



Π.Ο.Ε.-Ο.Τ.Α.

ΟΔΗΓΟΣ ΠΡΟΣΤΑΣΙΑΣ από τις **ΦΩΤΙΕΣ**

ΤΟΥ ΕΥΘΥΜΙΟΥ ΘΑΝΑΣΙΑ

MD, Msc, MPH, PhDc,
Ειδικός Ιατρός Εργασίας,
Μέλος της Ελληνικής Εταιρείας Ιατρικής
της Εργασίας και Περιβάλλοντος (Ε.Ε.Ι.Ε.Π.)



ΑΥΓΟΥΣΤΟΣ 2021



ΟΔΗΓΟΣ ΠΡΟΣΤΑΣΙΑΣ από τις ΦΩΤΙΕΣ **του ΕΥΘΥΜΙΟΥ ΘΑΝΑΣΙΑ**

MD, Msc, MPH, PhD, ΕΙΔΙΚΟΣ ΙΑΤΡΟΣ ΕΡΓΑΣΙΑΣ,
ΜΕΛΟΣ ΤΗΣ ΕΛΛΗΝΙΚΗΣ ΕΤΑΙΡΕΙΑΣ ΙΑΤΡΙΚΗΣ ΤΗΣ ΕΡΓΑΣΙΑΣ ΚΑΙ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝΤΟΣ (Ε.Ε.Ι.Ε.Π.)

Αγαπητοί συνεργάτες,

Όταν εκδηλώνονται οι πυρκαγιές, ακόμη και εάν βρίσκεστε αρκετά χιλιόμετρα μακριά από το σημείο της πυρκαγιάς, ο καπνός και τα αιωρούμενα σωματίδια μπορεί να φτάσουν στην περιοχή σας και να επιβαρύνουν την κατάσταση της υγείας σας. Ο καπνός που προκαλείται από τις πυρκαγιές σε δάση ή και κατοικημένες περιοχές είναι ένα μείγμα αερίων και λεπτών σωματιδίων από καμένα δέντρα και φυτά, κτίρια, δομικά υλικά, πλαστικά και άλλα στοιχεία.

Είναι σημαντικό να προστατεύσετε το αναπνευστικό σας σύστημα, και των οικείων σας, ηλικιωμένων, ευπαθών ατόμων και μικρών παιδιών, για τις επόμενες ώρες ή και ημέρες μετά από την εκδήλωση της μεγάλης πυρκαγιάς από τον καπνό.

Σε ιδιαίτερο κίνδυνο από τις επιπτώσεις του καπνού με την εκδήλωση πυρκαγιάς βρίσκονται τα άτομα με χρόνια νοσήματα, και ευπαθείς ομάδες πληθυσμού. Οι εργαζόμενοι θα πρέπει να είναι ιδιαίτερα προσεκτικοί ειδικά όταν πάσχουν από:

Άσθμα.

Χρόνια Αποφρακτική Πνευμονοπάθεια (Χ.Α.Π.).

Καρδιακή νόσο.

Εγκύων.

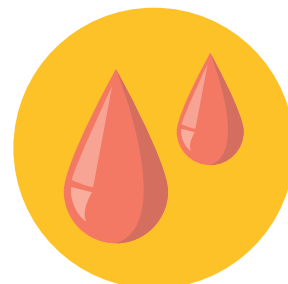
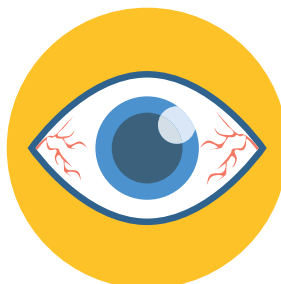
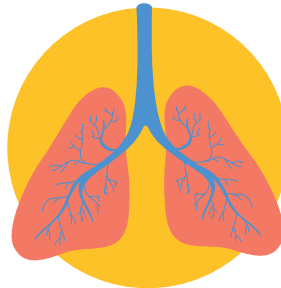
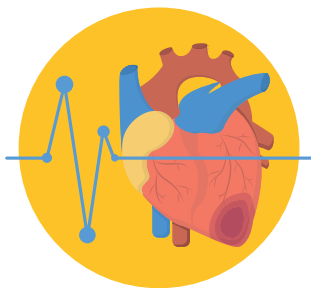
Οι ομάδες αυτών των ατόμων είναι ιδιαίτερα εκτεθειμένες στις επιπτώσεις από τον καπνό και τις υψηλές θερμοκρασίες που συνοδεύουν τις μεγάλες πυρκαγιές.



