά και ακόμα περισσότερο στων ευπαθών ομάδων πληθυσμού, όπως στους:

- Πάσχοντες από χρόνιες ασθένειες και παθήσεις,
- Ηλικιωμένους,
- Μοναχικά άτομα και
- Μικρά παιδιά.

Οι πιο συχνοί και πολύ σοβαροί κίνδυνοι για την υγεία, τις μέρες με παγετό, είναι:

1. Η ΥΠΟΘΕΡΜΙΑ :

- Θερμοκρασία σώματος κάτω των 35 βαθμών.
- Μπορεί να προκαλέσει σύγχυση, διαταραχές στην ομιλία, υπνηλία, βραδυκαρδία έως και θάνατο.
- Οι ηλικιωμένοι πιο ευάλωτοι λόγω:
μικρότερης προσαρμοστικότητας σώματος σε αλλαγές θερμοκρασίας περιβάλλοντος και μη αντίληψης της υποθερμίας.

Πρόληψη υποθερμίας:

- Καλύπτουμε το σώμα με πολλά και ζεστά ρούχα.
- Φοράμε κάλτσες διπλές, σκουφάκια και γάντια, ακόμα και μέσα στο σπίτι σε περίπτωση παγετού.
- Παραμένουμε στο σπίτι και αποφεύγουμε κάθε μετακίνηση.
- Πίνουμε ζεστά ροφήματα και τρώμε ζεστά φαγητά.
- Δεν καταναλώνουμε αλκοόλ.

Βοήθεια σε άτομο με υποθερμία:

- Αναζητούμε άμεση ιατρική βοήθεια,
- Αφαιρούμε κάθε βρεγμένο ρούχο,
- Στεγνώνουμε τις βρεγμένες περιοχές του σώματος με κάποιο ύφασμα,
- Τυλίγουμε τον παθόντα με ζεστή κουβέρτα και χορηγούμε ζεστό ρόφημα, όχι αλκοολούχο.
- Δεν κάνουμε μπάνιο ή ντους στον παθόντα. Προσοχή κίνδυνος σωματικού σοκ λόγω απότομης εναλλαγής θερμοκρασίας σώματος.

2. ΤΟ ΚΡΥΟΠΑΓΗΜΑ :

- Παρατηρείται σε μύτη, πηγούνι, μάγουλα, αυτιά και δάκτυλα άνω και κάτω άκρων.
- Πιο ευάλωτοι: άτομα με καλή κυκλοφορία αίματος
μη επαρκώς ζεστά ντυμένα άτομα που εκτείνονται σε παγετό.
- Συμπτώματα: Μειωμένη ροή αίματος στα άνω και κάτω άκρα, ιδιαίτερα στα δάκτυλα.
Μούδιασμα άκρων.
Αίσθημα μουδιάσματος ή μυρμηγκιάσματος.
Φυσαλίδες με Φλεβική στάση.
Πόνος στα άκρα.
Μελανό δέρμα.
- Τα συμπτώματα πρέπει να αναγνωριστούν έγκαιρα.
- Προκαλεί: απώλεια αίσθησης στις πληγείσες περιοχές του σώματος,
αλλαγή χρώματος αυτών των περιοχών,
μόνιμες βλάβες ιστών σώματος και
ακόμα και ακρωτηριασμό.

ΠΡΟΛΗΨΗ ΚΡΥΟΠΑΓΗΜΑΤΩΝ:

- Παραμένουμε στο σπίτι, αποφεύγοντας κάθε άσκοπη μετακίνηση της ημέρας με παγετό.
- Φοράμε πολλά και ζεστά ρούχα.
- Φοράμε γάντια σκούφο κασκόλ και διπλές κάλτσες οπότε κρυώνουμε πολύ, ακόμα μέσα στο σπίτι
- Αφαιρούμε κάθε βρεγμένο ύφασμα και ρούχο από πάνω μας και το αντικαθιστούμε με καθαρό και ζεστό. Εφόσον έχει βραχεί κάπου εκτός σπιτιού το ρούχο προσπαθούμε να το αντικαταστήσουμε άμεσα με στεγνό και πίνουμε ένα χλιαρό ρόφημα.

ΠΡΩΤΕΣ ΒΟΗΘΕΙΕΣ ΕΠΙ ΚΡΥΟΠΑΓΗΜΑΤΟΣ:

