



Κλιματική Κρίση & Ψυχρό Κλίμα

1

**ΥΛΙΚΟ ΓΙΑ ΜΑΘΗΤΕΣ/ΤΡΙΕΣ Ε' & ΣΤ' ΤΑΞΗΣ
ΔΗΜΟΤΙΚΟΥ**

Τασιώνα Αθηνά, Υπεύθυνη Συντονισμού Δικτύου Αγωγής Υγείας και
Πρόληψης 3^{ης} Υ.ΠΕ
Επισκέπτρια Υγείας, MSc Δημόσια Υγεία
Κέντρο Υγείας Σκύδρας

Κλιματική κρίση & Αιτίες



Είναι η μεταβολή του κλίματος της Γης που προκαλείται από:

❑ ανθρώπινες δραστηριότητες

&

❑ φυσικές διαδικασίες :

- ηφαιστειακές εκρήξεις
- μετακίνηση των Ηπείρων και
- μεταβολές της ηλιακής δραστηριότητας



Λόγω της κλιματικής μεταβολής:

- η στάθμη της θάλασσας αυξάνεται
- οι παγετώνες λιώνουν
- παρατηρούνται ακραία καιρικά φαινόμενα - εντονότερα και συχνότερα



Επιπτώσεις στο περιβάλλον

3

Το στρώμα του όζοντος γίνεται πιο αδύναμο



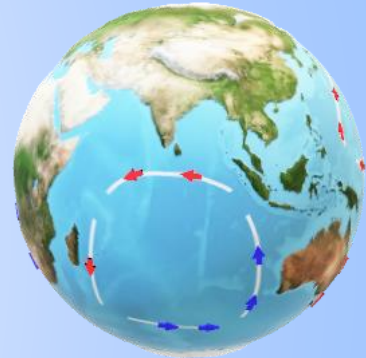
Πολλά φυτά και ζώα εξαφανίζονται ή κινδυνεύουν



Το χώμα γίνεται φτωχό και δύσκολο για καλλιέργεια και μειώνεται η παραγωγή



Ποτάμια, λίμνες και υπόγεια νερά επηρεάζονται



Επιπτώσεις στο περιβάλλον



Επιπτώσεις στο περιβάλλον και στην υγεία



- Καταιγίδες και πλημμύρες προκαλούν μόλυνση του γλυκού νερού



- Έλλειψη φρέσκου - πόσιμου νερού



- Οι υψηλές θερμοκρασίες λιώνουν τους παγετώνες



- Ξηρασία
- Πυρκαγιές
- Αύξηση της θερμοκρασίας
- Τυφώνες

Συμβαίνουν ακραία καιρικά φαινόμενα Ψύχους και στην Ελλάδα



- Κύματα ψύχους με πολύ χαμηλές θερμοκρασίες



- Παγετός στους δρόμους → επικίνδυνος για τις μετακινήσεις

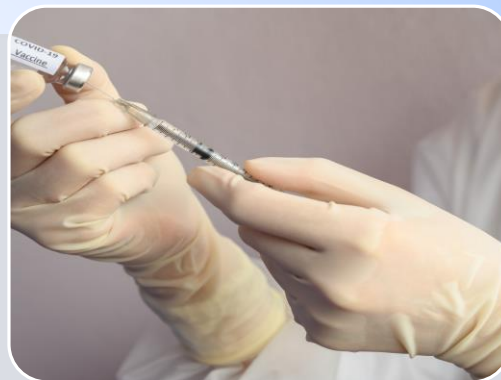


- Χιονοθύελλες σε βόρειες και ορεινές περιοχές

Κακοκαιρία "Ελπίς" (2022): Έντονη χιονόπτωση ακόμα και στο κέντρο της Αθήνας.

Κακοκαιρία "Μήδεια" (2021): Πολύ χαμηλές θερμοκρασίες σε όλη τη χώρα και χιονοπτώσεις σε περιοχές που σπάνια χιονίζει.

Πώς επηρεάζει το υπερβολικό κρύο την υγεία μας;



- Κρυολογήματα
- Γρίπη

Η γρίπη επηρεάζει διαφορετικά κάθε άτομο και συχνά είναι πιο σοβαρή απ' ό,τι νομίζουμε

ΠΡΟΛΗΨΗ :

- Εμβολιασμός !

