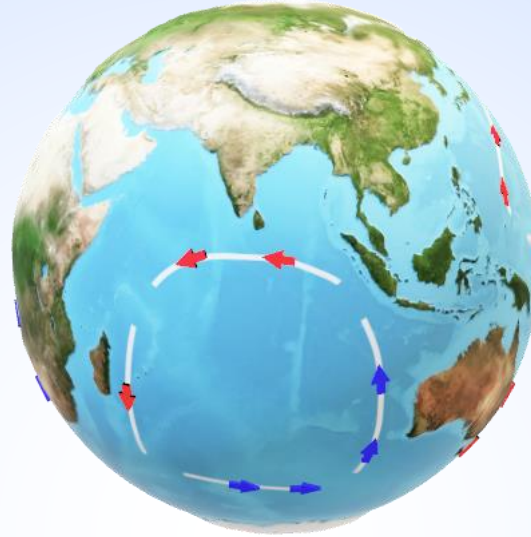




Κλιματική Κρίση & Ψυχρό Κλίμα

ΥΛΙΚΟ ΓΙΑ ΜΑΘΗΤΕΣ/ΤΡΙΕΣ ΓΥΜΝΑΣΙΟΥ & ΛΥΚΕΙΟΥ

Τασιώνα Αθηνά Υπεύθυνη Συντονισμού Δικτύου Αγωγής Υγείας και Πρόληψης
3ης Υγειονομικής Περιφέρειας,
Επισκέπτρια Υγείας, MSc Δημόσια Υγεία

Κλιματική κρίση



Σημαντική και μακράς διάρκειας μεταβολή του παγκόσμιου κλίματος

- Η μεταβολή στο κλίμα που οφείλεται άμεσα ή έμμεσα σε ανθρώπινες δραστηριότητες, διαχωρίζοντας τον όρο από την κλιματική μεταβλητότητα που αναφέρεται σε φυσικά αίτια

Σχετίζεται με μακροπρόθεσμα καιρικά φαινόμενα στη Γη-μετεωρολογικές συνθήκες, όπως:

