

# Νικήστε τη ζέστη

## Ενημερωτικό δελτίο για τη ζέστη και την υγεία

### Τι είναι η ακραία ζέστη και, είναι επικίνδυνη για την υγεία μου;

Η ακραία ζέστη ή ο καύσωνας είναι περίοδοι ασυνήθιστα ζεστού καιρού. Η κλιματική αλλαγή έχει ως αποτέλεσμα να υπάρχουν περισσότερες ζεστές ημέρες και εντονότερους καύσωνες στην Αυστραλία.

Η ακραία ζέστη μπορεί να προκαλέσει σοβαρή ασθένεια, εισαγωγή στο νοσοκομείο και ακόμη και θάνατο. Πριν, κατά τη διάρκεια και μετά από μια περίοδο καύσωνα είναι σημαντικό εσείς και η οικογένειά σας να παραμένετε δροσισμένοι και να ενυδατώνεστε.

### Γιατί τα μωρά και τα μικρά παιδιά κινδυνεύουν στη ζέστη;

Τα μωρά και τα μικρά παιδιά μπορούν να νοσήσουν στη ζέστη πιο εύκολα από ό,τι οι άλλοι. Αυτό οφείλεται στο γεγονός ότι μπορεί να υπερθερμανθούν και να αφυδατωθούν γρήγορα και είναι λιγότερο ικανά κάνουν κάτι για να σταματήσουν να υπερθερμαίνονται.

Το σώμα του παιδιού σας διατηρείται φυσιολογικά δροσερό με την εφίδρωση και τη μεταφορά περισσότερου αίματος προς το δέρμα.

Στην ακραία ζέστη ή αν το παιδί σας είναι σωματικά δραστήριο σε ζεστό καιρό, το φυσικό σύστημα ψύξης του σώματός του μπορεί να αρχίσει να εξασθενεί. Η θερμοκρασία του σώματός του μπορεί να αυξηθεί σε επικίνδυνα επίπεδα, οδηγώντας σε σοβαρή θερμική νόσο, συμπεριλαμβανομένης της θερμοπληξίας και της θερμικής εξάντλησης.

Η ασθένεια που σχετίζεται με τη ζέστη είναι πιο πιθανό να συμβεί όταν το παιδί σας είναι αφυδατωμένο και δεν μπορεί να παράγει αρκετό ιδρώτα για να το βοηθήσει να δροσιστεί.

### Πώς μπορώ να προετοιμάσω την οικογένειά μου για τον ζεστό καιρό;

- Ελέγξτε ότι τα κλιματιστικά, οι ανεμιστήρες, τα ψυγεία και οι καταψύκτες λειτουργούν σωστά.
- Ενημερωθείτε για την [ασφαλή αποθήκευση τροφίμων και φαρμάκων](#) κατά τη διάρκεια ζεστού καιρού, και ιδιαίτερα κατά τη διάρκεια και μετά από διακοπή ρεύματος.
- Οργανωθείτε με την οικογένεια, τους φίλους και τους γείτονές σας ώστε να είστε σε επαφή κατά τη διάρκεια του ζεστού καιρού και να ξέρετε ποιόν να καλέσετε αν χρειαστείτε βοήθεια.
- Βεβαιωθείτε ότι έχετε τα στοιχεία επικοινωνίας του γιατρού σας, του φαρμακοποιού σας ή άλλης πηγής καλών συμβουλών υγείας, όπως το [Healthdirect](#).
- Μιλήστε με το γιατρό σας αν δεν είστε σίγουροι για το πώς η κατάσταση της υγείας σας ή η φαρμακευτική σας αγωγή μπορεί να επηρεάσει την ικανότητά σας να ανταπεξέλθετε κατά τη διάρκεια της ζέστης.
- Βεβαιωθείτε ότι έχετε αρκετά τρόφιμα και φάρμακα για όλους στο σπίτι σας, ώστε να μη χρειαστεί να βγείτε έξω στη ζέστη.
- Μάθετε πού μπορείτε να πάτε στην περιοχή σας για να ξεφύγετε από τη ζέστη. Τα μέρη που μπορεί να είναι πιο δροσερά από το σπίτι σας περιλαμβάνουν:
  - κλιματιζόμενα δημόσια κτίρια, όπως βιβλιοθήκες και εμπορικά κέντρα
  - πάρκα με πολλά δέντρα και σκιά.
- Αν μπορείτε, σκεφτείτε κάποιες αλλαγές στο σπίτι σας για να το διατηρήσετε πιο δροσερό στη ζέστη. Περισσότερες πληροφορίες είναι διαθέσιμες στο [AdaptNSW](#) και στο [Your Home](#). Οι αλλαγές θα μπορούσαν να περιλαμβάνουν:
  - τοποθέτηση κουρτινών ή περσίδων στην πλευρά του σπιτιού σας που βλέπει στον ήλιο
  - τοποθέτηση εξωτερικών τεντών, παντζουριών ή άλλων σκιάστρων για να αποτραπεί η ηλιακή ακτινοβολία στα παράθυρα
  - μόνωση του σπιτιού σας για να διατηρείται πιο δροσερό το εσωτερικό του όταν ο καιρός είναι ζεστός.

