ΘΕΡΜΙΚΗ ΚΑΤΑΠΟΝΗΣΗ

Η θερμική καταπόνηση του οργανισμού:

εξαρτάται:

- από το θερμικό φορτίο που δέχεται
- από την ηλικία και τη φυσική κατάσταση
- από το βαθμό προσαρμογής του σε διαφορετικές συνθήκες

εκδηλώνεται:

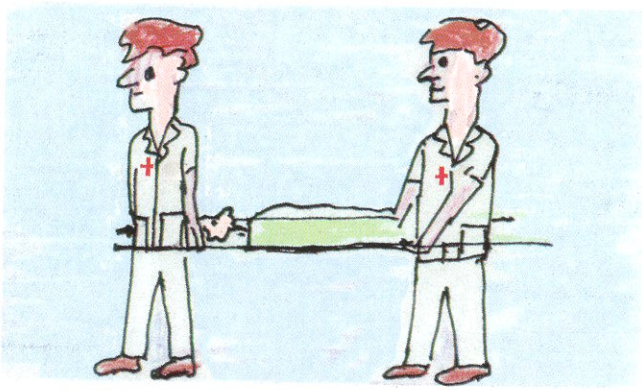
1. ως θερμική εξάντληση με:

- υπερβολικό ιδρώτα
- ατονία
- ταχυπαλμία
- ίλιγγο
- πονοκέφαλο
- πιθανή ναυτία και εμετό
- πιθανή λιποθυμία

2. ως θερμοπληξία:

- έντονη και ακατανίκητη δίψα
- ξερό και κόκκινο δέρμα
- υψηλή θερμοκρασία σώματος
- παραλήρημα , σπασμούς
- κώμα και πιθανό θάνατο

ΠΡΟΣΟΧΗ: ΧΡΕΙΑΖΕΤΑΙ ΑΜΕΣΗ ΙΑΤΡΙΚΗ ΦΡΟΝΤΙΔΑ



ΤΗΛΕΦΩΝΑ ΕΠΕΙΓΟΥΣΑΣ ΑΝΑΓΚΗΣ

Κέντρο Άμεσης Βοήθειας	**: 166**
Γενικό Περιφερειακό Νικαίας	**: 4915061**
Γενικό Περιφερειακό Πειραιώς	**: 4516233**
Τζάνειο Γενικό Πειραιώς	**: 4519411**
Κέντρο Πρόληψης Επαγγ/κού Κινδύνου	**: 4222170**

ΠΟΤΕ ΚΙΝΔΥΝΕΥΟΥΜΕ

Κινδυνεύουμε όταν διαταραχθεί η ισορροπία του οργανισμού μας **ανάμεσα στη θερμότητα που παίρνουμε από:**

- το περιβάλλον (θερμοκρασία αέρα, ήλιος, μηχανήματα) και
- από τη μυική προσπάθεια που εκτελούμε

και στη θερμότητα που αποβάλλουμε με:

- τον ιδρώτα
- την αναπνοή
- την ακτινοβολία

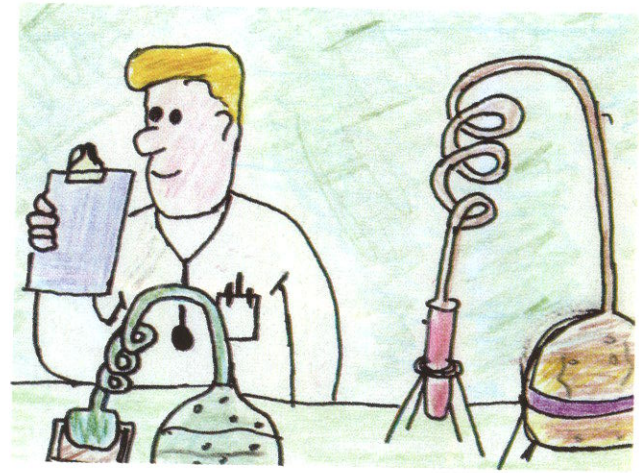
ΠΟΤΕ ΣΥΜΒΑΙΝΕΙ ΑΥΤΟ:

Όταν η θερμοκρασία και η υγρασία του χώρου που ζούμε και εργαζόμαστε ξεπεράσει ορισμένα όρια.

ΠΟΙΟΙ ΚΙΝΔΥΝΕΥΟΥΝ ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΟ

ΠΡΟΣΟΧΗ: ΔΕΝ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΥΠΟΒΑΛΛΟΝΤΑΙ ΣΕ ΕΝΤΟΝΗ ΘΕΡΜΙΚΗ ΚΑΤΑΠΟΝΗΣΗ ΟΣΟΙ ΠΑΣΧΟΥΝ ΑΠΟ:

- Καρδιοπάθειες (στεφανιαία νόσο κ.λ.π.)
- Πνευματοπάθειες (άσθμα, πνευμονικό εμφύσημα και κάθε αναπνευστική ανεπάρκεια έστω και ελαφρά)
- **Γενικά νοσήματα όπως :**
  - σακχαρώδη διαβήτη
  - χρόνια νεφρική ανεπάρκεια
  - ηπατικές διαταραχές
  - υπέρ / υπό λειτουργία θυρεοειδούς
  - διαταραχές αρτηριακής πίεσης
  - ψυχικά νοσήματα
  - μεγάλης έκτασης δερματοπάθειες
  - παχυσαρκία (+ 30% κανονικού βάρους)



- **Όσοι παίρνουν φάρμακα:**
  - διουρητικά
  - ανασταλτές ιόντων Ca ++
  - αντιχολινεργικά
  - ψυχοφάρμακα , αντιεπιληπτικά
  - ορμόνες
  - ινσουλίνη / αντιδιαβητικά δισκία
- **Οι γυναίκες σε περίοδο κύησης**