



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ

Υπουργείο Κλιματικής Κρίσης
και Πολιτικής Προστασίας



Δελτίο Τύπου

Νεότερα στοιχεία για τις συνθήκες καύσωνα που θα επικρατήσουν στην χώρα από αύριο Τετάρτη έως και τις αρχές της επόμενης εβδομάδας

Αθήνα, 11 Ιουλίου 2023

Σύμφωνα με το επικαιροποιημένο Έκτακτο Δελτίο Επικίνδυνων Καιρικών Φαινομένων (ΕΔΕΚΦ) που εκδόθηκε **σήμερα Τρίτη 11 Ιουλίου 2023** από την **Εθνική Μετεωρολογική Υπηρεσία (ΕΜΥ)**, το εκτεταμένο πεδίο υψηλών πιέσεων που καλύπτει τις ακτές της Αφρικής και τη Δυτική και Κεντρική Μεσόγειο και συνοδεύεται από πολύ θερμές αέριες μάζες επεκτείνεται σταδιακά ανατολικότερα και προκαλεί **συνθήκες καύσωνα από την Τετάρτη (12-7-2023) έως και τις αρχές της επόμενης εβδομάδας**. Ο καύσωνας αυτός λαμβάνει την ονομασία CLEON και εντάσσεται στα Επικίνδυνα Καιρικά Φαινόμενα με **διάρκεια τουλάχιστον έξι ημερών με θερμότερες ημέρες την Παρασκευή (14-7-2023) και το Σάββατο (15-7-2023)**.

Πιο αναλυτικά:

1. Την **Τετάρτη (12-7-2023)** υψηλές θερμοκρασίες θα επικρατήσουν κυρίως στα **κεντρικά και νότια ηπειρωτικά**. Η μέγιστη τιμή της θερμοκρασίας θα φθάσει:
 - α. στα **βόρεια ηπειρωτικά** τους **36 με 37 βαθμούς** και στην **κεντρική Μακεδονία** τους **37 με 38 βαθμούς Κελσίου**.
 - β. στα **υπόλοιπα ηπειρωτικά** τους **38 με 39** και στο **εσωτερικό της Στερεάς και της Θεσσαλίας** τους **40 βαθμούς Κελσίου**.
 - γ. στη **νησιωτική χώρα** τους **32 με 33** και στα **νησιά του Ιονίου, τα Δωδεκάνησα και τη νότια Κρήτη** τους **35 βαθμούς Κελσίου**.
2. Την **Πέμπτη (13-7-2023)** υψηλές θερμοκρασίες θα επικρατήσουν σε **όλη σχεδόν τη χώρα**.
 - α. Στα **βόρεια ηπειρωτικά** η μέγιστη τιμή της θερμοκρασίας θα φθάσει **τους 37 με 38 βαθμούς** και στην **κεντρική Μακεδονία και το εσωτερικό της Ηπείρου** τους **39 με 40 βαθμούς Κελσίου** ενώ οι **ελάχιστες τιμές της θα κυμανθούν περί τους 27 με 29 βαθμούς Κελσίου**.

Υπουργείο Κλιματικής Κρίσης και Πολιτικής Προστασίας

Λεωφ. Κηφισίας 37-39, 15123 Μαρούσι

Τηλ: 213 1510186/176/190/987/969, Fax: 213 1510182, E-mail: press@civilprotection.gr

civilprotection.gov.gr

Twitter: @GSCP_GR, Facebook: @CivilProtectionGreece

β. Στα υπόλοιπα ηπειρωτικά η μέγιστη τιμή της θερμοκρασίας θα φθάσει τους **39 με 40** και στο εσωτερικό της Στερεάς και της Θεσσαλίας τους **41** βαθμούς Κελσίου ενώ οι ελάχιστες τιμές της θα κυμανθούν περί τους **28 με 30** βαθμούς Κελσίου.

γ. Στη νησιωτική χώρα η μέγιστη τιμή της θερμοκρασίας θα φθάσει τους **33 με 35** και στα νησιά του Ιονίου, τα νησιά του ανατολικού Αιγαίου, τα Δωδεκάνησα και τη νότια Κρήτη τους **36 με 37** βαθμούς Κελσίου ενώ οι ελάχιστες τιμές της θα κυμανθούν περί τους **25 με 27** βαθμούς Κελσίου.

