



ΕΓΧΕΙΡΙΔΙΟ	ΔΙΠΑΕ-Ε_ΔΕΑ-0Δ-1	ΟΔΗΓΙΑ 1_ ΚΑΥΣΩΝΑΣ & ΘΕΡΜΙΚΗ ΕΞΑΝΤΛΗΣΗ		
Συντάχθηκε Δρ. Αικατερίνη Πουστουρλή Αν Πρ/μένη ΠΣΕΑ ΔΙΠΑΕ	Αρμόδιο Τμήμα (owner) ΤΜΗΜΑ ΠΣΕΑ ΔΙΠΑΕ	Αρ. Έκδοσης: Draft v.0.1	Ημ/νία Έκδοσης 02/07/2026	Σελίδα 1/6

1. ΣΚΟΠΟΣ

Η Οδηγία δίνει βασικές κατευθύνσεις σε θέματα μέτρων πρόληψης και καλών πρακτικών σε περιπτώσεις καύσωνα. Δεν συνιστά ή υποκαθιστά σε καμία περίπτωση ειδικές ιατρικές οδηγίες ή οδηγίες ιατρού.

Η ακραία ζέστη δεν αποτελεί πλέον εποχιακή ταλαιπωρία, είναι μια αυξανόμενη έκτακτη ανάγκη για τη δημόσια υγεία. Η επένδυση στην προσαρμογή στην κλιματική αλλαγή, στα συστήματα έγκαιρης προειδοποίησης και στην ευαισθητοποίηση του κοινού μπορεί να σώσει ζωές, ειδικά για παιδιά, ηλικιωμένους, εργαζόμενους σε εξωτερικούς χώρους και ευάλωτες ομάδες. Η Οδηγία αυτή συμβάλλει στην γενικότερη ευαισθητοποίηση του κοινού και της ακαδημαϊκής κοινότητας, σε εναρμόνιση με τις σχετικές πολιτικές ανθεκτικότητας, κλιματικής κρίσης και πολιτικής προστασίας σε εθνικό, ευρωπαϊκό και διεθνές επίπεδο (πχ μελέτες οργανισμών Ευρωπαϊκής Ένωσης & Επιτροπής/ΕΕ, Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας/Π.Ο.Υ., Ηνωμένων Εθνών/Η.Ε., κ.α.).

2. ΚΑΥΣΩΝΑΣ ΖΕΣΤΗ : ΚΑΤΑΝΟΩΝΤΑΣ ΤΟ ΦΑΙΝΟΜΕΝΟ

Η ζέστη αποτελεί σημαντικό **περιβαλλοντικό κίνδυνο και κίνδυνο για την επαγγελματική υγεία**. Η θερμική καταπόνηση είναι μια κύρια αιτία θανάτων που σχετίζονται με τις καιρικές συνθήκες και μπορεί να επιδεινώσει υποκείμενες ασθένειες, όπως καρδιαγγειακές παθήσεις, διαβήτη, ψυχική υγεία, άσθμα, και μπορεί να αυξήσει τον κίνδυνο ατυχημάτων και μετάδοσης ορισμένων μολυσματικών ασθενειών. **Η θερμοπληξία είναι μια ιατρική κατάσταση έκτακτης ανάγκης με υψηλό ποσοστό θνησιμότητας**. Ο αριθμός των ατόμων που εκτίθενται σε ακραία θερμότητα αυξάνεται εκθετικά λόγω της κλιματικής αλλαγής σε όλες τις περιοχές του κόσμου. Η θνησιμότητα που σχετίζεται με τη θερμότητα για άτομα άνω των 65 ετών αυξήθηκε κατά περίπου 85% μεταξύ 2000-2004 και 2017-2021. Μεταξύ 2000-2019, μελέτες δείχνουν ότι περίπου 489.000 θάνατοι που σχετίζονται με τη θερμότητα συμβαίνουν κάθε χρόνο, με το 45% αυτών στην Ασία και το 36% στην Ευρώπη. Μόνο στην Ευρώπη, το καλοκαίρι του 2022, σημειώθηκαν περίπου 61.672 υπερβολικοί θάνατοι που σχετίζονται με τη θερμότητα. Τα γεγονότα καύσωνα υψηλής έντασης μπορούν να προκαλέσουν υψηλή οξεία θνησιμότητα. Η **ευαλωτότητα στη ζέστη** διαμορφώνεται τόσο από φυσιολογικούς παράγοντες, όπως η ηλικία και η κατάσταση της υγείας, όσο και από παράγοντες έκθεσης όπως το επάγγελμα και οι κοινωνικοοικονομικές συνθήκες. Οι αρνητικές επιπτώσεις της ζέστης στην υγεία είναι προβλέψιμες και σε μεγάλο βαθμό μπορούν να προληφθούν με συγκεκριμένες πολιτικές και παρεμβάσεις για τη δημόσια υγεία και σε πολλαπλούς τομείς. Ο ΠΟΥ έχει εκδώσει οδηγίες για τα ιδρύματα δημόσιας υγείας για τον εντοπισμό και τη διαχείριση των ακραίων κινδύνων από τη ζέστη. Η δράση για την κλιματική αλλαγή σε συνδυασμό με την ολοκληρωμένη ετοιμότητα και τη διαχείριση κινδύνων μπορεί να σώσει ζωές τώρα και στο μέλλον.

