**Δήμος Ανωγείων**

**Μέτρα προστασίας από τον καύσωνα**

Ο Δήμος Ανωγείων λόγω των υψηλών θερμοκρασιών που θα επικρατήσουν στη περιοχή μας τις επόμενες ημέρες, σύμφωνα με το Έκτακτο Δελτίο Επικίνδυνων Καιρικών Φαινομένων της ΕΜΥ/ΕΜΚ, που ισχύει από την Πέμπτη 13-07-2023 έως και τη Κυριακή 16/07/2023 τα ιδιαίτερα προειδοποιητικά σήματα της Γεν. Γραμματείας Πολιτικής Προστασίας, **συνιστά στους πολίτες να είναι ιδιαίτερα προσεκτικοί, μεριμνώντας για τη λήψη μέτρων αυτοπροστασίας από κινδύνους που προέρχονται από την επικράτηση των υψηλών θερμοκρασιών.**

**Ειδικότερα, σύμφωνα με τις οδηγίες αυτοπροστασίας από τις υψηλές θερμοκρασίες, συνιστάται στους πολίτες:**

– Να παραμένουν σε χώρους δροσερούς και σκιερούς μακριά από συνωστισμό, να χρησιμοποιούν κλιματιστικά μηχανήματα ή ανεμιστήρες και να αποφεύγουν τη βαριά σωματική εργασία σε χώρους με υψηλή θερμοκρασία, άπνοια και μεγάλη υγρασία.

– Να αποφεύγουν το βάδισμα ή το τρέξιμο κάτω από τον ήλιο ,να φορούν καπέλο και γυαλιά ηλίου και ρούχα ανοιχτόχρωμα από ύφασμα που επιτρέπει στο δέρμα να αερίζεται και διευκολύνει την εξάτμιση του ιδρώτα, αποφεύγοντας τα συνθετικά υφάσματα.

– Να καταναλώνουν ελαφρά γεύματα με φρούτα και λαχανικά, περιορίζοντας τα λιπαρά και την ποσότητα του φαγητού.

– Να πίνουν άφθονο νερό και χυμούς φρούτων, αποφεύγοντας τα οινοπνευματώδη.

Ιδιαίτερη μέριμνα συνιστάται για τα **μωρά και τα μικρά παιδιά**, καθώς και τους **ηλικιωμένους και τους πάσχοντες από χρόνια νοσήματα** για την προστασία τους από τις υψηλές θερμοκρασίες.

Ο Δήμος Ανωγείων ενημερώνει ότι από την Πέμπτη 13/7 έως και την Κυριακή 16/7/2023 , ώρες 10 το πρωί με 5 το απόγευμα θα είναι διαθέσιμος ο κλιματιζόμενος χώρος της Κοινωνικής Υπηρεσίας –ΚΑΠΗ για περίπτωση ανάγκης.

Η χρήση του χώρου το Σαββατοκύριακο θα γίνεται έπειτα από τηλεφωνική επικοινωνία με τους αντιδημάρχους κ. Ιωάννη Σαλούστρο και κ.Εμμανουήλ Βρέντζο στο τηλ.2834031550.