



ΔΕΛΤΙΟ ΤΥΠΟΥ

**Διατηρούνται οι πολύ υψηλές θερμοκρασίες στην χώρα
έως και την Παρασκευή (19-07-2024)**

Δευτέρα, 15 Ιουλίου 2024

Σύμφωνα με το επικαιροποιημένο Έκτακτο Δελτίο Επιδείνωσης Καιρού (ΕΔΕΚ) που εκδόθηκε **σήμερα Δευτέρα 15 Ιουλίου 2024** από την Εθνική Μετεωρολογική Υπηρεσία (ΕΜΥ) οι θερμές αέριες μάζες από τις ακτές της βόρειας Αφρικής προς την περιοχή μας συνεχίζουν να προκαλούν στη χώρα μας **πολύ υψηλές θερμοκρασίες, οι οποίες θα διατηρηθούν μέχρι την Παρασκευή (19-7-2024).**

Οι υψηλότερες θερμοκρασίες θα σημειωθούν στο εσωτερικό της ηπειρωτικής Ελλάδας, κυρίως στα δυτικά, τα κεντρικά και τα βόρεια. Στις παραθαλάσσιες περιοχές της ηπειρωτικής χώρας η μέγιστη τιμή της θερμοκρασίας θα είναι 2 με 4 βαθμούς χαμηλότερη λόγω της θαλάσσιας αύρας. **Σε υψηλά επίπεδα θα διατηρηθούν και οι ελάχιστες θερμοκρασίες, οι οποίες κυρίως την Τετάρτη (17-7-2024) και την Πέμπτη (18-7-2024) θα κυμαίνονται περί τους 27 με 29 βαθμούς Κελσίου.**

Πιο αναλυτικά:

1. **Σήμερα Δευτέρα (15-7-2024) η μέγιστη θερμοκρασία θα φτάσει:**
 - α. Στη Μακεδονία, τη Θράκη και την Ήπειρο τους 39 με 40 βαθμούς και στην κεντρική Μακεδονία τοπικά τους 41 με 42 βαθμούς Κελσίου.
 - β. Στη δυτική Στερεά, τη Θεσσαλία και τη δυτική Πελοπόννησο τους 41 με 42 βαθμούς Κελσίου.

- γ. Στην ανατολική Στερεά και την ανατολική Πελοπόννησο τους 40 με 41 βαθμούς Κελσίου.
- δ. Στο Ιόνιο, τα νησιά Ανατολικού Αιγαίου, τα Δωδεκάνησα και τη νότια Κρήτη τους 36 με 38 βαθμούς Κελσίου.
- ε. Στην υπόλοιπη νησιωτική χώρα τους 33 με 35 βαθμούς Κελσίου.
- στ. Στην Αττική τους 38 με 39 βαθμούς Κελσίου.
2. Την Τρίτη (16-7-2024) η μέγιστη θερμοκρασία θα φτάσει:
- α. Στη Μακεδονία, τη Θράκη και την Ήπειρο τους 40 με 41 και τοπικά τους 42 βαθμούς Κελσίου.
- β. Στη δυτική Στερεά, τη Θεσσαλία και τη δυτική Πελοπόννησο τους 41 με 42 βαθμούς Κελσίου.
- γ. Στην ανατολική Στερεά και την ανατολική Πελοπόννησο τους 40 με 41 και τοπικά τους 42 βαθμούς Κελσίου.
- δ. Στο Ιόνιο, τα νησιά Ανατολικού Αιγαίου, τα Δωδεκάνησα και τη νότια Κρήτη τους 37 με 39 βαθμούς Κελσίου.
- ε. Στην υπόλοιπη νησιωτική χώρα τους 34 με 36 βαθμούς Κελσίου.
- στ. Στην Αττική τους 38 με 39 βαθμούς Κελσίου.
3. Την Τετάρτη (17-7-2024) και την Πέμπτη (18-7-2024) η μέγιστη θερμοκρασία προβλέπεται να φτάσει:
- α. Στο εσωτερικό της δυτικής, κεντρικής και βόρειας ηπειρωτικής χώρας τους 41 με 42 και πιθανώς την Τετάρτη τους 43 βαθμούς Κελσίου.
- β. Στο Ιόνιο, τα νησιά Ανατολικού Αιγαίου, τα Δωδεκάνησα και τη νότια Κρήτη τους 38 με 40 βαθμούς Κελσίου.
- γ. Στην υπόλοιπη νησιωτική χώρα τους 35 με 37 βαθμούς Κελσίου.
- δ. Στην Αττική τους 39 με 40 βαθμούς Κελσίου.
4. Την Παρασκευή (19-7-2024) κυρίως στη βόρεια χώρα θα εκδηλωθούν φαινόμενα αστάθειας και η μέγιστη θερμοκρασία θα σημειώσει μικρή πτώση και προβλέπεται να φτάσει:
- α. Στα βόρεια ηπειρωτικά τους 37 με 39 βαθμούς και στα υπόλοιπα ηπειρωτικά τους 40 με 41 βαθμούς Κελσίου.
- β. Στο Ιόνιο, τα νησιά Ανατολικού Αιγαίου, τα Δωδεκάνησα και τη νότια Κρήτη τους 37 με 39 βαθμούς Κελσίου.
- γ. Στην υπόλοιπη νησιωτική χώρα τους 34 με 36 βαθμούς Κελσίου.
- δ. Στην Αττική τους 38 με 39 βαθμούς Κελσίου.

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 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 και στο ακόλουθο έγγραφο του Υπουργείου Υγείας «**Πρόληψη των επιπτώσεων από την εμφάνιση υψηλών θερμοκρασιών και καύσιων**»:

<https://diavgeia.gov.gr/doc/%CE%A8%CE%A4%CE%97%CE%93465%CE%A6%CE%A5%CE%9F-%CE%97%CE%9A%CE%9D?inline=true>

Ειδικότερα θέματα που αφορούν την πρόληψη της θερμικής καταπόνησης των εργαζομένων δίνονται στο ακόλουθο έγγραφο του Υπουργείου Εργασίας & Κοινωνικής Ασφάλισης «**Πρόληψη της θερμικής καταπόνησης των εργαζομένων**»:

<https://diavgeia.gov.gr/doc/%CE%A1%CE%931%CE%9D46%CE%9D%CE%9B%CE%94%CE%93-%CE%A9%CE%9F6?inline=true>