Ένα **κύμα καύσωνα** είναι μια περίοδος κατά την οποία συσσωρεύεται τοπική υπερβολική θερμότητα κατά τη διάρκεια μιας ακολουθίας ασυνήθιστα ζεστών ημερών και νυχτών. Τα κύματα καύσωνα και οι παρατεταμένες συνθήκες υπερβολικής θερμότητας αυξάνονται σε συχνότητα, διάρκεια, ένταση και μέγεθος λόγω της κλιματικής αλλαγής. Ακόμη και τα κύματα καύσωνα χαμηλής και μέτριας έντασης μπορούν να επηρεάσουν την υγεία και την ευημερία ευάλωτων πληθυσμών. Η συχνότητα και η ένταση της ακραίας θερμότητας και των κυμάτων καύσωνα θα συνεχίσουν να αυξάνονται τον 21ο αιώνα λόγω της κλιματικής αλλαγής. Οι εκτεταμένες περιόδους υψηλών συνθηκών θερμοκρασίας ημέρας και νύχτας δημιουργούν σωρευτική πίεση στο ανθρώπινο σώμα, αυξάνοντας τον κίνδυνο ασθένειας και θανάτου από την έκθεση στη θερμότητα. Τα κύματα καύσωνα μπορούν να επηρεάσουν έντονα μεγάλους πληθυσμούς για σύντομα χρονικά διαστήματα, συχνά πυροδοτούν καταστάσεις έκτακτης ανάγκης δημόσιας υγείας και μπορεί να οδηγήσουν σε υπερβολική θνησιμότητα και αλυσιδωτές κοινωνικοοικονομικές επιπτώσεις (για παράδειγμα, απώλεια ικανότητας εργασίας και παραγωγικότητας εργασίας). Μπορούν επίσης να προκαλέσουν απώλεια της ικανότητας παροχής υπηρεσιών υγείας, όταν οι ελλείψεις ρεύματος συνοδεύουν τα κύματα καύσωνα και διαταράσσουν τις εγκαταστάσεις υγείας, τις μεταφορές και τις υποδομές ύδρευσης.



Οι εργαζόμενοι σε εξωτερικούς χώρους, εκτελούντες χειρωνακτικές εργασίες, μετρήσεις ή άλλες δραστηριότητες, οι αθλητές και οι εργαζόμενοι στην πολιτική προστασία εκτίθενται σε υπερβολική θερμότητα λόγω της εργασίας τους και είναι ευάλωτοι σε θερμικό στρες λόγω άσκησης έργου.