- Θερμοκρασία
- Στάθμη της θάλασσας
- Υετός



Κλιματική Κρίση: αύξηση των ακραίων καιρικών φαινομένων

Η στάθμη της
θάλασσας
αυξάνεται, οι
παγετώνες
λιώνουν

- Η τυπολογία των ατμοσφαιρικών κατακρημνισμάτων αλλάζει

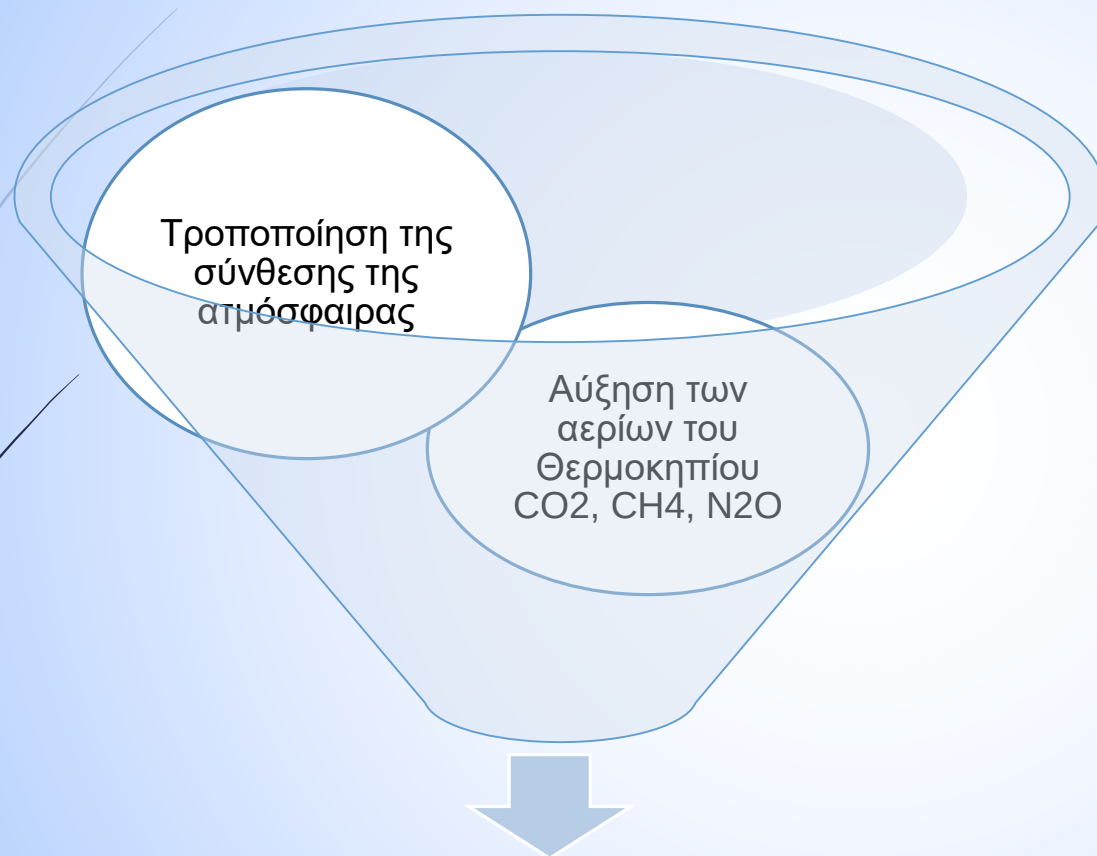
Ακραία καιρικά
φαινόμενα

Μείωση του
ατμοσφαιρικού
όζοντος, αλλαγές στο
οικοσύστημα, λόγω
μεταβολής της
βιοποικιλότητας

Αλλαγές στα
υδρολογικά
συστήματα και τις
προμήθειες γλυκού
νερού

- Υποβάθμιση του εδάφους και Αστικοποίηση

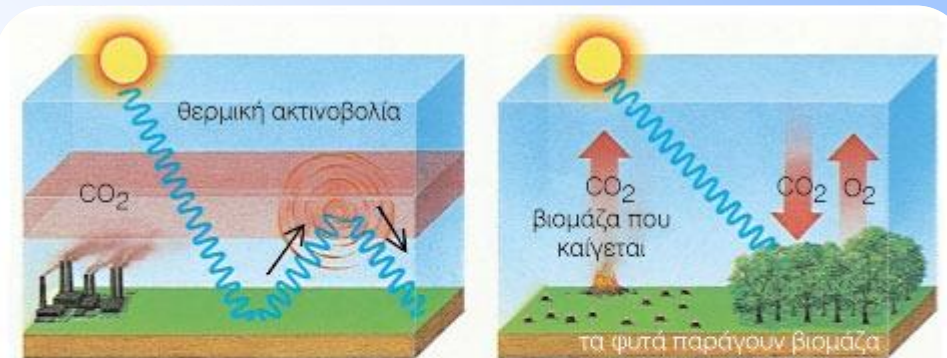
Επιπτώσεις στο κλίμα



Τροποποίηση της
σύνθεσης της
ατμόσφαιρας

Αύξηση των
αερίων του
θερμοκηπίου
CO₂, CH₄, N₂O

Υπερθέρμανση του πλανήτη – Έντονα
καιρικά φαινόμενα- Εξαφάνιση ειδών



Το φαινόμενο του θερμοκηπίου:
Το στρώμα του διοξειδίου του άνθρακα που συσσωρεύεται στην ατμόσφαιρα από τις καύσεις εγκλωβίζει τις θερμικές ακτίνες του ήλιου στην επιφάνεια της γης και προκαλεί αύξηση της θερμοκρασίας της.

μια θερμοκρασία με
ευφάνεια με λίγες και υποκαταστήματα
με θερμοκρασίες που είναι πολύ υψηλές
ατμόσφαιρα από τις καύσεις εγκλωβίζει
ακτίνες που απορροφούνται από

Η μείωση των τροπικών δασών εντείνει την ατμοσφαιρική ρύπανση και το φαινόμενο του θερμοκηπίου. Αυξάνει το διοξείδιο του άνθρακα και μειώνει το οξυγόνο και την παραγωγή φυτικής βιομάζας.

Λόγω και της μείωσης της φυτικής βιομάζας
έχει γίνει η ατμόσφαιρα πιο θερμή και η
ακτινοβολία που φτάνει στο έδαφος είναι

Επιπτώσεις στο περιβάλλον και στην υγεία



Η σταδιακή άνοδος της στάθμης της θάλασσας, σε συνδυασμό με ισχυρές καταιγίδες, οδηγεί σε σοβαρές παράκτιες πλημμύρες, επηρεάζοντας κυρίως τους ανθρώπους που ζουν σε υποβαθμισμένες περιοχές

Η έλλειψη πόσιμου νερού θέτει σε κίνδυνο την υγιεινή, αυξάνοντας έτσι τα ποσοστά νόσων, όπως της διάρροϊκής.

