

ΔΗΜΟΣ ΣΠΑΤΩΝ-ΑΡΤΕΜΙΔΟΣ

ΚΛΙΜΑΤΙΖΟΜΕΝΟΙ ΧΩΡΟΙ ΣΥΓΚΕΝΤΡΩΣΗΣ ΚΟΙΝΟΥ

**ΤΕΤΑΡΤΗ 12/7 – ΣΑΒΒΑΤΟ
15/7***

ΣΠΑΤΑ

1ο ΚΑΠΗ ΣΠΑΤΩΝ

Πάροδος Βασ. Παύλου 64B

☎ 2106630551

ΩΡΑΡΙΟ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑΣ 09:00-20:00

ΑΡΤΕΜΙΔΑ

1ο ΚΑΠΗ ΑΡΤΕΜΙΔΟΣ

Υπαπαντής & Δημοκρατίας 6

☎ 2294088818

ΩΡΑΡΙΟ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑΣ 09:00-20:00

**ΓΙΑ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ &
ΠΑΡΟΧΗ ΣΥΝΔΡΟΜΗΣ
ΕΠΙΚΟΙΝΩΗΣΤΕ**

ΣΠΑΤΑ 2106630551 09:00-20:00

ΑΡΤΕΜΙΣΑ 2294088818 09:00-20:00

ΔΗΜΟΤΙΚΗ ΑΣΤΥΝΟΜΙΑ 24ΩΡΟ
6976764969

**Σε περίπτωση συνέχειας του φαινομένου το μέτρο θα παραταθεί.*

ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ

Αποφύγετε την ηλιοθεραπεία.

Παραμείνετε σε σκιερά και δροσερά μέρη.

Αποφύγετε χώρους όπου επικρατεί συνωστισμός.

Αποφύγετε τη βαριά σωματική εργασία.

Αποφύγετε το βάδισμα για πολύ ώρα ή το τρέξιμο κάτω από τον ήλιο.

Προτιμήστε τα ελαφρά, άνετα και ανοιχτόχρωμα ρούχα από φυσικά υλικά.

Επιλέξτε ένα καπέλο που εξασφαλίζει καλό αερισμό του κεφαλιού.

Φορέστε μαύρα ή σκουρόχρωμα γυαλιά με ειδική επίστρωση που προστατεύουν από την αντανάκλαση του ήλιου.

Φροντίστε η διατροφή σας να αποτελείται από ελαφρά και μικρά γεύματα, με έμφαση στα φρούτα και τα λαχανικά.

Περιορίστε τα λιπαρά.

Πίνετε άφθονα υγρά (νερό και χυμούς φρούτων).

Αν ιδρώνετε πολύ, προσθέστε αλάτι στο φαγητό σας.

Αποφύγετε τα οινοπνευματώδη ποτά.

Κάντε χλιαρά ντους κατά τη διάρκεια της ημέρας.

Μεριμνήστε για τα μέλη της οικογένειάς σας που πάσχουν από χρόνια νοσήματα.

Συμβουλευτείτε το θεράποντα ιατρό τους για την εφαρμογή ειδικών οδηγιών και για όσους λαμβάνουν φάρμακα.

Αποφύγετε τα πολύωρα ταξίδια με τα μέσα συγκοινωνίας.

**Μην εγκαταλείπετε
τα ηλικιωμένα μέλη
της οικογένειας μόνα
τους.**