3. ΠΩΣ Η ΑΚΡΑΙΑ ΖΕΣΤΗ ΕΠΗΡΕΑΖΕΙ ΤΟ ΣΩΜΑ

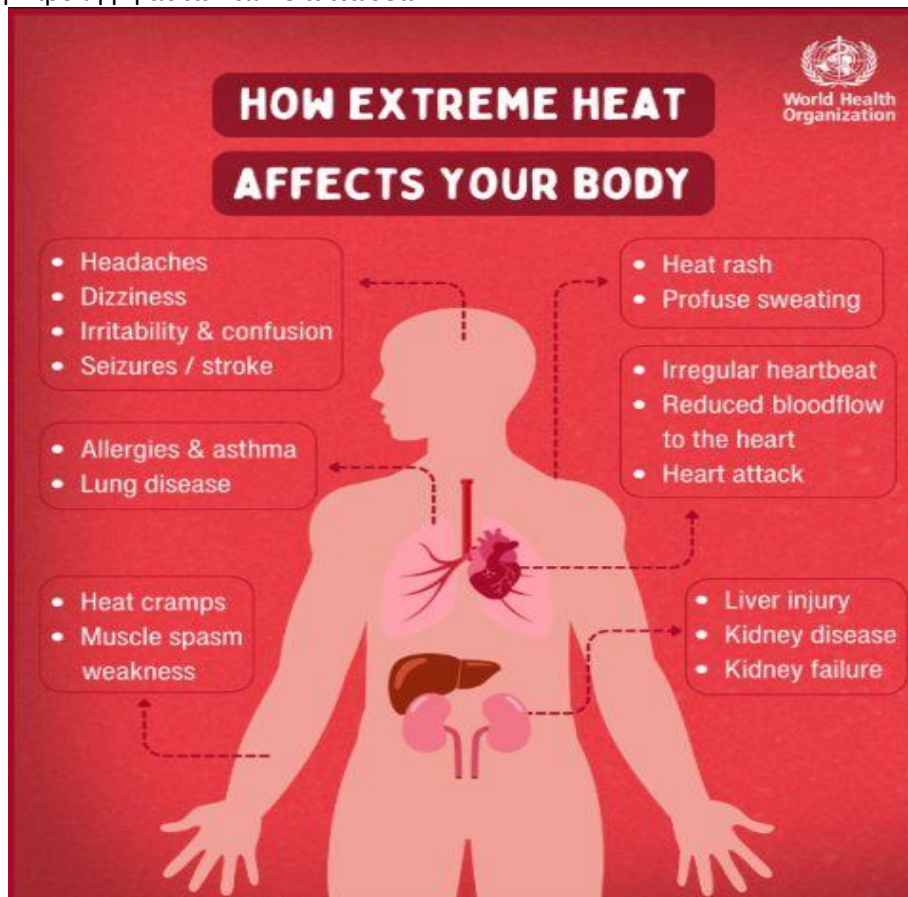
Η παρατεταμένη έκθεση σε ακραία ζέστη μπορεί να επηρεάσει σχεδόν κάθε σύστημα του ανθρώπινου οργανισμού, προκαλώντας από ήπια συμπτώματα έως σοβαρές και απειλητικές για τη ζωή επιπλοκές. Στον εγκέφαλο μπορεί να εμφανιστούν πονοκέφαλος, ζάλη, ευερεθιστότητα, σύγχυση, ενώ σε πιο σοβαρές περιπτώσεις υπάρχει κίνδυνος σπασμών ή ακόμη και εγκεφαλικού επεισοδίου.

Το αναπνευστικό σύστημα μπορεί επίσης να επιβαρυνθεί, καθώς η έντονη ζέστη είναι δυνατόν να επιδεινώσει αλλεργίες, άσθμα και άλλες πνευμονικές παθήσεις. Παράλληλα, το δέρμα αντιδρά με εξανθήματα λόγω θερμότητας και έντονη εφίδρωση, καθώς ο οργανισμός προσπαθεί να μειώσει τη θερμοκρασία του.

Η καρδιά και το κυκλοφορικό σύστημα καταπονούνται σημαντικά. Η ακραία ζέστη μπορεί να προκαλέσει ακανόνιστο καρδιακό παλμό, να μειώσει τη ροή του αίματος προς την καρδιά και να αυξήσει τον κίνδυνο εμφράγματος. Επιπλέον, οι μύες μπορεί να εμφανίσουν επώδυνες κράμπες, μυϊκούς σπασμούς και αίσθημα αδυναμίας, κυρίως λόγω της απώλειας υγρών και ηλεκτρολυτών.