Προβλήματα και ατυχήματα τον χειμώνα



Κατά τη διάρκεια του χειμώνα υπάρχουν αυξημένοι κίνδυνοι, όπως:

- σωματικοί τραυματισμοί από ολισθήματα,
- χτυπήματα σε ανωμαλίες του εδάφους,
- πτώσεις, είτε στο έδαφος είτε στο νερό,
- ανάγκη προστασίας των ματιών και του δέρματος από την υπεριώδη ακτινοβολία του ήλιου.

Επιπτώσεις στην ψυχική υγεία & ευεξία

9

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

Απομόνωση

Άγχος

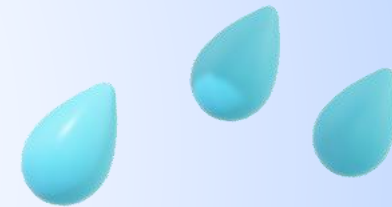
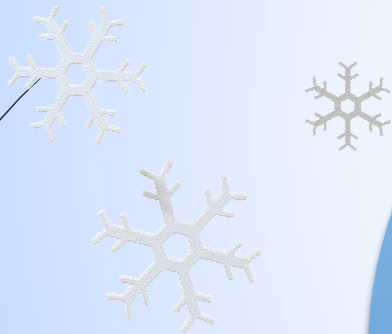
Κατάθλιψη

Εάν υπάρχει προδιάθεση → Υποτροπή σε Ψυχική Νόσο

Κατάχρηση
ουσιών

Διαταραχή
μετατραυματικού
στρες





Παραμένουμε δραστήριοι, καθώς
αυτό συμβάλλει στη:

- σωματική
- &
- ψυχική μας υγεία

Ποιοι κινδυνεύουν περισσότερο;



Μικρά παιδιά

Ηλικιωμένοι



Εγκυμονούσες



CHRONIC
DISEASES

ΑμεΑ / Άτομα με χρόνιες
παθήσεις

Άποροι/ Άστεγοι



Προληπτικά μέτρα για το ψύχος



Φροντίστε το σπίτι να παραμένει ζεστό

Καταναλώνουμε τουλάχιστον ένα ζεστό γεύμα την ημέρα & ζεστά ροφήματα



Η τακτική κατανάλωση φαγητού/ζεστών ροφημάτων βοηθούν το σώμα να παραμένει ζεστό.



Για να προστατευθείτε από το ψύχος

Φοράμε:

- παλτό / μπουφάν
- αντιανεμικό
- ρούχα σε στρώσεις



- γάντια
- σκούφο
- κασκόλ

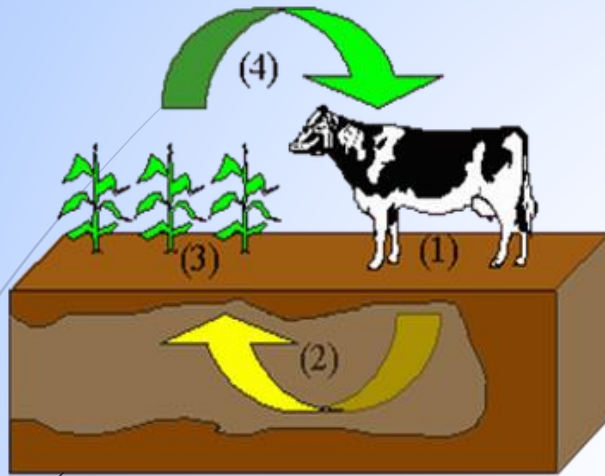


Αφαιρούμε τα επιπλέον ρούχα όταν αρχίζουμε να ιδρώνουμε

Αποφεύγουμε μέσα που προκαλούν απότομη αύξηση της θερμοκρασίας όταν έχει κρύο, γιατί μπορεί να προκαλέσουν θερμικό σοκ, ζάλη ή λιποθυμία, καθώς το σώμα δεν προλαβαίνει να προσαρμοστεί.



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

Βιβλιογραφία

- 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/psyxos_2022.pdf
- CDC: [Cold Weather Safety](#)