

# ΚΑΥΣΩΝΑΣ

## ΕΝΗΜΕΡΩΘΕΙΤΕ ΕΓΚΑΙΡΑ ΠΡΟΣΤΑΤΕΥΤΕΙΤΕ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΙΚΑ

Blaef communications

- Παραμείνετε σε σκιερά μέρη.
- Αποφύγετε την επίπονη σωματική δραστηριότητα.
- Ντυθείτε με ελαφριά, άνετα, ανοιχτόχρωμα ρούχα και καπέλο.
- Πίνετε άφθονο νερό, χυμούς φρούτων και λαμβάνετε ελαφριά γεύματα.
- Μεριμνήστε για τα άρρωστα μέλη της οικογένειας, τα παιδιά και τους μοναχικούς ηλικιωμένους.
- Διατηρείστε το σπίτι δροσερό ανοίγοντας τα παράθυρα τη νύχτα και κλείνοντάς τα ερμητικά την ημέρα.
- Αποφύγετε το συνωστισμό.
- Αποφύγετε τα πολύωρα ταξίδια.

ΕΥΡΩΠΑΪΚΟΣ ΑΡΙΘΜΟΣ  
ΕΚΤΑΚΤΗΣ ΑΝΑΓΚΗΣ

# 112

ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΕΣΩΤΕΡΙΚΩΝ  
**ΓΕΝΙΚΗ ΓΡΑΜΜΑΤΕΙΑ ΠΟΛΙΤΙΚΗΣ ΠΡΟΣΤΑΣΙΑΣ**

Διαβάστε περισσότερα:  
[www.civilprotection.gr](http://www.civilprotection.gr)