Τέλος, η παρατεταμένη θερμική καταπόνηση μπορεί να επηρεάσει σοβαρά το ήπαρ και τους νεφρούς, οδηγώντας σε ηπατική βλάβη, νεφρική νόσο ή ακόμη και νεφρική ανεπάρκεια, ιδιαίτερα όταν δεν υπάρχει επαρκής ενυδάτωση και έγκαιρη αντιμετώπιση.

Η προστασία από την ακραία ζέστη, με επαρκή πρόσληψη υγρών, παραμονή σε δροσερούς χώρους και αποφυγή της έντονης σωματικής δραστηριότητας τις πιο θερμές ώρες της ημέρας, είναι καθοριστικής σημασίας για την πρόληψη αυτών των επιπτώσεων.



Πηγή Φωτό: Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας (Π.Ο.Υ.)



4. ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΟΛΟΓΙΑ ΚΑΙ ΠΩΣ ΝΑ ΑΠΟΦΥΓΟΥΜΕ ΤΗ ΘΕΡΜΙΚΗ ΕΞΑΝΤΛΗΣΗ ΚΑΙ ΤΗ ΘΕΡΜΟΠΛΗΞΙΑ

Η θερμική εξάντληση και η θερμοπληξία μπορούν να προληφθούν με την εφαρμογή μερικών απλών οδηγιών σε περιόδους καύσωνα. Ενημερώνεστε συστηματικά για την πρόγνωση του καιρού για να ξέρετε πότε θα υπάρχουν επικίνδυνες θερμοκρασίες και ακραίες συνθήκες:

- Αποφύγετε την έκθεση στη ζέστη
 - ✓ Αποφύγετε τον ήλιο από τις 11 το πρωί μέχρι τις 3 το απόγευμα
 - ✓ Αν πρέπει να βγείτε έξω, προσπαθήστε να περπατάτε υπό σκιά, χρησιμοποιήστε αντηλιακό και φορέστε ένα καπέλο
 - ✓ Αποφύγετε την έντονη φυσική άσκηση
 - ✓ Φορέστε ανοιχτόχρωμα, φαρδιά, βαμβακερά ρούχα
 - ✓ Αν πρέπει να ταξιδέψετε στο εξωτερικό σε μία χώρα με ζεστό κλίμα, προσέξτε ιδιαίτερα τις πρώτες μέρες μέχρι να συνηθίσετε τη θερμοκρασία.
- Διατηρήστε τη θερμοκρασία του σώματος χαμηλή
 - ✓ Πίνετε συχνά νερό και αποφύγετε την κατανάλωση αλκοόλ, καφεΐνης και ζεστών ποτών
 - ✓ Τρώτε κρύα φαγητά, ειδικά σαλάτες και φρούτα με υψηλή περιεκτικότητα σε νερό
 - ✓ Κάντε ένα κρύο μπάνιο
 - ✓ Ψεκάστε νερό στο δέρμα ή στα ρούχα σας ή βάλτε ένα βρεγμένο πανί στον αυχένα σας
 - ✓ Αν δεν ουρείτε συχνά και τα ούρα σας έχουν σκούρο χρώμα, αυτό αποτελεί σημάδι ότι έχετε αφυδάτωση και πρέπει να πίνετε περισσότερο νερό.
- Μείνετε σε δροσερό χώρο
 - ✓ Κλείστε τα παράθυρα και τις κουρτίνες που βλέπει ο ήλιος το πρωί, αλλά ανοίξτε τα το βράδυ που πέφτει η θερμοκρασία
 - ✓ Αν υπάρχει αυτή η δυνατότητα, παραμείνετε στα πιο κρύα δωμάτια του σπιτιού ιδιαίτερα το βράδυ όταν πρέπει να κοιμηθείτε
 - ✓ Χρησιμοποιήστε ανεμιστήρες
 - ✓ Κλείστε τα περιττά φώτα και τις ηλεκτρικές συσκευές γιατί είναι πηγές θερμότητας
 - ✓ Βάλτε τις γλάστρες μέσα στο σπίτι καθώς ψύχουν τον αέρα Η μόνωση των τοίχων του σπιτιού σας μπορεί να βοηθήσει μακροπρόθεσμα γιατί διατηρεί τη θερμότητα μέσα στο σπίτι όταν έχει κρύο και την κρατάει έξω όταν έχει ζέστη. Το βάψιμο των εξωτερικών τοίχων του σπιτιού με ανοιχτό, ανακλαστικό χρώμα μπορεί επίσης να βοηθήσει.
- Μεριμνήστε για τα αγαπημένα σας πρόσωπα
 - ✓ Σιγουρευτείτε ότι τα ηλικιωμένα, ασθενή ή πολύ νεαρά άτομα της οικογένειάς σας βρίσκονται σε κατάλληλες συνθήκες
 - ✓ Δεν πρέπει να αφήνετε μωρά, ηλικιωμένους ή παιδιά μόνα τους στο αυτοκίνητο
 - ✓ Αν έχετε ασθενείς ή ηλικιωμένους γείτονες ή φίλους μεριμνήστε για την υγεία τους καθημερινά κατά τη διάρκεια ενός καύσωνα
 - ✓ Επαγρυπνείτε και καλέστε ένα γιατρό αν κάποιος δεν νιώθει καλά ή χρειάζεται περειαίρω βοήθεια.