Αναπνευστικά προβλήματα-Άσθμα:

Αναπνευστικά προβλήματα μπορεί να εμφανιστούν αμέσως με την εκδήλωση πυρκαγιάς, σε μικρή ή μεγάλη ακτίνα από το σημείο της φωτιάς, τα οποία μπορεί να επιμένουν ανάλογα με την κατάσταση της υγείας των πολιτών και των ατόμων που ανήκουν στις ευπαθείς ομάδες, και μπορεί να προκαλέσουν:

1. Βήχα.
2. Δυσχέρεια στην αναπνοή, δύσπνοια.
3. Εκδήλωση ασθματικής κρίσης.
4. Τσούξιμο στα μάτια.
5. Κάψιμο στο λαιμό.
6. Ρινική καταρροή.
7. Πονοκεφάλους.
8. Κόπωση.
9. Πόνο στο στήθος.
10. Ταχυκαρδία.



Γενικές Οδηγίες

Εάν είστε άτομο με οποιαδήποτε χρόνια πάθηση πρέπει να λάβετε τα ακόλουθα μέτρα για να προστατευθείτε από τον καπνό πυρκαγιάς.

Κατά τη διάρκεια εκδήλωσης καπνού από τις πυρκαγιές:

- Παρακολουθείτε τις Δημόσιες ανακοινώσεις και αναρτήσεις για την ποιότητα του αέρα.
- Ελέγξτε την επάρκεια σας στα φάρμακα που λαμβάνετε και βεβαιωθείτε ότι έχετε δημιουργήσει μια προμήθεια συνταγογραφούμενων φαρμάκων 7 έως 10 ημερών σε ένα αδιάβροχο, αεροστεγές κουτί για να το πάρετε μαζί σας εάν χρειαστεί να εκκενώσετε την κατοικία ή την περιοχή σας.
- Αν παραμένετε στο σπίτι, αποφύγετε το μαγείρεμα, γιατί το τηγάνισμα ή η ψησιέρα μπορεί να επιδεινώσουν τη ρύπανση του εσωτερικού αέρα. Αγοράστε έτοιμα τρόφιμα ή κονσέρβες ώστε να μην χρειαστεί να μαγειρέψετε.
- Ακολουθήστε τις οδηγίες σχετικά με την δραστηριότητα σε εξωτερικούς χώρους ή την άθληση, και ιδιαίτερα τις οδηγίες για τις ευαίσθητες ομάδες, όσο μακριά κι αν βρίσκεστε από τις εστίες της φωτιάς.
- Ακολουθήστε τις συμβουλές του γιατρού σας σχετικά με την διαχείριση του άσθματος αν πάσχετε από άσθμα.
- Εάν αντιμετωπίζετε δυσκολία στην αναπνοή ή άλλα συμπτώματα που επιμένουν χωρίς βελτίωση, αποφασίστε έγκαιρα να εκκενώσετε το σπίτι σας.

Μετά από την μεγάλη πυρκαγιά:

- Ο καπνός μπορεί να παραμείνει στην ατμόσφαιρα για αρκετές ημέρες μετά την εκδήλωση πυρκαγιάς, συνεπώς συνεχίστε να ενημερώνεστε για την ποιότητα του αέρα στην περιοχή της κατοικίας σας ή όπου διαμένετε.
- Μην επιστρέψετε στο σπίτι μέχρι να σας ανακοινωθεί ότι μπορείτε να το πράξετε με ασφάλεια.
- Ανεξάρτητα από το έναν είστε υγιής οργανισμός, να επιτηρείτε την κατάσταση της υγείας σας για τυχόν συμπτώματα. Επικοινωνήστε με τον γιατρό σας εάν έχετε δυσκολία στην αναπνοή, δύσπνοια, βήχα που επιμένουν, ή άλλα συμπτώματα που δεν απομακρύνονται. Στην περίπτωση αυτή καλέστε το 166 ή κατευθυνθείτε αμέσως σε Τμήμα Επείγοντων Περιστατικών για ιατρικές καταστάσεις.



