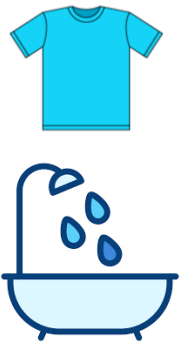


Προστατευόμαστε από τη ζέστη... Απολαμβάνουμε το καλοκαίρι!



- ☀️ Αποφεύγουμε την έκθεση στον ήλιο, τη βαριά σωματική άσκηση και εργασία κατά τις μεσημεριανές ώρες.
- ☀️ Φοράμε ελαφριά, άνετα και ανοιχτόχρωμα ρούχα.
- ☀️ Χρησιμοποιούμε καπέλο και γυαλιά ηλίου.
- ☀️ Βάζουμε αντιηλιακή κρέμα με υψηλό δείκτη προστασίας.
- ☀️ Κάνουμε χλιαρά ντους και χρησιμοποιούμε δροσερά επιθέματα.



- ☀️ Καταναλώνουμε πολύ **νερό και χυμούς** φρούτων ή λαχανικών.
- ☀️ Αποφεύγουμε **το αλκοόλ και την καφεΐνη**.



- ☀️ Εάν έχουμε **έντονη εφίδρωση**, καταναλώνουμε τροφές που περιέχουν **αλάτι** καθώς βοηθούν στη συγκράτηση και ισορροπία των υγρών του σώματος.
- ☀️ Καταναλώνουμε **γεύματα μικρά και ελαφριά**.
- ☀️ **Περιορίζουμε τα λιπαρά τρόφιμα**.
- ☀️ Δίνουμε έμφαση στην βρώση **φρούτων και λαχανικών**.



- ☀️ **Παρακολουθούμε το δελτίο καιρού** ώστε να είμαστε προετοιμασμένοι σε περίπτωση επερχόμενου καύσωνα.
- ☀️ **Δεν αφήνουμε ποτέ παιδιά ή κατοικίδια σε παρκαρισμένο και κλειστό αυτοκίνητο.**

- ☀️ **Άτομα που πάσχουν από χρόνια νοσήματα θα πρέπει να συμβουλευτούν τον γιατρό τους.**
- ☀️ **Ντύνουμε τα βρέφη με ελαφριά ρούχα** φροντίζοντας τα χέρια και τα πόδια να είναι ελεύθερα. Συνίσταται η χορήγηση και άλλων υγρών εκτός από γάλα (π.χ. χαμομήλι, νερό...).
- ☀️ **Δεν εγκαταλείπουμε τα ηλικιωμένα άτομα μόνα τους.** Φροντίζουμε για την μετακίνηση τους σε σκιερό και δροσερό χώρο, κυρίως τις μεσημεριανές ώρες.
- ☀️ **Φροντίζουμε να μαθαίνουμε αν οι φίλοι ή συγγενείς μας που μένουν μόνοι τους είναι εντάξει ή χρειάζονται βοήθεια. Δεν εγκαταλείπουμε κανέναν σε περίοδο καύσωνα.**