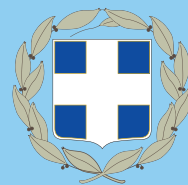


**ΙΑΤΡΙΚΟΣ
ΣΥΛΛΟΓΟΣ
ΑΘΗΝΩΝ**



**ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ
ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑ ΑΤΤΙΚΗΣ**



Με την Υγεία Πλοηγό!

“ Το καλοκαίρι η υγεία μας χρειάζεται μεγαλύτερη προσοχή. Λαμβάνουμε τα μέτρα μας και παραμένουμε υγιείς και ασφαλείς. Προστατεύουμε τον εαυτό μας και τα παιδιά μας. Καλές διακοπές σε όλους! ”

ΓΙΩΡΓΟΣ ΠΑΤΟΥΛΗΣ

ΠΡΟΕΔΡΟΣ ΙΑΤΡΙΚΟΥ ΣΥΛΛΟΓΟΥ ΑΘΗΝΩΝ
& ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑΡΧΗΣ ΑΤΤΙΚΗΣ



Νερό - Τρόφιμα

- ✗ Αποφεύγετε την κατανάλωση νερού βρύσης και πάγου που δεν είναι ελεγχόμενα.
- ☞ Να ζητάτε το ποτό σας χωρίς πάγο.
- ☞ Να καταναλώνετε μόνο βρασμένα, ξεφλουδισμένα ή καλά πλυμένα λαχανικά και φρούτα.
- ✗ Να αποφεύγετε το σερβίρισμα από μπουφές στους οποίους δεν χρησιμοποιούνται προστατευτικά καλύμματα και ψυκτικά μέσα.
- ✗ Να αποφεύγετε την κατανάλωση μη παστεριωμένου γάλακτος και γαλακτοκομικών προϊόντων.
- ☞ Να πίνετε πολλά υγρά (ιδιαίτερα τα παιδιά και τα ευπαθή άτομα).

Θάλασσα

- ☞ Προστατέψτε τα παιδιά από τον ήλιο με ειδικές αντηλιακές κρέμες καπέλο, ελαφρά βαμβακερά ρούχα ανοιχτού χρώματος.
- ✗ Μην κάνετε μόνοι σας κατάδυση.
- ✗ Μην ξαπλώνετε στην άμμο ή στο χώμα χωρίς πετσέτα. Να φοράτε κλειστά παπούτσια όταν περπατάτε σε υγρό χώμα ή λάσπη.
- ☞ Χαλαρώστε και ζητήστε βοήθεια σε περίπτωση που υποστείτε κράμπα στα πόδια μέσα στην θάλασσα.
- ✗ Μην κάνετε μπάνιο σε άγνωστες παραλίες μόνοι σας.

Ερωτική συμπεριφορά

- ✗ Αποφύγετε τους πολλαπλούς σεξουαλικούς συντρόφους.
- ✗ Αποφύγετε τη σεξουαλική επαφή με άγνωστα άτομα.
- ☞ Τηρείτε προφυλάξεις κατά την ερωτική επαφή.

Μένω Υγιής στις Διακοπές!

Ήλιος

- ✗ Να αποφεύγετε την έκθεση στον ήλιο κατά τις μεσημβρινές ώρες (12-4 μ.μ.).
- ✗ Να μην εκτίθεστε στον ήλιο χωρίς αντηλιακό (με Δ.Π >20), ακόμα και όταν κολυμπάτε.
- ☞ Να φοράτε όλοι γυαλιά ηλίου και καπέλο.
- ☞ Σε πολύωρη έκθεση, να φοράτε μακριά, ανοιχτόχρωμα, βαμβακερά ρούχα.
- ☞ Προσοχή στα μικρά παιδιά και στα ευπαθή άτομα κατά την παραμονή τους στην θάλασσα.

Έντομα - παράσιτα - ζώα

- ✗ Μην χαϊδεύετε άγνωστα ζώα.
 - ✓ Να χρησιμοποιείτε εντομοαπωθητικά που περιέχουν DEET.
 - ✓ Να τινάζετε καλά τα ρούχα και τα παπούτσια πριν τα φορέσετε και τα σεντόνια πριν ξαπλώσετε.
- ☞ **Αν, σας τσιμπήσει κάποιο έντομο:**
 - ✓ Απολυμάνετε την πληγή με κάποιο αντισηπτικό.
 - ✓ Ζητήστε ιατρική βοήθεια αν εμφανίσετε πρήξιμο ή δυσκολία στην αναπνοή ή αν πρόκειται για τσίμπημα σκορπιού ή αράχνης που ζουν σε τροπικές χώρες.

Μη Ξεχνάτε!

- ✓ ΜΑΣΚΑ στους πολυσύχναστους χώρους
- ✓ Φυσική ΑΠΟΣΤΑΣΗ 1,5 μέτρου
- ✓ Σχολαστική ΥΓΙΕΙΝΗ ΧΕΡΙΩΝ

ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΗ ΕΠΙΤΡΟΠΗ:

Χαρίλαος Κ. Κουτής (Σύνταξη κειμένου)
MD, MPH, MSc, PhD, Ιατρός Επιδημιολόγος,
Ομ. Καθηγητής Υγιεινής Επιδημιολογίας
& Δημόσιας Υγείας Πανεπιστημίου Δυτικής Αττικής
Φ. Πατσουράκος - Αντιπρόεδρος Α' Ιατρ. Συλλόγου Αθηνών
Π. Λεονάρδου - Μέλος ΔΣ ΙΣΑ & Περιφ. Σύμβουλος Αττικής
Α. Χατζής - Μέλος ΔΣ του Ιατρικού Συλλόγου Αθηνών