### Πώς μπορώ να διατηρήσω τα μωρά και τα μικρά παιδιά ασφαλή στη ζέστη;



#### Διατηρήστε το παιδί σας δροσιμένο

- Κατανοήστε ότι τα μωρά και τα μικρά παιδιά μπορεί να υπερθερμανθούν και να αφυδατωθούν γρήγορα.
- Ελέγχετε τακτικά το παιδί σας κατά τη διάρκεια του ζεστού καιρού.
- Κρατήστε το παιδί σας μακριά από τη ζέστη και ενθαρρύνετέ το να μειώσει τα επίπεδα δραστηριότητάς του.
- Αφιερώστε χρόνο για εξωτερικές δραστηριότητες νωρίς το πρωί, όταν είναι πιο δροσερό.
- Ντύστε το παιδί σας με ελαφριά, φαρδιά ρούχα και προστατέψτε το από τον ήλιο με καπέλα και αντηλιακό.
- Δροσίστε το παιδί σας με ένα υγρό πανί, πετσέτα προσώπου ή χλιαρό μπάνιο ή σκουπίστε το με χλιαρό νερό, ποτέ με κρύο νερό.
- Βεβαιωθείτε ότι ο αέρας μπορεί να κυκλοφορήσει γύρω από το μωρό σας και αφαιρέστε τα μαξιλαράκια γύρω από τις κούνιες για να βοηθήσετε τη ροή του αέρα.
- Τοποθετήστε βρεγμένες πετσέτες ή σεντόνια κοντά σε μια καλαθούνα ή ένα κρεβατάκι για να δροσίσετε τον κοντινό αέρα.
- Τα καροτσάκια μπορεί να ζεσταθούν:
  - Μην αφήνετε το μωρό σας να κοιμηθεί σε καρότσι στο ζεστό καιρό.
  - Εάν είναι δυνατόν, αφαιρέστε το πίσω μέρος από το καροτσάκι για να βοηθήσετε τη ροή του αέρα, ώστε να διατηρείται ο αέρας στο εσωτερικό του δροσερότερος.
- Ποτέ μην αφήνετε μωρά ή παιδιά μόνα τους στο αυτοκίνητο, άσχετα με τον καιρό. Ακόμη και σε ήπιο καιρό, τα αυτοκίνητα ζεσταίνονται γρήγορα.
- Ποτέ μην καλύπτετε την κάψουλα μωρού στο αυτοκίνητο με ύφασμα ή πετσέτα για σκιά από τον ήλιο, καθώς αυτό περιορίζει την ροή του αέρα.
- Χρησιμοποιείτε σκίαστρα στα παράθυρα του αυτοκινήτου.



#### Διατηρήστε το σπίτι σας δροσερό

- Χρησιμοποιήστε κλιματισμό, εάν υπάρχει. Εάν δεν έχετε κλιματιστικό, χρησιμοποιήστε ανεμιστήρες για να κυκλοφορεί ο αέρας, αλλά βεβαιωθείτε ότι οι ανεμιστήρες είναι μακριά από το παιδί σας και μην στρέψετε τον ανεμιστήρα απευθείας στο παιδί σας.
- Κλείστε τις κουρτίνες και τις περσίδες για να εμποδίζετε τον ήλιο.
- Περνάτε χρόνο στον πιο δροσερό χώρο του σπιτιού σας.
- Χρησιμοποιείτε όσο το δυνατόν λιγότερο τα μάτια κουζίνας και τους φούρνους, καθώς αυτά μπορούν να θερμάνουν το σπίτι σας.
- Όταν δροσίσει έξω, ανοίξτε τα παράθυρα και τις πόρτες σας για να βγει ο ζεστός αέρας έξω και να μπει ο δροσερός αέρας μέσα.
- Αν μπορείτε να μεταβείτε με ασφάλεια χωρίς να ζεσταθείτε πολύ, πηγαίστε σε πιο δροσερά μέρη της περιοχής σας.



#### Παραμείνετε ενυδατωμένοι

- Τα μωρά κάτω των έξι μηνών, μπορεί να χρειάζονται ή να απαιτούν επιπλέον τάισμα κατά τη διάρκεια του ζεστού καιρού.
  - Για τα μωρά που θηλάζουν, το μητρικό γάλα καλύπτει τις ανάγκες τους και το επιπλέον νερό δεν είναι απαραίτητο. Οι μητέρες που θηλάζουν πρέπει επίσης να φροντίζουν να πίνουν πολλά υγρά.
  - Για τα μωρά που τρέφονται με μπιμπερό, μπορεί να χρειαστεί να αυξηθεί ο αριθμός των θηλασμών.
- Για παιδιά έξι μηνών και άνω, προσφέρετε επιπλέον υγρά τον ζεστό καιρό -το καλύτερο είναι το νερό. Μπορείτε να βρείτε περισσότερες συμβουλές ενυδάτωσης στον ιστότοπο Healthdirect.
- Να έχετε νερό μαζί σας όταν βρίσκεστε σε εξωτερικούς χώρους.