Αν υποψιάζεστε ότι κάποιος έπαθε **θερμοπληξία**, καλέστε άμεσα το **166 (ΕΚΑΒ)** ή μεταβείτε στο κοντινότερο νοσοκομείο. Καθώς περιμένετε για ιατρική βοήθεια ξεκινήστε τις **ΠΡΩΤΕΣ ΒΟΗΘΕΙΕΣ**:

- Μεταφέρετε το άτομο σε δροσερό, σκιερό μέρος ή σε αίθουσα που κλιματίζεται.
- Αφαιρέστε τα περιττά ρούχα και κάντε του αέρα.
- Εφαρμόστε δροσερές κομπρέσες στις μασχάλες, το σβέρκο, τη βουβωνική χώρα και την πλάτη, καθώς είναι περιοχές με πολλά αιμοφόρα αγγεία και η ψύξη τους θα βοηθήσει σε πιο γρήγορη πτώση της θερμοκρασίας του σώματος. Μπορείτε να δοκιμάσετε και με μερικά παγάκια ή παγοκύστη τυλιγμένα σε ύφασμα, ή ακόμα και σπρέι νερού.
- Χορηγήστε νερό ή ηλεκτρολύτες γουλιιά-γουλιιά και όχι απότομα. Αποφύγετε τα αλκοολούχα και καφεϊνούχα ποτά, καθώς και τα αντιπυρετικά.
- Βάλτε το άτομο σε θέση ανάντησης (πλάγια θέση ασφαλείας), αν κάνει εμετό ή έχει λιποθυμήσει.



ΘΕΡΜΙΚΗ ΕΞΑΝΤΛΗΣΗ	Ή	ΘΕΡΜΟΠΛΗΞΙΑ
Πονοκέφαλος, Τάση για Λιποθυμία		Κεφαλαλγία - Δυνατός Πονοκέφαλος
Έντονη εφίδρωση		Η εφίδρωση έχει σταματήσει
Όχρo, ιδρωμένο και ψυχρό δέρμα		Ξαφνική αύξηση της θερμοκρασίας του σώματος (>40.5 βαθμούς Κελσίου)
Ναυτία, έμετοι		Κόκκινο, ζεστό και ξηρό δέρμα
Σφυγμός γρήγορος και αδύναμος		Ναυτία, έμετοι
Σπασμούς ή μυϊκές κράμπες		Σφυγμός γρήγορος και δυνατός
		Απώλεια συνείδησης ή κώμα

Μεταφερθείτε σε μέρος δροσερό, ευάερο, σκιερό και κατά προτίμηση κλιματιζόμενο.

Εάν έχετε πλήρως της αισθήσεις σας πιείτε δροσερά υγρά.

Κάντε δροσερό μπάνιο (ντουζ) ή χρησιμοποιείτε κρύες κομπρέσες.