Συμβουλές για συγκεκριμένες ομάδες πληθυσμού:

01

Πάσχοντες από άσθμα.



Εάν εσείς ή το παιδί σας πάσχετε από άσθμα.

Κατά τη διάρκεια εκδήλωσης το καπνού από την πυρκαγιά:

- Ακολουθήστε τις συμβουλές του γιατρού σας και το προσωπικό σας σχέδιο διαχείρισης άσθματος, το οποίο είναι καλό να έχετε καταρτίσει ειδικά με τον θεράποντα ιατρό.
- Εάν μετακινηθείτε σε κέντρο διάσωσης πυρόπληκτων βεβαιωθείτε ότι οι υπάλληλοι γνωρίζουν ότι εσείς ή το παιδί σας πάσχετε από άσθμα.

Μετά από την πυρκαγιά:

- Προσέξτε για τυχόν συμπτώματα άσθματος.
- Επικοινωνήστε με τον γιατρό σας εάν έχετε δυσκολία στην αναπνοή, δύσπνοια, ή βήχα που επιμένει ή άλλα συμπτώματα που δεν απομακρύνονται.

Καλέστε το **166** ή πηγαίνετε αμέσως
σε ένα Τμήμα Επείγοντων
Περιστατικών για ιατρικές εξετάσεις.





02

Πάσχοντες από Χρόνια Αποφρακτική Πνευμονοπάθεια (Χ.Α.Π.).



Εάν έχετε Χρόνια Αποφρακτική Πνευμονοπάθεια (Χ.Α.Π.):

- Ενημερωθείτε από τον γιατρό σας σχετικά με την Χρόνια Αποφρακτική Πνευμονοπάθεια και για το σχέδιο προστασίας της κατάστασής σας σε περίπτωση εκδήλωσης πυρκαγιάς και προβλημάτων στην υγεία σας που μπορεί να προκύψουν.
- Εάν μετακινηθείτε σε κέντρο διάσωσης πυρόπληκτων βεβαιωθείτε ότι οι υπάλληλοι γνωρίζουν ότι έχετε Χρόνια Αποφρακτική Πνευμονοπάθεια (Χ.Α.Π.).

03

Πάσχοντες από Καρδιακή Νόσο.



Εάν πάσχετε από νοσήματα της καρδιάς.

- Συζητήστε με τον θεράποντα γιατρό σας για την ειδική φροντίδα ή την φαρμακευτική κάλυψη που χρειάζεστε για την προστασία σας από την επιβάρυνση της ατμόσφαιρας μετά την μεγάλη πυρκαγιά, που μπορεί να διαρκέσει και μέρες, ώστε να διαφυλάξετε στην καλύτερη δυνατή κατάσταση την καρδιακή σας λειτουργία.
- Αν είναι έντονη η παρουσία καπνού στην περιοχή που διαμένετε αποφασίστε έγκαιρα να εκκενώσετε το σπίτι και την περιοχή σας εάν έχετε δυσκολία στην αναπνοή ή άλλα συμπτώματα που επιμένουν και δεν εμφανίζουν βελτίωση.

Εάν αισθανθείτε:

- ➔ Ταχυκαρδία,
- ➔ Ασυνήθιστη κόπωση,
- ➔ ή δύσπνοια,
- ➔ ή άλλα συμπτώματα επιβάρυνσης της καρδιακής λειτουργίας,

επικοινωνήστε αμέσως με τον θεράποντα ιατρό σας.

Εάν μετακινηθείτε σε κέντρο διάσωσης πυρόπληκτων, βεβαιωθείτε ότι οι υπάλληλοι και οι εθελοντές γνωρίζουν ότι έχετε καρδιακές παθήσεις.