# Νικήστε τη ζέστη

Θερμότητα και υγεία: Μωρά και μικρά παιδιά



## Ποια είναι τα σημάδια που δείχνουν ότι το μωρό ή το μικρό παιδί μου πάσχει από ασθένεια που σχετίζεται με τη ζέστη;

Δεν είναι πάντα εύκολο να καταλάβετε αν το μωρό ή το μικρό παιδί σας επηρεάζεται από τον καύσωνα. Όταν κάνει ζέστη, είναι σημαντικό να ελέγχετε για τα ακόλουθα σημάδια αφυδάτωσης ή ασθένειας που σχετίζεται με τη ζέστη.

### Σοβαρή αφυδάτωση ή σοβαρή ασθένεια που σχετίζεται με τη ζέστη

- Υπνηλία ή σύγχυση
- Περισσότερο ευερέθιστο από το συνηθισμένο
- Βαθουλωμένα μάτια και μπορεί να μην έχουν δάκρυα όταν κλαίνει
- Αρνείται να πιει ή διψάει υπερβολικά

- Το δέρμα είναι χλωμό ή κρύο
- Δείχνει άρρωστο

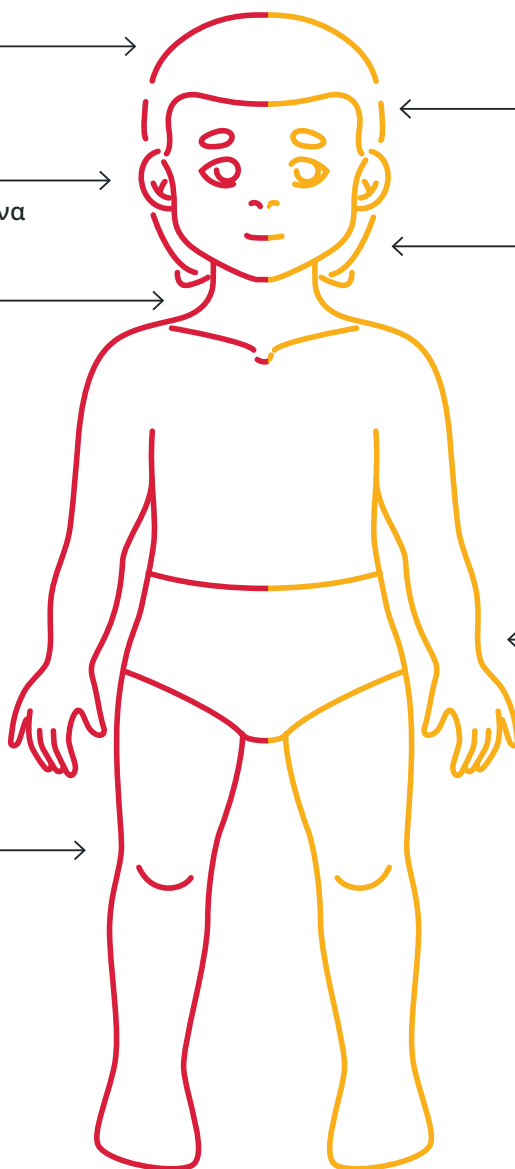
- Ναυτία ή πονοκέφαλος, σε μεγαλύτερα παιδιά

### Ήπια αφυδάτωση ή ήπια ασθένεια που σχετίζεται με τη θερμότητα

- Ξηρό δέρμα και στόμα

- Έχει λιγότερες βρεγμένες πάνες και τα ούρα έχουν πιο σκούρο χρώμα

- Το σώμα είναι άτονο ή χαλαρό



### Τι να κάνετε

Εάν το μωρό ή το μικρό παιδί σας παρουσιάζει συμπτώματα σοβαρής αφυδάτωσης ή ασθένειας που σχετίζεται με τη ζέστη, καλέστε το τριπλό μηδέν (000) και ζητήστε ασθενοφόρο.

### Τι να κάνετε

Εάν το μωρό ή το παιδί σας έχει συμπτώματα ήπιας αφυδάτωσης και ανησυχείτε, επισκεφθείτε το γιατρό σας ή τηλεφωνήστε στο healthdirect στο 1800 022 222 για πληροφορίες υγείας και συμβουλές 24 ώρες το 24ωρο, 7 ημέρες την εβδομάδα.

# Νικήστε τη ζέστη

Θερμότητα και υγεία: Μωρά και μικρά παιδιά



Εάν το μωρό ή το μικρό παιδί σας έχει συμπτώματα σοβαρής αφυδάτωσης ή σοβαρής ασθένειας που σχετίζεται με τη ζέστη, καλέστε το τριπλό μηδέν (000) και ζητήστε ασθενοφόρο.



**Για περισσότερες πληροφορίες, συμβουλές και συμβουλές:**

Σαρώστε τον κωδικό QR ή επισκεφθείτε το:

[www.health.nsw.gov.au/beattheheat](http://www.health.nsw.gov.au/beattheheat)