



## ΔΕΛΤΙΟ ΤΥΠΟΥ

**Την Παρασκευή έως και την Κυριακή η θερμική έξαρση θα γίνει αισθητή σε όλη τη χώρα - Τη Δευτέρα αναμένεται πρόσκαιρη υποχώρηση των πολύ υψηλών θερμοκρασιών**

*Πέμπτη, 20 Ιουλίου 2023*

Σύμφωνα με το επικαιροποιημένο Έκτακτο Δελτίο Επικίνδυνων Καιρικών Φαινομένων (ΕΔΕΚΦ) που εκδόθηκε σήμερα Πέμπτη 20 Ιουλίου 2023 από την Εθνική Μετεωρολογική Υπηρεσία (ΕΜΥ),

α) Σήμερα Πέμπτη 20-7-2023 οι άνεμοι εξασθενούν και η θερμοκρασία αρχίζει να ανεβαίνει. Την Παρασκευή 21-7-2023 έως και την Κυριακή 23-7-2023 η θερμική έξαρση θα γίνει αισθητή σε όλη τη χώρα, ενώ τη Δευτέρα 24-7-2023 αναμένεται πρόσκαιρη υποχώρηση των πολύ υψηλών θερμοκρασιών.

β) Από την Τρίτη 25-7-2023 έως και την Πέμπτη 27-7-2023 αναμένεται νέα θερμική έξαρση.

Πιο συγκεκριμένα:

1. Σήμερα Πέμπτη 20-7-2023 οι μέγιστες τιμές της θερμοκρασίας θα φθάσουν:

α. στην Ήπειρο και τη Μακεδονία τους 38 με 40 και κατά τόπους στο εσωτερικό της κεντρικής Μακεδονίας τους 41 με 42 βαθμούς Κελσίου

β. στη Θεσσαλία, τη Στερεά Ελλάδα και την Πελοπόννησο τους 40 με 42 και κατά τόπους στη Θεσσαλία τους 43 βαθμούς Κελσίου

γ. στα νησιά του Ιονίου τους 39 με 41 βαθμούς Κελσίου

δ. στη Θράκη, τα νησιά του ανατολικού Αιγαίου, τα Δωδεκάνησα και τη νότια Κρήτη τους 37 με 39 βαθμούς Κελσίου.

2. Αύριο Παρασκευή 21-7-2023 οι μέγιστες τιμές της θερμοκρασίας θα φθάσουν:

- α. στην Ήπειρο και τη Μακεδονία τους 38 με 40 και κατά τόπους στο εσωτερικό της κεντρικής Μακεδονίας τους 41 με 42 βαθμούς Κελσίου
- β. στη Θεσσαλία, τη Στερεά Ελλάδα και την Πελοπόννησο τους 40 με 42 και κατά τόπους στη Θεσσαλία τους 43 με 44 βαθμούς Κελσίου
- γ. στα νησιά του Ιονίου, τα νησιά του ανατολικού Αιγαίου, τα Δωδεκάνησα και την Κρήτη τους 39 με 41 βαθμούς Κελσίου
- δ. στη Θράκη και την υπόλοιπη νησιωτική χώρα τους 37 με 39 βαθμούς Κελσίου.
3. Το Σάββατο 22-7-2023 και την Κυριακή 23-7-2023 προβλέπεται μικρή περαιτέρω άνοδος της θερμοκρασίας. Οι μέγιστες τιμές θα φθάνουν:
- α. στα ηπειρωτικά τους 41 με 43 και κατά τόπους στο εσωτερικό της Στερεάς Ελλάδας και της Πελοποννήσου τους 44 και της Θεσσαλίας τους 44 με 45 βαθμούς Κελσίου
- β. στη νησιωτική χώρα τους 38 με 41 βαθμούς Κελσίου.
4. Τη Δευτέρα 24-7-2023 η θερμοκρασία προβλέπεται να υποχωρήσει κατά 2 με 5 βαθμούς Κελσίου, με τη μεγαλύτερη πτώση να παρατηρείται στην ανατολική χώρα και τη μικρότερη στη δυτική.
5. Σύμφωνα με όλα τα διαθέσιμα προγνωστικά στοιχεία από την Τρίτη 25-7-2023 έως και την Πέμπτη 27-7-2023 αναμένονται και πάλι πολύ υψηλές θερμοκρασίες στη χώρα μας.

