



ΔΕΛΤΙΟ ΤΥΠΟΥ

**Επικράτηση πολύ υψηλών θερμοκρασιών στην χώρα
Εκδήλωση καταιγίδων στα βόρεια το Σάββατο (20-7-2024)
Μικρή υποχώρηση της θερμοκρασίας την Κυριακή (21-07-2024)**

Τρίτη 16 Ιουλίου 2024

Σύμφωνα με το επικαιροποιημένο Έκτακτο Δελτίο Επιδείνωσης Καιρού (ΕΔΕΚ) που εκδόθηκε σήμερα Τρίτη 16 Ιουλίου 2024 από την Εθνική Μετεωρολογική Υπηρεσία (ΕΜΥ) οι θερμές αέριες μάζες από τις ακτές της βόρειας Αφρικής προς μεγάλο τμήμα της ανατολικής Ευρώπης και τα Βαλκάνια θα συνεχίσουν να προκαλούν στη χώρα μας **πολύ υψηλές θερμοκρασίες, με τις υψηλότερες τιμές να σημειώνονται την Τετάρτη και την Πέμπτη (17 και 18-7-2024) στο εσωτερικό της ηπειρωτικής Ελλάδας, κυρίως στα δυτικά, τα κεντρικά και τα βόρεια.**

Επισημαίνεται ότι:

- A. στις παραθαλάσσιες περιοχές της ηπειρωτικής χώρας η μέγιστη τιμή της θερμοκρασίας θα είναι 2 με 4 βαθμούς χαμηλότερη από τη θερμοκρασία στο εσωτερικό της ηπειρωτικής Ελλάδας και
- B. σε υψηλά επίπεδα θα διατηρηθούν και οι ελάχιστες θερμοκρασίες, οι οποίες θα κυμαίνονται στις περισσότερες περιοχές περί τους 27 με 29 βαθμούς Κελσίου..

Πιο αναλυτικά:

1. Την Τρίτη (16-7-2024) η μέγιστη θερμοκρασία θα φτάσει:
 - α. Στα ηπειρωτικά τους 39 με 41 και τοπικά στα δυτικά και τα βόρεια τους 42 βαθμούς Κελσίου.
 - β. Στο Ιόνιο, τα Δωδεκάνησα και τη νότια Κρήτη τους 37 με 38 βαθμούς Κελσίου.
 - γ. Στην υπόλοιπη νησιωτική χώρα τους 33 με 35 βαθμούς Κελσίου.
 - δ. Στην Αττική και το νομό Θεσσαλονίκης τους 38 με 39 βαθμούς Κελσίου.

2. Την Τετάρτη (17-7-2024) και την Πέμπτη (18-7-2024) η μέγιστη θερμοκρασία προβλέπεται να φτάσει:
 - α. Στο εσωτερικό της ηπειρωτικής χώρας τους 41 με 42 και τοπικά στα δυτικά, τα κεντρικά και τα βόρεια τους 43 βαθμούς Κελσίου.
 - β. Στο Ιόνιο, τα νησιά του 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 και το νομό Θεσσαλονίκης τους 39 με 40 βαθμούς Κελσίου.
3. Την Παρασκευή (19-7-2024) η μέγιστη θερμοκρασία προβλέπεται να φτάσει:
 - α. Στα βόρεια ηπειρωτικά τους 38 με 39 βαθμούς και στα υπόλοιπα ηπειρωτικά τους 40 με 41 βαθμούς Κελσίου.
 - β. Στο Ιόνιο, τα νησιά του 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 και το νομό Θεσσαλονίκης τους 38 με 39 βαθμούς Κελσίου.Επισημαίνεται ότι την Παρασκευή μετά το μεσημέρι και μέχρι και το απόγευμα στη βόρεια χώρα θα εκδηλωθούν φαινόμενα αστάθειας.
4. Το Σάββατο (20-7-2024) από το μεσημέρι θα εκδηλωθούν καταιγίδες στη βόρεια βορειοανατολική χώρα (κυρίως στη Θράκη, την ανατολική Μακεδονία και στα ανατολικά τμήματα της κεντρικής Μακεδονίας) και η θερμοκρασία προβλέπεται να φτάσει:
 - α. Στα βόρεια ηπειρωτικά τους 37 με 38 βαθμούς και στα υπόλοιπα ηπειρωτικά τους 39 με 40 και τοπικά στα δυτικά ηπειρωτικά τους 41 βαθμούς Κελσίου.
 - β. Στο Ιόνιο, τα νησιά του 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 και στο νομό Θεσσαλονίκης τους 37 βαθμούς Κελσίου.
5. Την Κυριακή (21-7-2024) η θερμοκρασία θα υποχωρήσει κατά 1 με 2 βαθμούς περίπου και θα έχει μέγιστη τιμή στις περισσότερες ηπειρωτικές περιοχές τους 37 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 καύσωνα**»:

<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>