

## Κατευθυντήριες Οδηγίες προς τις Σχολικές Μονάδες για Προστασία από τον Καύσωνα

Για τα δεδομένα των κλιματολογικών συνθηκών της Κύπρου, ο καύσωνα αποτελεί εποχιακό φαινόμενο που παρατηρείται κατά τους θερινούς μήνες. Στο πλαίσιο αυτό, σας αποστέλλονται κατευθυντήριες οδηγίες για τα μέτρα προστασίας από τον καύσωνα στις σχολικές μονάδες:

- Τονίζεται ότι, αποτελεί ευθύνη της Διεύθυνσης του κάθε σχολείου να ενημερώνεται καθημερινά για τις προειδοποιήσεις της [Μετεωρολογικής Υπηρεσίας](#) ή/και της [Πολιτικής Άμυνας](#) σχετικά με τις συνθήκες καύσωνα και να συμμορφώνεται με τις σχετικές συστάσεις
- Οι χώροι διδασκαλίας θα πρέπει να διαθέτουν απλούς ανεμιστήρες, και σε κάθε περίπτωση φυσικό αερισμό των χώρων. Εάν υπάρχουν κλιματιστικά να χρησιμοποιούνται
- Αποφυγή έκθεσης στον ήλιο, ιδίως για τα μικρά παιδιά. Η συνεχής έκθεση στον ήλιο μπορεί να προκαλέσει μεταξύ άλλων ηλιακά εγκαύματα
- Συστήνεται η χρήση αντιηλιακής κρέμας με ψηλό δείκτη προστασίας
- Παραμονή σε σκιερά και δροσερά μέρη και να αποφεύγεται ο συνωστισμός
- Ντύσιμο ελαφρύ και άνετο με ανοιχτόχρωμα ρούχα
- Χρήση καπέλου από υλικό που να επιτρέπει τον αερισμό του κεφαλιού.
- Αποφυγή έντονης σωματικής δραστηριότητας σε εξωτερικούς χώρους
- Ακύρωση του μαθήματος της Φυσικής Αγωγής σε εξωτερικούς χώρους κατά τις ώρες 11:00 π.μ. μέχρι τις 1:30 μ.μ. όταν επικρατούν συνθήκες καύσωνα
- Αποφυγή φυσικής άσκησης και παιχνιδιών κάτω από τον ήλιο κατά τη διάρκεια του διαλείμματος
- Μικρά σε ποσότητα και ελαφριά γεύματα, φτωχά σε λιπαρά, με έμφαση στη λήψη φρούτων και λαχανικών
- Λήψη άφθονων υγρών (νερού και χυμών φρούτων)
- Σε περίπτωση εκδρομής, η διασφάλιση χώρου σκίασης για τους/τις μαθητές/μαθήτριες και το προσωπικό
- Ιδιαίτερη βαρύτητα θα πρέπει να δίδεται όταν οι υψηλές θερμοκρασίες συνδυάζονται και με φαινόμενα αυξημένων επιπέδων ατμοσφαιρικής ρύπανσης και υγρασίας
- Παιδιά που πάσχουν από χρόνια νοσήματα θα πρέπει να συμβουλευτούν τον θεράποντα ιατρό τους, από τον οποίο θα λάβουν επιπρόσθετες οδηγίες ανάλογα με την κατάσταση της υγείας τους καθώς και οδηγίες για την πιθανή αλλαγή της δοσολογίας της φαρμακευτικής τους αγωγής, εάν χρειάζεται
- Για άτομα στον σχολικό χώρο που παρουσιάζουν αδιαθεσία, ζάλη, κεφαλαλγία, εμετό ή άλλα συμπτώματα, θα πρέπει να ζητηθεί ιατρική συμβουλή