1,8 εκατ. κινδυνεύουν από διάρροια που οφείλεται στην έλλειψη πρόσβασης σε πόσιμο νερό και σύστημα αποχέτευσης, όπως και από την κακή υγιεινή



Η ξηρασία, οι πυρκαγιές στη λεκάνη του Αμαζονίου, η αύξηση της θερμοκρασίας και οι τυφώνες, απελευθερώνουν μεγάλες ποσότητες αερίων του θερμοκηπίου, επιταχύνοντας την κλιματική κρίση

6

Τα ακραία καιρικά φαινόμενα γίνονται ακραία υγειονομικά φαινόμενα



Επιπτώσεις στην υγεία

Χρονική Επιμήκυνση Γυρεοφορίας
Αλλεργιογόνων Φυτών και Αύξηση της
Ποσότητας Γύρης στην Ατμόσφαιρα
→ Αλλεργικές αντιδράσεις
Αναπνευστικού Συστήματος, Αύξηση
Επεισοδίων Άσθματος.

- Αύξηση κινδύνου ατυχημάτων & των επιπτώσεων στη γενικότερη ευημερία από ακραία καιρικά φαινόμενα (πλημμύρες, πυρκαγιές και καταιγίδες)

Αύξηση νοσημάτων που μεταδίδονται με διαβιβαστές ή τρωκτικά, όπως και αύξηση υδατογενών – τροφιμογενών νοσημάτων

- Αλλαγές στο εύρος των ιών & στην κατανομή επιβλαβών οργανισμών & ασθενειών

- Αναδυόμενες & επανεμφανιζόμενες ασθένειες ζώων που αυξάνουν τον κίνδυνο ιογενών ζωνοόσων & νόσων που μεταδίδονται με διαβιβαστές
- Αναδυόμενοι & επανεμφανιζόμενοι επιβλαβείς για τα φυτά οργανισμοί

Κίνδυνοι σε σχέση με την μεταβολή της ποιότητας του αέρα & του Όζοντος

Επιπτώσεις στην ψυχική υγεία & ευεξία

8

Επηρεάζει την ψυχική υγεία μεταβάλλοντας τη διάθεση και τη συμπεριφορά των ανθρώπων:



Απομόνωση



Άγχος



Κατάθλιψη

Εάν υπάρχει προδιάθεση → Υποτροπή σε Ψυχική Νόσο



Κατάχρηση
ουσιών



Διαταραχή
μετατραυματικού
στρες



Χειμερινές λοιμώξεις και Πρόληψη

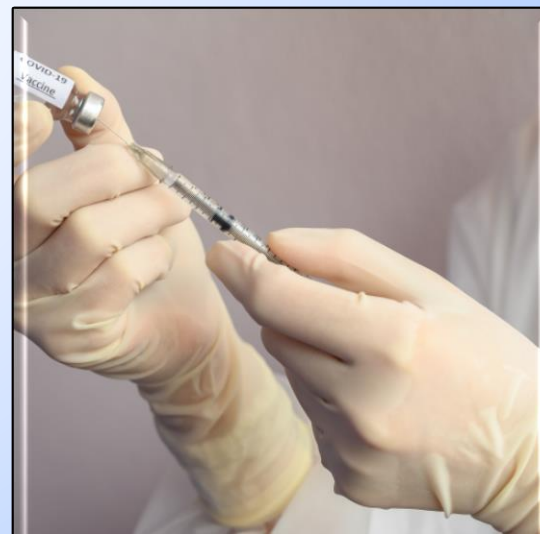


Πιο συχνά κρυολογήματα και γρίπη:

- ✓ Η γρίπη είναι οξεία νόσος του αναπνευστικού συστήματος που προκαλείται από τους ιούς της γρίπης και μεταδίδεται πολύ εύκολα από το ένα άτομο στο άλλο.
- ✓ Μπορεί να προκαλέσει από ήπια έως και πολύ σοβαρή νόσο.
- ✓ Οι περισσότεροι υγιείς άνθρωποι ξεπερνούν τη γρίπη χωρίς να παρουσιάσουν επιπλοκές. Ωστόσο, άτομα που ανήκουν σε ομάδες υψηλού κινδύνου, διατρέχουν μεγαλύτερο κίνδυνο από σοβαρές επιπλοκές.

ΠΡΟΛΗΨΗ

- ✓ Ο εμβολιασμός κατά της εποχικής γρίπης είναι το καλύτερο και ασφαλέστερο διαθέσιμο μέσο πρόληψης της νόσου.
- ✓ Επειδή ο ιός της γρίπης μπορεί να υποστεί μεταλλάξεις, ο εμβολιασμός είναι αναγκαίο να επαναλαμβάνεται κάθε χρόνο, με έμφαση στις ομάδες αυξημένου κινδύνου, σύμφωνα με την ετήσια εγκύκλιο του Υπουργείου Υγείας.



