

Διάθεση κλιματιζόμενου χώρου για ευπαθείς ομάδες πολιτών ενόψει πολύ υψηλών θερμοκρασιών

Η ΠΕ Σερρών ενόψει των πολύ υψηλών θερμοκρασιών που θα επικρατήσουν τα επόμενα 24ωρα, ενημερώνει τους πολίτες ότι για την προστασία των ευπαθών ομάδων, διατίθεται κλιματιζόμενος χώρος στην αίθουσα «Κωνσταντίνος Καραμανλής» ο οποίος θα παραμείνει ανοιχτός και διαθέσιμος για τους πολίτες από την Κυριακή 6 Ιουλίου 2025 έως και την Τετάρτη 9 Ιουλίου 2025 από 8:00πμ έως και 4:00 μμ.

Ιδιαίτερα καλούνται οι πολίτες:

- Να αποφεύγουν την ηλιοθεραπεία και να παραμένουν σε σκιερά και δροσερά μέρη μακριά από χώρους όπου επικρατεί συνωστισμός.
- Να αποφεύγουν τη βαριά σωματική εργασία ιδιαίτερα σε χώρους με υψηλή θερμοκρασία, άπνοια και μεγάλη υγρασία.
- Να αποφεύγουν το βάδισμα για πολύ ώρα ή το τρέξιμο κάτω από τον ήλιο.
- Να προτιμούν τα ελαφρά, άνετα και ανοιχτόχρωμα ρούχα από φυσικό υλικό για να διευκολύνεται ο αερισμός του σώματος και η εξάτμιση του ιδρώτα. Να φορούν ένα καπέλο που εξασφαλίζει καλό αερισμό του κεφαλιού. Να φορούν μαύρα ή σκουρόχρωμα γυαλιά με ειδική επίστρωση που προστατεύουν από την αντανάκλαση του ήλιου.
- Να φροντίζουν η διατροφή τους να αποτελείται από ελαφρά και μικρά γεύματα, με έμφαση στα φρούτα και τα λαχανικά. Να περιορίσουν τα λιπαρά.
- Να πίνουν άφθονα υγρά (νερό και χυμούς φρούτων). Αν ιδρώνουν πολύ, να προσθέτουν αλάτι στο φαγητό τους. Να αποφεύγουν τα οينوπνευματώδη ποτά.
- Να κάνουν χλιαρά ντους κατά τη διάρκεια της ημέρας κι αν χρειαστεί να τοποθετούν υγρά καλύμματα στο κεφάλι και στο λαιμό.
- Να μεριμνούν για τα μέλη της οικογένειας που πάσχουν από χρόνια νοσήματα (αναπνευστικά, καρδιαγγειακά, κλπ.). Να συμβουλευονται το θεράποντα ιατρό τους για την εφαρμογή ειδικών οδηγιών και για όσους λαμβάνουν φάρμακα.
- Να αποφεύγουν τα πολύωρα ταξίδια με τα μέσα συγκοινωνίας όταν η ζέστη είναι σε πολύ υψηλά επίπεδα