Καλέστε άμεση βοήθεια (ΕΚΑΒ) : 166
Μέχρι να έρθει εφαρμόζουμε μέτρα ελάττωσης της θερμοκρασίας του σώματος:

Μεταφορά του θερμόπληκτου άμεσα σε μέρος δροσερό, ευάερο, σκιερό κατά προτίμηση κλιματιζόμενο, πλήρης έκδυση από τα ρούχα, τοποθέτηση παγοκύστεων ή κρύων επιθεμάτων στον τράχηλο, τις μασχάλες και τη βουβωνική περιοχή, εμβάπτιση σε μπανιέρα με κρύο νερό ή ντους ή ψεκάσμο με κρύο νερό, παραχή μικρών γουλιών δροσερών υγρών (νερού ή αραιωμένου χυμού φρούτων, 1 μέρος χυμού σε 4 μέρη νερού) αν μπορεί να καταπιεί κ.λ.π.

ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ
ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑ ΑΤΤΙΚΗΣ

ΠΟΛΙΤΙΚΗ ΠΡΟΣΤΑΣΙΑ
ΑΤΤΙΚΗΣ

Πηγή Φωτό: Διαφορετικά Συμπτώματα σε Θερμική Εξάντληση και Θερμοπληξία, Περιφέρεια Αττικής και Πολιτική Προστασία. Βίντεο: [Πρώτες Βοήθειες/Θερμοπληξία - Τσιμπήματα - Αλλεργίες \(youtube.com\)](#), [Βασικές Οδηγίες Αυτοπροστασίας για Υψηλές Θερμοκρασίες - Καύσινα \(youtube.com\)](#)



5. Νικώντας τη ζέστη αυτό και κάθε καλοκαίρι

Η ζέστη μπορεί να αρρωστήσει σοβαρά τους ανθρώπους. Η γνώση των συμπτωμάτων σώζει ζωές!

Προσέξτε για πονοκέφαλο, ζάλη, ναυτία, κράμπες, αίσθημα παλμών, υπερβολική εφίδρωση ή ασυνήθιστη κόπωση. Εάν εσείς ή κάποιος που γνωρίζετε αρχίσει να εμφανίζει σημάδια θερμικού στρες:

- Μειώστε ή διακόψτε τη δραστηριότητά σας, μετακινηθείτε σε μια περιοχή με κλιματισμό/ψύξη, πιείτε νερό. Ζητήστε βοήθεια εάν τα συμπτώματά σας δεν βελτιωθούν.
- Προσέξτε τα συμπτώματα/σήματα κινδύνου: έντονο πονοκέφαλο, σύγχυση, διέγερση, κατάρρευση, επιληπτικές κρίσεις ή μη φυσιολογική ανταπόκριση. Τούτα θεωρούνται έκτακτη ανάγκη υγείας.
- Εάν κάποιος κοντά σας φαίνεται αδιάθετος, μην τον αφήνετε μόνο του. Μετακινήστε τον αμέσως σε μια περιοχή με κλιματισμό/ψύξη και καλέστε τις πρώτες βοήθειες.

Παρόμοια μέτρα πρόληψης και πρακτικές προετοιμασίας εφαρμόζετε και όταν ταξιδεύετε (μετακίνηση εργασίας) για συμμετοχή σε κάποια εκδήλωση ή μαζική συγκέντρωση σε περίοδο ακραίας ζέστης.

Λόγω των ακραίων συνθηκών καύσωνα και του πολύ υψηλού κινδύνου πυρκαγιάς κάθε θερινή περίοδο, η τήρηση των μέτρων είναι υποχρεωτική για την ασφάλεια όλων των χρηστών των εγκαταστάσεων.