Μετά την εκδήλωση πυρκαγιάς:

- Παρακολουθείτε συστηματικά τον οργανισμό σας για τυχόν συμπτώματα. Επικοινωνήστε με τον θεράποντα γιατρό σας εάν έχετε δυσκολία στην αναπνοή, δύσπνοια, βήχα που επιμένουν ή άλλα συμπτώματα που δεν απομακρύνονται.
- Καλέστε το 166 και κατευθυνθείτε το δυνατόν συντομότερα σε Τμήμα Επειγόντων Περιστατικών για ιατρικό έλεγχο και ιατρικές καταστάσεις, ειδικά αν υπάρχουν συμπτώματα, όπως σοβαρή αναπνευστική δυσχέρεια, πόνος στο στήθος, ή αν νομίζετε ότι έχετε συμπτώματα καρδιακής προσβολής ή εγκεφαλικού επεισοδίου.

04

Έγκυες γυναίκες.



- Οι έγκυες γυναίκες χρειάζεται να προσέχουν ιδιαίτερα σε περίπτωση εκδήλωση πυρκαγιάς και οπωσδήποτε να προστατεύονται από τον καπνό της πυρκαγιάς αν πλήξει την περιοχή στην οποία βρίσκονται ανεξάρτητα από το πόσο μακριά είναι η εστία της πυρκαγιάς.
- Βεβαιωθείτε ότι έχετε προμηθευθεί τα συνταγογραφούμενα και τα απαραίτητα για σας φάρμακα, 7 έως 10 ημερών, και τις βιταμίνες για προγεννητική υποστήριξη που σας έχει συστήσει ο γιατρός σας και φυλάξτε τα σε αδιάβροχο, αεροστεγές δοχείο ή σκεύος για να πάρετε μαζί σας εάν χρειαστεί να εκκενώσετε τον χώρο που βρίσκεστε ή την κατοικία σας.
- Κρατήστε μια συσκευασμένη τσάντα στο χέρι με ρούχα τόσο για εσάς αλλά και για το μωρό, για την περίπτωση που έρθει η στιγμή του τοκετού, ή υπάρχει ενδεχόμενο πρόωρου τοκετού.
- Αποφύγετε το μαγείρεμα, γιατί το τηγάνισμα ή η ψησίερα μπορεί να επιδεινώσουν τη ρύπανση του εσωτερικού αέρα. Αγοράστε έτοιμα τρόφιμα ή κονσέρβες ώστε να μην χρειαστεί να μαγειρέψετε.





Κατά τη διάρκεια έκθεσης σε καπνό από τη εκδήλωση πυρκαγιάς.

- Παρακολουθείτε συστηματικά τις Δημόσιες ενημερώσεις για την ποιότητα του αέρα και του καπνού μετά την εκδήλωση της πυρκαγιάς. Ακολουθήστε τις οδηγίες σχετικά με την άθληση και την κυκλοφορία στις περιοχές όπου υπάρχει καπνός.
- Ακολουθήστε τις συμβουλές του γιατρού σας, και διατηρείτε έστω και τηλεφωνική επαφή με το γυναικολόγο σας. Συνεχίστε με την προγεννητική φροντίδα σας. Αλλάξτε το σχέδιο τοκετού αν χρειαστεί, αν πλησιάζετε στις ημέρες σας,- μπορεί για λόγους ασφαλείας να είναι καλύτερα να εισαχθείτε στο μαιευτήριο. Να βρίσκεστε σε ετοιμότητα εάν χρειάζεται να εκκενώσετε την οικία ή την περιοχή σας.
- Να γνωρίζετε τα πρόδρομα συμπτώματα του τοκετού και του πρόωρου τοκετού. Εάν έχετε τα συμπτώματα, καλέστε τον θεράποντα ιατρό σας ή το 166, ή πηγαίnete αμέσως στο μαιευτήριο εάν είναι ασφαλές να μετακινηθείτε.
- Αποφασίστε να εκκενώσετε την περιοχή σας εάν έχετε δυσκολία στην αναπνοή ή άλλα συμπτώματα που επιμένουν.
- Εάν μετακινηθείτε σε κέντρο διάσωσης πυρόπληκτων βεβαιωθείτε ότι οι υπάλληλοι και οι εθελοντές γνωρίζουν ότι είστε έγκυος.