- ✓ Μεταφερόμαστε άμεσα σε κάποιο θερμαινόμενο χώρο.
- ✓ Αφαιρούμε κάθε βρεγμένο ρούχο.
- ✓ Ξαπλώνουμε σε ένα κρεβάτι.
- ✓ Η πληγείσα περιοχή θα πρέπει να θερμανθεί ΜΟΝΟ με εμβάπτιση αυτής σε υδάτινο λουτρό, και με κανένα άλλο τρόπο.
- ✓ Τοποθετήστε την περιοχή του σώματος που έχει προσβληθεί από κρυοπάγημα σε μία λεκανίτσα με ζεστό νερό 40 βαθμών κελσίου για 30 λεπτά, μόνο εφόσον είμαστε σε κλειστό και θερμαινόμενο χώρο με κρεβάτι.
- ✓ Σε εξαιρετικά δύσκολες περιπτώσεις, όπου τα ανωτέρω δεν είναι εφικτά, και το κρυοπάγημα αφορά τα κάτω άκρα, ο παθών θα πρέπει να τα κινεί περπατώντας αρκετά σε στεγνή περιοχή, ώστε να αυξηθεί η κυκλοφορία του αίματος στα άκρα και να θερμανθούν από την κίνηση αυτών.
- ✓ Θυμόμαστε πάντα ότι οι περιοχές με κρυοπάγημα **δεν έχουν καλή κυκλοφορία του αίματος**, ούτε και καλή αίσθηση, οπότε είναι πιο ευπαθείς σε εγκαύματα γι' αυτό:
 - ❖ Δεν φέρνουμε σε κοντινή επαφή την περιοχή του κρυοπαγήματος με κάποια πηγή θερμότητας όπως είναι το καλοριφέρ, η σόμπα το τζάκι ή μία ηλεκτρική κουβέρτα.
 - ❖ Δεν τρίβουμε την περιοχή του κρυοπαγήματος.
 - ❖ Δεν πιέζουμε την περιοχή, δεν κάνουμε εντριβές στην περιοχή.
 - ❖ Δεν κάνουμε μαλάξεις, μασάζ στην περιοχή που έχει πληγεί από το κρύο.
 - ❖ Η περιοχή θα πρέπει να ζεσταθεί σιγά-σιγά και όχι απότομα.
 - ❖ Με την πρώτη ευκαιρία, **άμεσα ζητούμε ιατρική βοήθεια και αποκατάσταση.**

3. ΤΑ ΚΡΥΟΛΟΓΗΜΑΤΑ, ΙΩΣΕΙΣ, ΚΑΙ ΓΡΙΠΗ:

- Οι χαμηλές θερμοκρασίες ευνοούν τις λοιμώξεις άνω αναπνευστικού, καθώς μπορούν να μειώσουν το ποσό των λευκών αιμοσφαιρίων.
- Η ρινική οδός γίνεται πιο ευάλωτη σε λοιμώξεις.
- **Σε καιρούς ψύχους ευνοείται η παραμονή στην ατμοσφαιρα, ιών και στελέχων γρίπης.**
- Όταν έχει κρύο, οι ιοί της γρίπης παρατηρείται να είναι πιο επίμονοι και επιθετικοί, απο ότι τις άλλες εποχές.

Ιώσεις και γρίπη έχουν παραπλήσια συμπτώματα:

- **Γρίπη:**

Έντονα, απότομη έναρξης συμπτώματα:

- Πυρετό πάνω από 38-39 βαθμούς κελσίου
- Πολύ έντονη κόπωση
- Έντονη μυαλγία
- Κεφαλαλγία
- Ξερό λαιμό, ξηρό βήχα και πονόλαιμο
- Σταθερά βουλωμένη μύτη

- **Ιώσεις:**

Τα συμπτώματα των ιώσεων εξελίσσονται σταδιακά και δεν καταπολεμούνται με αντιβιώσεις.

Αρχικά συμπτώματα:

- Καταρροή μύτης με υδαρεις βλέννες
- Φτέρνισμα
- Υγρά μάτια
- Πονοκέφαλος
- Σωματικά, διάχυτα ρίγη
- Πυρετός

Ακολουθεί η δεύτερη φάση των συμπτωμάτων που περιλαμβάνει:

- Έντονο και συνεχή βήχα, ακόμα και τη νύχτα
- Βουλωμένη μύτη
- Μυαλγίες
- Απώλεια όρεξης και
- Κόπωση

Προστασία από τις χειμερινές ιώσεις και τη γρίπη:

Ο ετήσιος εμβολιασμός κατά της γρίπης προστατεύει το μεγαλύτερο ποσοστό του πληθυσμού και από τη νόσηση και από τις σοβαρές επιπλοκές που μπορεί να επιφέρει.

Τηρούμε τους κανόνες υγιεινής των χεριών και φοράμε προστατευτική μάσκα.

Σε περίπτωση νόσησης από ίωση αλλά και από γρίπη, συνιστάται ανάπαυση του ασθενή, χλιαρά ροφήματα, θεραπευτική αντιμετώπιση των συμπτωμάτων με σκευάσματα παρακεταμόλης, αντιπυρετικά, αντιφλεγμονώδη, ρινικές πλύσεις κ.α.

Σε καμία περίπτωση δεν θα πρέπει να γίνεται απερίσκεπτη χρήση αντιβιοτικών σκευασμάτων, ειδικά χωρίς ιατρική συνταγή, γεγονός που απαγορεύεται και από την ισχύουσα νομοθεσία.