Ομάδες που αναμένεται να εμφανίσουν επιπρόσθετα προβλήματα



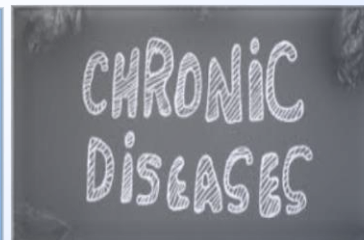
Μικρά παιδιά

Ηλικιωμένοι



Εγκυμονούσες

ΑμεΑ & Άτομα με χρόνιες
παθήσεις



Άποροι/ Άστεγοι

Προληπτικά μέτρα για το ψύχος

Ένδυση με κατάλληλα ενδύματα

- Αποφυγή δραστηριοτήτων που πιθανά να οδηγήσουν σε ατύχημα (πτώση στο νερό κατά το ψάρεμα)

Στο χιόνι εκτός από την προστασία από το ψύχος χρειάζεται:

- Προστασία του δέρματος και των ματιών από την υπεριώδη ηλιακή ακτινοβολία, η οποία αντανακλάται από το χιόνι

Αποφυγή οποιουδήποτε μέσου μπορεί να προκαλέσει απότομη αύξηση της θερμοκρασίας - κίνδυνο επιπλοκών π.χ κρυοπαγήματα ή χιονίστρες

- Αναζήτηση ζεστού καταφυγίου & ιατρικής συμβουλής, εάν υπάρχει υποψία υποθερμίας ή κρυοπαγήματος

Αντιμετωπίζοντας τα ακραία καιρικά φαινόμενα ψύχους



Αποφεύγουμε άσκοπες μετακινήσεις σε περιοχές όπου προβλέπονται χιονοπτώσεις/ Μένουμε Σπίτι



Χρήση αντιολισθητικών αλυσίδων όταν είναι απολύτως απαραίτητη η μετακίνηση με αυτοκίνητο. Είναι προτιμότερο να ταξιδεύουμε κατά τη διάρκεια της ημέρας χρησιμοποιώντας κεντρικούς δρόμους. Ενημερώνουμε τους οικείους μας για τη διαδρομή που θα ακολουθήσουμε



- Ντυνόμαστε με πολλά στρώματα από ελαφριά και ζεστά ρούχα αντί για ένα βαρύ ρούχο και φοράμε ζεστές αδιάβροχες μπότες.
- Προτιμότερο είναι ένα αδιάβροχο εξωτερικό ρούχο.

Μεσογειακός κυκλώνας Ιανός (2020)
Κακοκαιρία "Μήδεια" (2021)
Κακοκαιρία "Ελπίς" (2022)
Κακοκαιρίες Daniel και Elias (2023)

Προστασία από το κρύο: κατάλληλη ένδυση

ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΤΕ ΤΟ ΚΡΥΟ

Όταν ο καιρός είναι πολύ παγωμένος, μείνετε σε ζεστό εσωτερικό χώρο. Αν πρέπει να βγείτε σε εξωτερικό χώρο ντυθείτε κατάλληλα και ενημερωθείτε για τους κινδύνους της υποθερμίας και των κρυοπαγήματων.

Όταν είστε σε εξωτερικό χώρο βεβαιωθείτε είστε κατάλληλα ενδεδυμένοι:



- Καπέλο ή σκούφο
- Μαντήλι ή κασκόλ που καλύπτει το πρόσωπο και το στόμα
- Αδιάβροχο ζεστό πανωφόρι
- Γάντια
- Αρκετά ελαφριά στρώματα ζεστών ρούχων
- Αδιάβροχες, αντιολισθητικές μπότες

Όταν είστε στο κρύο βεβαιωθείτε ότι τα μέρη του σώματος που επηρεάζονται πιο συχνά από κρυοπαγήματα είναι καλυμμένα με ζεστά και στεγνά ρούχα.