Γενικά Μέτρα Πρόληψης εντός των Πανεπιστημιούπολεων

- Απαγόρευση εργασιών πεδίου: Βέλτιστο θα ήταν να αναστέλλονται όλες οι εξωτερικές τεχνικές εργασίες (π.χ. πιθανές ηλεκτροκολλήσεις, χρήση τροχού κοπής) από το τεχνικό προσωπικό ή εργολάβους σε ανοιχτούς χώρους του ιδρύματος.
- Όχι κάπνισμα σε εξωτερικούς χώρους: Απαγορεύεται αυστηρά το κάπνισμα κοντά σε χώρους με ξερά χόρτα, πεύκα ή πίσω από τα κτίρια των εργαστηρίων-ανοικτού αμφιθεάτρου και όπου υπάρχει ξηρή βλάστηση.
- Ασφαλής στάθμευση οχημάτων: Μην σταθμεύετε αυτοκίνητα ή δίκυκλα πάνω ή πολύ κοντά σε ξερά χόρτα γύρω από τα parking του ΔΙΠΑΕ. Οι ζεστοί καταλύτες αποτελούν άμεση πηγή ανάφλεξης.
- Προσοχή στα εργαστήρια: Ιδιαίτερη προσοχή σε εργαστήρια των Τμημάτων Σχολών όπου γίνεται χρήση εύφλεκτων υλικών ή συσκευών που παράγουν θερμότητα (σε περίπτωση που τρέχουν ερευνητικά έργα και μετρήσεις τους μήνες Ιούλιο και Αύγουστο).

Διαχείριση Καύσωνα & Λειτουργία Υπηρεσιών

- Χρήση Κλιματιζόμενων Χώρων: Η κεντρική Βιβλιοθήκη, και συγκεκριμένες αίθουσες των κτιρίων διοίκησης λειτουργούν ως κλιματιζόμενοι χώροι καταφυγής για φοιτητές και προσωπικό.
- Σωστός αερισμός κτιρίων: Οι θύρες και τα παράθυρα των αιθουσών διδασκαλίας και των γραφείων πρέπει να παραμένουν κλειστά όταν λειτουργεί ο κλιματισμός, για την αποφυγή υπερφόρτωσης του ηλεκτρικού δικτύου.
- Συνεχής ενυδάτωση: Σπουδαστές και προσωπικό πρέπει να έχουν μαζί τους μπουκάλια με νερό.
- Άμεση Σήμανση Συναγερμού: Εάν εντοπίσετε καπνό ή εστία φωτιάς εντός ή περιμετρικά της πανεπιστημιούπολης, ενεργοποιήστε αμέσως τον πλησιέστερο χειροκίνητο αναγγελέα (μπουτόν) φωτιάς ή ενημερώστε τους φύλακες και τεχνική υπηρεσία (πχ 2321049196, 2321019104)
- Ειδοποίηση Αρχών και Φύλαξης: Καλέστε το 112 ή το 199 και ενημερώστε αμέσως την Υπηρεσία Φύλαξης του Ιδρύματος (2321049196 φυλάκιο της πύλης).
- Εκκένωση: Σε περίπτωση ανάγκης εκκένωσης κτιρίου, ακολουθήστε τις πράσινες πινακίδες σήμανσης προς τις εξόδους κινδύνου. Μην χρησιμοποιείτε τους ανελκυστήρες.

Για κάθε πρόβλημα, βλάβη ή διακινδύνευση που παρατηρείτε στις Υποδομές και τα Δίκτυα παρακαλούμε όπως ενημερώνετε άμεσα τα αρμόδια τμήματα συντήρησης και μελετών κατασκευών της [Γενικής Διεύθυνσης Τεχνικών και Ψηφιακών Υπηρεσιών και Υποδομών](#) (ts-sindos@ihu.gr, ts-thermi@ihu.gr, ts-serres@ihu.gr).



Τέλος μπορείτε να επικοινωνείτε με το **Τμήμα Υγειονομικής Περιθαλψης & Κέντρο Συμβουλευτικής και Ψυχολογικής Στήριξης ΔΙΠΑΕ** (2310-013665 Πανεπιστημιούπολη Σίνδου και 23210 49112 Πανεπιστημιούπολη Σερρών) .

Οι οδηγίες που καθημερινά εκδίδει η Πολιτική Προστασία δεν είναι απλές οδηγίες ([Ημερήσιος Χάρτης Πρόβλεψης Κινδύνου Πυρκαγιάς](#), [Οδηγίες Καύσωνα](#), [Χάρτης Πρόγνωσης Καιρού](#)). Είναι εντολές που σώζουν ζωές, σώζουν περιουσίες, προστατεύουν το φυσικό περιβάλλον. Γι' αυτό οφείλουμε όλοι να τις ακολουθούμε με υπευθυνότητα και συνέπεια.

