

## Αν εμφανίσει κάποιος

- δυνατό πονοκέφαλο
- ατονία, καταβολή δυνάμεων
- τάση για λιποθυμία
- ωχρό, ψυχρό και υγρό δέρμα (έντονη εφίδρωση)
- πτώση της αρτηριακής πίεσης
- ναυτία, έμετοι
- μυϊκές κράμπες
- ταχυκαρδία

(Σημείωση: δεν είναι υποχρεωτική η παρουσία πυρετού.  
Η θερμοκρασία σώματος μπορεί να είναι φυσιολογική.)

## Πρώτες Βοήθειες

Μεταφέρετε τον πάσχοντα σε **δροσερό, ευάερο ή κλιματιζόμενο χώρο ή κοντά σε ανεμιστήρα ΚΑΙ**

1. Δώσετε στο άτομο να πει σιγά-σιγά δροσερό νερό (όχι παγωμένο)
  2. **Χαλαρώστε ή αφαιρέστε ρούχα** που πιθανόν να είναι ενοχλητικά
  3. Χρησιμοποιείτε βρεγμένες με κρύο νερό πετσέτες ή σεντόνια **για να δροσίσετε το σώμα του**
- Σε περίπτωση μη βελτίωσης, είναι σκόπιμο **να μεταφερθεί στο νοσοκομείο**

## Αν εμφανίσει κάποιος

- αυξημένη θερμοκρασία σώματος (>40.5° C)
- ζεστό, ερυθρό, ξηρό δέρμα, με απουσία εφίδρωσης
- εμετούς, διάρροια
- ταχυκαρδία
- έντονη κεφαλαλγία
- διαταραχές συμπεριφοράς, σύγχυση
- απώλεια αισθήσεων ή κώμα

## Πρώτες Βοήθειες

Άμεσα ιατρική βοήθεια ή διακομιδή του ατόμου σε νοσοκομείο.

Μέχρι να γίνει αυτό, μπορείτε να προχωρήσετε στις εξής ενέργειες για ελάττωση της θερμοκρασίας του σώματος:

-Μεταφορά του πάσχοντος σε δροσερό, ευάερο ή κλιματιζόμενο χώρο ή κοντά σε ανεμιστήρα

-Πλήρης έκδυση από τα ρούχα

-Τοποθέτηση ψυχρών επιθεμάτων (π.χ. βρεγμένα σεντόνια, παγοκύστες) στον τράχηλο, τις μασχάλες και τη βουβωνική περιοχή ή μπάνιο σε μπανιέρα με δροσερό νερό

**-Μη χορηγήσετε υγρά από το στόμα**