



Χαλαρώστε! Αναζητείστε **σκιά**
και **κλιματιζόμενους χώρους**.

Κατεβάστε την εφαρμογή
για να βρείτε τους κοντινότερους
δροσερούς χώρους και να δείτε
αν διατρέχετε κίνδυνο!

<http://treasure.eu-project-sites.com/>



Μην αφήνετε **ανθρώπους**
ή **κατοικίδια** στα οχήματα!

Η **θερμοκρασία**
μέσα σε σταθμευμένο
αυτοκίνητο **διπλασιάζεται**
σε λίγα λεπτά.



Κλείστε καλά
τα παντζούρια/παράθυρα
από την πλευρά
που πέφτει ο ήλιος.
Ανοίξτε τα το βράδυ
να μπει φρέσκος αέρας.



Μικρά ελαφρά γεύματα!
Φρούτα και λαχανικά!
Αν ιδρώνετε προσθέστε
αλάτι στο φαΐ σας.

ΔΡΟΣΕΡΗ ΑΘΗΝΑ

Οδηγός επιβίωσης στον
αθηναϊκό καύσωνα



Βοηθήστε τους πιο ευάλωτους:
Βρέφη, μικρά παιδιά,
ηλικιωμένους που ζουν
μόνοι τους ή έχουν
προβλήματα υγείας.



Μη κάθεστε στον ήλιο
μεταξύ **10:00 - 14:00.**

Αν πρέπει να βγείτε
βάλτε **καπέλο, αντηλιακό**
και πάρτε **νερό** μαζί σας!
Φορέστε ελαφρά και
ανοιχτόχρωμα ρούχα,
αποφύγετε τα συνθετικά.



Ακόμη κι αν δεν διψάτε,
πιείτε νερό ή χυμούς.
Χλιαρά ντους την ημέρα
και νερό στο κεφάλι
και τον λαιμό!



Το Έργο TREASURE «Thermal Risk rEduction Actions and tools for SecURE cities»
χρηματοδοτείται κατά 75% από τη Γενική Διεύθυνση Ανθρωπιστικής Βοήθειας
και Πολιτικής Προστασίας, της Ευρωπαϊκής Κοινότητας
(Αρ. Συμβολαίου ECHO/SUB/2014/695561).

COOL CITIES

Survival guide to Heat Waves



Close shutters to prevent direct sunlight.

Open at night to bring in fresh air.



Don't leave **people or pets** in cars! The **temperatures** in cars can **double** in minutes.



Drink water, even if you're not thirsty. Take **cool showers** and put water on your head and neck.



Keep cool! Stay in the **shade**, seek **air conditioning**, and use a **fan**.

Download the app to see if you're at **risk** and find the closest cooling center.
<http://treasure.eu-project-sites.com/>



Small, light meals!
Fruits and vegetables! If you sweat, add **salt** to your food.



Help the most vulnerable! Check on **small children, elderly,** and people with medical conditions or living alone.



Avoid being in the hot sun between **10:00 and 14:00**. If you must go out, put on a **hat** and **sunscreen**, bring water, and **wear light**, loose, natural fabrics.



CITY OF ATHENS



TREASURE



TREASURE "Thermal Risk rEduction Actions and Tools for SecURE cities" project is supported by the Humanitarian Aid and Civil Protection Department of the European Commission in the under Grant Agreement No. ECHO/SUB/2014/695561