

# Πώς να προστατέψετε την υγεία σας κατά τον καύσιωνα

**Τα κύματα καύσιωνα μπορούν να έχουν επιπτώσεις στον καθένα μας. Να θυμάστε να:**



**Προσέξτε τον εαυτό σας και να διατηρείτε επαφή με άλλα άτομα**



**Πίνετε άφθονο νερό**

(Εάν ο γιατρός σας έχει περιορίσει τα υγρά που πίνετε, ελέγξτε πόσο μπορείτε να πιείτε κατά τη διάρκεια του καυτού καιρού.)



**Δροσιστείτε**

Περάστε όσο το δυνατόν περισσότερο χρόνο σε δροσερά ή κλιματιζόμενα κτίρια.



**Μη μένετε στον ήλιο**

Αν πρέπει να παραμείνετε έξω, μείνετε στη σκιά και φορέστε καπέλλο και ελαφρά, φαρδιά ρούχα.

**Αν αισθάνεστε άσχημα στον καύσιωνα, καλέστε τον γιατρό σας ή καλέστε το NURSE-ON-CALL στο τηλέφωνο 1300 60 60 24**

**Σε περίπτωση έκτακτης ανάγκης αν απειλείται η ζωή ενός ατόμου καλέστε το: 000**