ΜΥΤΗ ΑΥΤΙΑ ΔΑΚΤΥΛΑ ΠΗΓΟΥΝΙ ΜΑΓΟΥΛΑ

www.facebook.com/ppattikis/
www.facebook.com/group/pppatt/

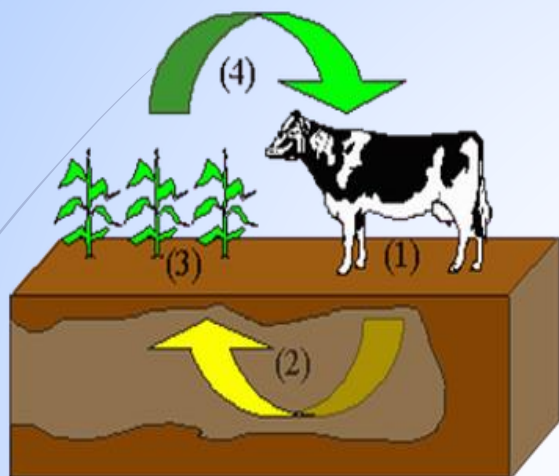
112

Η Προστασία του πλανήτη είναι καθήκον όλων μας

- ❖ Η κλιματική κρίση είναι μια πραγματικότητα, που απαιτεί **άμεση δράση σε ατομικό και συλλογικό επίπεδο**, καθώς οι συνέπειες της επηρεάζουν:
 - ✓ τη σωματική υγεία
 - ✓ την ψυχική υγεία
 - ✓ την κοινωνικότητα
- ❖ Η αντιμετώπιση της είναι καθήκον όλων μας



Η Προστασία του πλανήτη είναι καθήκον όλων μας



ΚΟΜΠΟΣΤΟΠΟΙΟΥΜΕ



**ΕΠΙΛΕΓΟΥΜΕ ΣΠΙΤΙΑ ΜΕ
ΧΑΜΗΛΕΣ ΑΠΩΛΕΙΕΣ
ΘΕΡΜΟΤΗΤΑΣ**



ΑΝΑΚΥΚΛΩΝΟΥΜΕ



**ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΟΥΜΕ
ΟΙΚΟΝΟΜΙΚΟΥΣ
ΛΑΜΠΤΗΡΕΣ**



**ΚΑΝΟΥΜΕ ΧΡΗΣΗ
ΗΛΙΑΚΗΣ ΕΝΕΡΓΕΙΑΣ**



**ΑΠΟΣΥΝΔΕΟΥΜΕ ΣΥΣΚΕΥΕΣ
ΑΠΟ ΤΙΣ ΠΡΙΖΕΣ**

Η Προστασία του Πλανήτη είναι καθήκον όλων μας



ΦΥΤΕΥΟΥΜΕ ΔΕΝΤΡΑ



**ΕΠΙΛΕΓΟΥΜΕ ΦΡΟΥΤΑ ΚΑΙ
ΛΑΧΑΝΙΚΑ ΕΠΟΧΗΣ**



**ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΟΥΜΕ ΤΟΥΣ
ΕΙΔΙΚΟΥΣ ΚΑΔΟΥΣ
ΑΝΑΚΥΚΛΩΣΗΣ**



**ΕΠΙΛΕΓΟΥΜΕ ΑΥΤΟΚΙΝΗΤΑ ΜΕ
ΦΥΣΙΚΟ
ΑΕΡΙΟ/ΥΒΡΙΔΙΚΑ/ΗΛΕΚΤΡΙΚΑ**



**ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΟΥΜΕ
ΠΟΔΗΛΑΤΑ ΓΙΑ ΚΟΝΤΙΝΕΣ
ΑΠΟΣΤΑΣΕΙΣ**



**ΕΠΙΛΕΓΟΥΜΕ ΜΕΣΑ ΜΑΖΙΚΗΣ
ΜΕΤΑΦΟΡΑΣ**



**Σας Ευχαριστώ
Πολύ!!!**

Η παρουσίαση αυτή συντάχθηκε με επιστημονική ευθύνη της 7^{ης} Υγειονομικής Περιφέρειας

Συντάκτρια : Τασιώνα Αθηνά Υπεύθυνη Συντονισμού Δικτύου Αγωγής Υγείας και Πρόληψης της 3^{ης} Υγειονομικής Περιφέρειας, Επισκέπτρια Υγείας, MSc Δημόσια Υγεία

- Το φωτογραφικό υλικό προήλθε μετά από αναζήτηση στο διαδίκτυο και χρησιμοποιήθηκαν ιστοσελίδες με ελεύθερη πρόσβαση στο υλικό
- Η παρουσίαση συνοδεύεται από κείμενο επισημάνσεων ανά διαφάνεια

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

- Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας (WHO): [Cold Weather and Health](https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/climate-change-and-health) Διαθέσιμο στον ιστότοπο: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/climate-change-and-health>
- ΕΟΔΥ: Οδηγίες για ψύχος και υγεία. Διαθέσιμο στον ιστότοπο: https://eody.gov.gr/wp-content/uploads/2022/03/psychos_2022.pdf
- CDC: [Cold Weather Safety](#)