|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  |  |
| **ΕΛΛΗΝΙΚΗ** **ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ** |  |  |
| Δ Η Μ Ο Σ Λ Ε Υ Κ Α Δ Α Σ |  | Λευκάδα, 21 - 07 - 2025 |
| Δ/ΝΣΗ ΠΟΛΕΟΔΟΜΙΑΣ & ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝΤΟΣ |  |  |  |
| **ΤΜΗΜΑ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝΤΟΣ & ΠΟΛΙΤΙΚΗΣ ΠΡΟΣΤΑΣΙΑΣ** |  |  |

**ΔΕΛΤΙΟ ΤΥΠΟΥ**

Ο Δήμος Λευκάδας με σκοπό την ανακούφιση των ευάλωτων πολιτών από τις υψηλές θερμοκρασίες, όπου σύμφωνα με την πρόγνωση του καιρού θα σημειωθούν, από σήμερα **Δευτέρα 21 Ιουλίου 2025 έως και την Παρασκευή 25 Ιουλίου 2025**, έχει θέσει σε λειτουργία κλιματιζόμενους χώρους στα εξής σημεία και ώρες 12:00 19:00 :

1. **ΚΑΠΗ Λευκάδας ( Πλατεία Μακρά)** Τηλέφωνο επικοινωνίας: **2645360527**
2. **στο Δημοτικό κατάστημα Βασιλικής –** Τηλέφωνο επικοινωνίας: **6970 656856**
3. **στο Δημοτικό κατάστημα Καρυάς –**  Τηλέφωνο επικοινωνίας: **6946 599999**
4. **στο Δημοτικό κατάστημα Λαζαράτων –** Τηλέφωνο επικοινωνίας: **6938 129632**
5. **στο Δημοτικό κατάστημα Νυδριού –** Τηλέφωνο επικοινωνίας: **6937 118787**

 Με βάση τις οδηγίες του Εθνικού Οργανισμού Δημόσιας Υγείας(ΕΟΔΥ) για την προστασία από τον καύσωνα, ευάλωτες θεωρούνται οι εξής πληθυσμιακές ομάδες:

* Οι ακραίες ηλικιακές ομάδες (βρέφη, παιδιά, ηλικιωμένοι).
* Οι ασθενείς που πάσχουν από χρόνια νοσήματα (π.χ. καρδιολογικά, αναπνευστικά, σακχαρώδη διαβήτη κ.λπ.) ή από σοβαρά νευρολογικά ή ψυχιατρικά νοσήματα.
* Άτομα τα οποία λαμβάνουν φαρμακευτική αγωγή με αντι-υπερτασικά (π.χ διουρητικά, β-αναστολείς) και άλλα φάρμακα.
* Άτομα με παχυσαρκία.
* Άτομα που εργάζονται ή διαμένουν σε εξωτερικούς χώρους ή αθλητές.
* Άτομα που καταναλώνουν πολύ αλκοόλ ή κάνουν χρήση ναρκωτικών ουσιών.

**Συμβουλές προστασίας από τον καύσωνα**

* Πίνετε άφθονα υγρά (νερό, χυμούς φρούτων ή λαχανικών).
* Αποφύγετε την κατανάλωση καφέ και αλκοόλ.
* Αποφεύγετε την απ’ ευθείας έκθεση στον ήλιο και περιορίστε τις μετακινήσεις σας. Παραμένετε σε σκιερά και δροσερά μέρη, αποφεύγοντας τους χώρους όπου επικρατεί συνωστισμός.
* Χρησιμοποιείστε, αν είναι εφικτό, κλιματιστικά ή ανεμιστήρα κατά τις ζεστότερες ώρες της ημέρας
* Ντυθείτε με ελαφρά, άνετα και ανoιxτόxρωμα ρούχα. Φοράτε καπέλο και γυαλιά ηλίου όταν κυκλοφορείτε σε εξωτερικούς χώρους.
* Κάνετε πολλά, χλιαρά ντους στη διάρκεια της ημέρας.
* Εάν ιδρώνετε πολύ, μπορείτε να αυξήσετε την κατανάλωση άλατος (αναζητήστε συμβουλή ιατρού σε περίπτωση που σας έχει συστηθεί ο περιορισμός αλατιού).
* Τρώτε μικρά (σε ποσότητα) και ελαφρά γεύματα, δίνοντας έμφαση στην κατανάλωση φρούτων και λαχανικών και περιορίζοντας τα «βαριά» φαγητά.
* Αποφεύγετε τις βαριές χειρωνακτικές εργασίες, ιδιαίτερα σε χώρους με υψηλή θερμοκρασία, άπνοια και μεγάλη υγρασία.
* Αν πάσχετε από χρόνια νοσήματα (αναπνευστικά, καρδιαγγειακά κλπ.) συμβουλευθείτε τον γιατρό σας για τυχόν ειδικά μέτρα που πρέπει να λάβετε.
* Αν έχετε νεογέννητο στο σπίτι, φροντίστε να είναι ντυμένο ελαφρά. Ζητήστε οδηγίες από τον παιδίατρό σας σχετικά με τη λήψη υγρών.
* Κλείνετε τα εξωτερικά παράθυρα κατά τις πιο ζεστές ώρες της ημέρας και αφήνετέ τα ανοιχτά κατά τη διάρκεια της νύχτας.
* Αποφύγετε όσο είναι δυνατό τη χρήση φούρνου και κουζίνας για να μην αυξηθεί περισσότερο η θερμοκρασία του σπιτιού σας.
* Μην αφήνετε ποτέ σε κλειστό αυτοκίνητο νήπια, ηλικιωμένους, κατοικίδια
* Αν παρουσιάσετε την οποιαδήποτε δυσφορία ή ενόχληση, επικοινωνήστε με τον γιατρό σας.

Αν γνωρίζετε ηλικιωμένους, παιδιά, μοναχικά άτομα, ασθενείς με χρόνια νοσήματα, φροντίστε:

**Να μη μένουν μόνοι τους τις ημέρες του καύσωνα**

**Να λαμβάνουν επαρκείς ποσότητες υγρών**

**Να έχουν πρόσβαση σε δροσερό/κλιματιζόμενο χώρο**

**ΑΠΟ ΤΟ ΔΗΜΟ ΛΕΥΚΑΔΑΣ**