3. Την Παρασκευή (14-7-2023) οι υψηλές θερμοκρασίες θα κορυφωθούν.

α. Στα βόρεια ηπειρωτικά η μέγιστη τιμή της θερμοκρασίας θα φθάσει τους **38 με 39** βαθμούς και στην κεντρική Μακεδονία και το εσωτερικό της Ηπείρου τους **40 με 41** βαθμούς Κελσίου ενώ οι ελάχιστες τιμές της θα κυμανθούν περί τους **28 με 30** βαθμούς Κελσίου.

β. Στα υπόλοιπα ηπειρωτικά η μέγιστη τιμή της θερμοκρασίας θα φθάσει τους **40 με 41**, στο εσωτερικό της Στερεάς τους **41 με 42** και στο εσωτερικό της Θεσσαλίας τους **43** βαθμούς Κελσίου ενώ οι ελάχιστες τιμές της θα κυμανθούν περί τους **28 με 31** βαθμούς Κελσίου.

γ. Στη νησιωτική χώρα η μέγιστη τιμή της θερμοκρασίας θα φθάσει τους **35 με 36** και στα νησιά του Ιονίου, τα νησιά του ανατολικού Αιγαίου, τα Δωδεκάνησα και τη νότια Κρήτη τους **37 με 40** βαθμούς Κελσίου ενώ οι ελάχιστες τιμές της θα κυμανθούν περί τους **27 με 29** βαθμούς Κελσίου.

4. Το Σάββατο (15-7-2023) οι πολύ υψηλές θερμοκρασίες θα διατηρηθούν.

α. Στα βόρεια ηπειρωτικά η μέγιστη τιμή της θερμοκρασίας θα φθάσει τους **38 με 39** βαθμούς και στην κεντρική Μακεδονία και το εσωτερικό της Ηπείρου τους **40 με 41** βαθμούς Κελσίου ενώ οι ελάχιστες τιμές θα κυμανθούν περί τους **30** βαθμούς Κελσίου.

β. Στα υπόλοιπα ηπειρωτικά τους **40 με 41**, στο εσωτερικό της Στερεάς και της Πελοποννήσου τους **41 με 42** και στο εσωτερικό της Θεσσαλίας τους **43** βαθμούς Κελσίου ενώ οι ελάχιστες τιμές θα κυμανθούν περί τους **29 με 31** βαθμούς Κελσίου.

γ. Στη νησιωτική χώρα τους **36 με 37** και στα νησιά του Ιονίου, τα νησιά του ανατολικού Αιγαίου, τα Δωδεκάνησα και τη νότια Κρήτη τους **38 με 39** βαθμούς Κελσίου ενώ οι ελάχιστες τιμές θα κυμανθούν περί τους **28 με 30** βαθμούς Κελσίου.

5. Την Κυριακή (16-7-2023) προβλέπεται μικρή πτώση της θερμοκρασίας κυρίως στα βόρεια

α. Στα βόρεια ηπειρωτικά η μέγιστη τιμή της θερμοκρασίας θα φθάσει τους 36 με 37 βαθμούς και στην κεντρική Μακεδονία και το εσωτερικό της Ηπείρου τους 38 βαθμούς Κελσίου ενώ οι ελάχιστες τιμές της θα κυμανθούν περί τους 26 με 28 βαθμούς Κελσίου.

β. Στα υπόλοιπα ηπειρωτικά τους 38 με 39, στο εσωτερικό της Στερεάς και στο εσωτερικό της Θεσσαλίας τους 40 με 41 βαθμούς Κελσίου ενώ οι ελάχιστες τιμές της θα κυμανθούν περί τους 28 με 30 βαθμούς Κελσίου.

γ. Στη νησιωτική χώρα τους 35 με 36 και στα νησιά του Ιονίου, τα νησιά του ανατολικού Αιγαίου, τα Δωδεκάνησα και τη νότια Κρήτη τους 37 με 38 βαθμούς Κελσίου ενώ οι ελάχιστες τιμές της θα κυμανθούν περί τους 27 με 29 βαθμούς Κελσίου.

6. Σύμφωνα με τα τελευταία προγνωστικά στοιχεία, τη Δευτέρα (17-7-2023) προβλέπεται μικρή αλλά πρόσκαιρη πτώση της θερμοκρασίας.

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.

Η Γενική Γραμματεία Πολιτικής Προστασίας 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 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 οιοπνευματώδη.

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 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>