Οι πολίτες μπορούν να ενημερώνονται καθημερινά για την εξέλιξη των έκτακτων καιρικών φαινομένων στα τακτικά δελτία καιρού της ΕΜΥ και στην ιστοσελίδα της ΕΜΥ στην ηλεκτρονική διεύθυνση [www.emy.gr](http://www.emy.gr).

Η Γενική Γραμματεία Πολιτικής Προστασίας ([civilprotection.gov.gr](http://civilprotection.gov.gr)) του Υπουργείου Κλιματικής Κρίσης & Πολιτικής Προστασίας, έχει ενημερώσει τις αρμόδιες υπηρεσιακά εμπλεκόμενες κρατικές υπηρεσίες, καθώς και τις περιφέρειες και τους δήμους της χώρας, ώστε να βρίσκονται σε αυξημένη ετοιμότητα πολιτικής προστασίας, προκειμένου να αντιμετωπίσουν άμεσα τις επιπτώσεις από την επικράτηση των υψηλών θερμοκρασιών.

Παράλληλα, η Γενική Γραμματεία Πολιτικής Προστασίας συνιστά στους πολίτες να είναι ιδιαίτερα προσεκτικοί, μεριμνώντας για τη λήψη μέτρων αυτοπροστασίας από κινδύνους που προέρχονται από την επικράτηση των υψηλών θερμοκρασιών.

Στις περιοχές όπου προβλέπεται η επικράτηση υψηλών θερμοκρασιών, η Γενική Γραμματεία Πολιτικής Προστασίας ([civilprotection.gov.gr](http://civilprotection.gov.gr)) εφιστά την προσοχή στα άτομα που ανήκουν σε ευπαθείς ομάδες να είναι ιδιαίτερα προσεκτικοί κατά τις επόμενες ημέρες, ώστε να αποφευχθούν προβλήματα υγείας, όπως θερμική εξάντληση και θερμοπληξία, που μπορεί να προκληθούν εξαιτίας των υψηλών θερμοκρασιών που θα επικρατήσουν.

Ειδικότερα, σύμφωνα με τις οδηγίες αυτοπροστασίας από τις υψηλές θερμοκρασίες, συνιστάται στους πολίτες:

- Να παραμένουν σε χώρους δροσερούς και σκιερούς μακριά από συνωστισμό, να χρησιμοποιούν κλιματιστικά μηχανήματα ή ανεμιστήρες και να αποφεύγουν τη βαριά σωματική εργασία σε χώρους με υψηλή θερμοκρασία, άπνοια και μεγάλη υγρασία.
- Να αποφεύγουν την ηλιοθεραπεία, όπως και το βάδισμα ή το τρέξιμο κάτω από τον ήλιο και να φορούν καπέλο και γυαλιά ηλίου και ρούχα ανοιχτόχρωμα από ύφασμα που επιτρέπει στο δέρμα να αερίζεται και διευκολύνει την εξάτμιση του ιδρώτα, αποφεύγοντας τα συνθετικά υφάσματα.

- Να καταναλώνουν ελαφρά γεύματα με φρούτα και λαχανικά, περιορίζοντας τα λιπαρά και την ποσότητα του φαγητού.

- Να πίνουν άφθονο νερό και χυμούς φρούτων, αποφεύγοντας τα οινοπνευματώδη.

Ιδιαίτερη μέριμνα συνιστάται για τα μωρά και τα μικρά παιδιά, καθώς και τους ηλικιωμένους και τους πάσχοντες από χρόνια νοσήματα για την προστασία τους από τις υψηλές θερμοκρασίες

Για περισσότερες πληροφορίες και οδηγίες αυτοπροστασίας από τις υψηλές θερμοκρασίες, οι πολίτες μπορούν να επισκεφθούν την ιστοσελίδα της Γενικής Γραμματείας Πολιτικής Προστασίας στην ηλεκτρονική διεύθυνση [civilprotection.gov.gr](http://civilprotection.gov.gr) και στο ακόλουθο έγγραφο του Υπουργείου Υγείας:

<https://diavgeia.gov.gr/doc/%CE%A8%CE%9C%CE%9F1465%CE%A6%CE%A5%CE%9F-%CE%9A%CE%9D%CE%94>

Ειδικότερα θέματα που αφορούν την πρόληψη της θερμικής καταπόνησης των εργαζομένων δίνονται στο ακόλουθο έγγραφο του Υπουργείου Εργασίας & Κοινωνικών Υποθέσεων:

<https://diavgeia.gov.gr/doc/6%CE%A1%CE%9B646%CE%9C%CE%A4%CE%9B%CE%9A-%CE%A16%CE%9F>