Μετά από την πυρκαγιά:

- Μην επιστρέψετε στο σπίτι μέχρι να σας ανακοινωθεί ότι είναι ασφαλές να το πράξετε.
- Ο καπνός μπορεί να παραμείνει στον αέρα μέσα σε κτίρια και σε εξωτερικούς χώρους για λίγες μέρες μετά τη κατάσβεση των πυρκαγιών, συνεπώς συνεχίστε να ελέγχετε την τοπική ποιότητα του αέρα και συνεννοηθείτε με τον γιατρό σας.
- Προστατεύστε τον εαυτό σας από τη στάχτη. Αποφύγετε την άμεση επαφή με την στάχτη και ξεπλύνετε το δέρμα, το στόμα και τα μάτια σας όσο πιο γρήγορα μπορείτε.





05

Παιδιά.



- Λάβετε ιδιαίτερα μέτρα για την προστασία των παιδιών από τον καπνό που προκαλείται από τις πυρκαγιές. Τα παιδιά με άσθμα, αλλεργίες ή χρόνια προβλήματα υγείας μπορεί να έχουν μεγαλύτερη δυσκολία στην αναπνοή όταν υπάρχει καπνός από τις πυρκαγιές.
- Προστατεύστε το παιδί σας από τον καπνό που προέρχεται από την εκδήλωση πυρκαγιάς.
- Παρακολουθείτε συστηματικά τις Δημόσιες ενημερώσεις για την ποιότητα του αέρα και του καπνού μετά την εκδήλωση της πυρκαγιάς. Συμβουλευθείτε τον παιδίατρο σας σχετικά με την άθληση, και την ασφάλεια στις περιοχές όπου υπάρχει καπνός.
- Θυμηθείτε ότι οι απλές μάσκες, οι χειρουργικές μάσκες, τα μαντήλια και η αναπνοή μέσα από υγρό πανί δεν μπορούν να προστατεύσουν επαρκώς το παιδί σας την ώρα που η ατμόσφαιρα είναι επιβαρυσμένη από τον καπνό και τα αιωρούμενα σωματίδια.
- Σκεφτείτε την εκκένωση εάν το παιδί σας έχει προβλήματα με την αναπνοή ή άλλα συμπτώματα που δεν βελτιώνονται.
- Εάν το παιδί σας έχει σοβαρή αναπνευστική δυσχέρεια, εμφανίζει υπνηλία ή δεν έχει διάθεση για φαγητό ή υγρά, επικοινωνήστε άμεσα με τον παιδίατρο και φροντίστε ώστε να του παρασχεθεί ιατρική βοήθεια το δυνατόν συντομότερα.

Μετά από μια πυρκαγιά:

- Μην επιστρέψετε στο σπίτι μέχρι να σας πουν ότι είναι ασφαλές να το πράξετε.
- Ο καπνός μπορεί να παραμείνει τόσο σε εσωτερικούς όσο και σε υπαίθριους χώρους για μεγάλη διάρκεια ημερών μετά τη λήξη των πυρκαγιών, συνεπώς συνεχίστε να ενημερώνεστε για την ποιότητα του αέρα στην περιοχή σας.
- Τα παιδιά δεν πρέπει να κάνουν καθόλου εργασίες καθαρισμού.
- Κρατήστε τα παιδιά μακριά από την στάχτη και τα αποκαΐδια. Αποφύγετε την άμεση επαφή με την στάχτη και ξεπλύνετε το δέρμα και το στόμα του παιδιού σας και τα μάτια του όσο το δυνατόν συντομότερα από την εκδήλωση καπνού.
- Προσέξτε για τυχόν συμπτώματα. Επικοινωνήστε με τον παιδίατρο σας εάν το παιδί σας έχει πρόβλημα με αναπνοή, δύσπνοια, βήχα που δεν υποχωρούν ή άλλα συμπτώματα που επιμένουν. Καλέστε το 166 ή πηγαίνετε αμέσως σε ένα Τμήμα Επείγοντων Περιστατικών.
- Βεβαιωθείτε ότι δεν υπάρχει καπνός, στάχτη και αποκαΐδια στην περιοχή που βρίσκεται το σχολείο του παιδιού, και στο σχολικό κτίριο ή τον παιδικό σταθμό πριν πάει το παιδί σας στο σχολείο. Το ίδιο βέβαια συμβαίνει και για την περιοχή που βρίσκεται η κατοικία σας.