6.ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ-ΠΗΓΕΣ-ΣΥΝΔΕΣΜΟΙ

1. [Τμήμα Πολιτικής Σχεδίασης Εκτάκτου Ανάγκης – Διεθνές Πανεπιστήμιο της Ελλάδος](#)
2. [Χάρτης Πρόβλεψης Κινδύνου Πυρκαγιάς | Υπουργείο Κλιματικής Κρίσης και Πολιτικής Προστασίας](#)
3. [Αρχείο Χαρτιών | Υπουργείο Κλιματικής Κρίσης και Πολιτικής Προστασίας](#)
4. [Καύσωνας | Υπουργείο Κλιματικής Κρίσης και Πολιτικής Προστασίας](#)
5. Έγκ. 40220/2024 Έκτακτα μέτρα για την αντιμετώπιση της θερμικής καταπόνησης των εργαζομένων του ιδιωτικού τομέα
6. [31291_2024.pdf \(elinvae.gr\)](#)
7. [ΘΕΡΜΟΠΛΗΞΙΑ ΚΑΙ ΆΛΛΕΣ ΠΑΘΗΣΕΙΣ ΠΟΥ ΣΧΕΤΙΖΟΝΤΑΙ ΜΕ ΟΞΕΙΑ ΘΕΡΜΙΚΗ ΕΚΘΕΣΗ- SOS ΙΑΤΡΟΙ \(sosiatrioi.gr\)](#)
8. [Θερμική εξάντληση και θερμοπληξία: συμπτώματα, αντιμετώπιση και πρόληψη | Ερρίκος Ντυνάν \(dunant.gr\)](#)
9. [Θερμοπληξία: τι είναι, συμπτώματα & πώς αντιμετωπίζεται \(vita4you.gr\)](#)
10. [Θερμική καταπόνηση | ΕΛΙΝΥΑΕ \(elinvae.gr\)](#)
11. [kafswnas20_full.pdf \(elinvae.gr\)](#)
12. [poster-33x48.3_PDF.pdf \(elinvae.gr\)](#)
13. [Microsoft Word- Heat Stress Code of Practice_NEW_FINAL \(mlsi.gov.cy\)](#)
14. Varghese, G.M., et al., Predictors of multi-organ dysfunction in heatstroke. Emerg Med J, 2005. 22(3):p 185-7 (Retrospective 28 patients).
15. Bouchama, A. and J.P. Knochel, Heat stroke. N Engl J Med, 2002. 346 (25):p. 1978-88 (Review Article).
16. Vanhems, P., L. Gambotti, and J. Fabry, Excess rate of in-hospital death in Lyons, France, during the August 2003 heat wave. N Engl J Med, 2003. 349 (21):p.2077-8 (Editorial).
17. Heat-related deaths-Chicago, Illinois, 1996-2001, and United States, 1979-1999. MMWR Morb Mortal Wkly Rep, 2003 52 (26):p 610-3 (Case Series).
18. Bouchama, A., The 2003 European heat wave. Intensive Care Med, 2004. 30(1):p.1-3 (Editorial).
19. Dhainaut, J.F., et al., Unprecedented heat-related deaths during the 2003 heat wave in Paris:consequences on emergency departments. Crit Care, 2004. 8(1):p.1-2 (Editorial).
20. Lugo-Amador, N.M., T. Rothenhaus, and P. Moyer, Heat-related illness. Emerg Med Clin North Am, 2004. 22(2):p.315-27, viii (Review Article).
21. Dematte, J.E., et al., Near-fatal heat stroke during the 1995 heat wave in Chicago. Ann Intern Med, 1998. 129 (3):p.173-81.(Observational lstudy, 48 patients). Semenza, J.C., et al., Heat-related deaths during the July 1995 heat wave in Chicago, N Engl J Med, 1996. 335 (2):p. 84-90 (Prospective case-control, 678 patients).