



## ΔΕΛΤΙΟ ΤΥΠΟΥ

**Διατήρηση των πολύ υψηλών θερμοκρασιών στην χώρα τουλάχιστον μέχρι την Κυριακή. Εκδήλωση καταιγίδων στα βόρεια την Παρασκευή και το Σάββατο**

*Τετάρτη, 17 Ιουλίου 2024*

Σύμφωνα με το επικαιροποιημένο Έκτακτο Δελτίο Επιδείνωσης Καιρού (ΕΔΕΚ) που εκδόθηκε σήμερα **Τετάρτη 17 Ιουλίου 2024** από την Εθνική Μετεωρολογική Υπηρεσία (ΕΜΥ), θα διατηρηθούν οι πολύ υψηλές θερμοκρασίες στη χώρα μας τουλάχιστον μέχρι την **Κυριακή (21-7-2024)**, καθώς οι θερμές αέριες μάζες που καλύπτουν μεγάλο τμήμα της ανατολικής Ευρώπης και τα Βαλκάνια θα συνεχίσουν να μας επηρεάζουν.

**Οι υψηλότερες τιμές θερμοκρασίας θα σημειωθούν 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:

**Α. 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**

**Β. σε υψηλά επίπεδα θα διατηρηθούν και οι ελάχιστες θερμοκρασίες, οι οποίες θα κυμαίνονται στις περισσότερες αστικές περιοχές περί τους 29 με 30 βαθμούς Κελσίου.**

Πιο αναλυτικά:

**1. 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. στα νησιά του Ιονίου, 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.

2. 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. στα νησιά του Ιονίου, τα νησιά του Ανατολικού Αιγαίου, τα Δωδεκάνησα και τη νότια Κρήτη τους 37 με 40 βαθμούς Κελσίου.

γ. στην υπόλοιπη νησιωτική χώρα τους 35 με 37 βαθμούς Κελσίου.

δ. στην Αττική και το νομό Θεσσαλονίκης τους 38 με 39 βαθμούς Κελσίου.

Μετά το μεσημέρι της Παρασκευής μέχρι και το απόγευμα στη βόρεια χώρα θα εκδηλωθούν μεμονωμένες καταιγίδες.

3. Το Σάββατο (20-7-2024) από το μεσημέρι θα εκδηλωθούν στη βόρεια χώρα σποραδικές καταιγίδες και η θερμοκρασία προβλέπεται να φτάσει:

α. στα βόρεια ηπειρωτικά τους 37 με 39 βαθμούς και στα υπόλοιπα ηπειρωτικά τους 40 και τοπικά στα δυτικά ηπειρωτικά τους 41 βαθμούς Κελσίου.

β. στα νησιά του Ιονίου, τα νησιά του Ανατολικού Αιγαίου, τα Δωδεκάνησα και τη νότια Κρήτη τους 38 με 40 βαθμούς Κελσίου.

γ. στην υπόλοιπη νησιωτική χώρα τους 34 με 36 βαθμούς Κελσίου.

δ. στην Αττική τους 39 και πιθανόν τους 40 βαθμούς και στο νομό Θεσσαλονίκης τους 38 με 39 βαθμούς Κελσίου.

4. Την Κυριακή (21-7-2024) η θερμοκρασία θα έχει μέγιστη τιμή στα ηπειρωτικά τους 37 με 39 και τοπικά τους 40 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](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 και από κινδύνους που προέρχονται από την εκδήλωση των έντονων καιρικών φαινομένων.

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 και από κινδύνους που προέρχονται από την εκδήλωση των έντονων καιρικών φαινομένων**

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 οينوπνευματώδη.

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 «**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>

Επίσης, σε περιοχές όπου **προβλέπεται η εκδήλωση έντονων βροχοπτώσεων, καταιγίδων ή θυελλωδών ανέμων**:

- Να ασφαλίσουν αντικείμενα τα οποία αν παρασυρθούν από τα έντονα καιρικά φαινόμενα ενδέχεται να προκαλέσουν καταστροφές ή τραυματισμούς.

- Να βεβαιωθούν ότι τα λούκια και οι υδρορροές των κατοικιών δεν είναι φραγμένα και λειτουργούν κανονικά.
- Να αποφεύγουν να διασχίζουν χειμάρρους και ρέματα, πεζή ή με όχημα, κατά τη διάρκεια καταιγίδων και βροχοπτώσεων, αλλά και για αρκετές ώρες μετά το τέλος της εκδήλωσής τους
- Να αποφεύγουν τις εργασίες υπαίθρου και δραστηριότητες σε θαλάσσιες και παράκτιες περιοχές κατά τη διάρκεια εκδήλωσης των έντονων καιρικών φαινομένων (κίνδυνος από πτώσεις κεραυνών).
- Να προφυλαχτούν αμέσως κατά τη διάρκεια μιας χαλαζόπτωσης. Να καταφύγουν σε κτίριο ή σε αυτοκίνητο και να μην εγκαταλείπουν τον ασφαλή χώρο, παρά μόνο όταν βεβαιωθούν ότι η καταιγίδα πέρασε. Η χαλαζόπτωση μπορεί να είναι πολύ επικίνδυνη και για τα ζώα.
- Να αποφύγουν τη διέλευση κάτω από μεγάλα δέντρα, κάτω από αναρτημένες πινακίδες και γενικά από περιοχές, όπου ελαφρά αντικείμενα (π.χ. γλάστρες, σπασμένα τζάμια κλπ.) μπορεί να αποκολληθούν και να πέσουν στο έδαφος (π.χ. κάτω από μπαλκόνια).
- Να ακολουθούν πιστά τις οδηγίες των κατά τόπους αρμοδίων φορέων, όπως Τροχαία κλπ.

Για πληροφορίες και ανακοινώσεις **σχετικά με την επικρατούσα κατάσταση και την βατότητα του οδικού δικτύου** λόγω εισροής πλημμυρικών υδάτων σε αυτό, οι πολίτες μπορούν να επισκεφθούν την ιστοσελίδα της ΕΛ.ΑΣ. [www.astynomia.gr](http://www.astynomia.gr).

Για περισσότερες **πληροφορίες και οδηγίες αυτοπροστασίας** από τα έντονα καιρικά φαινόμενα, οι πολίτες μπορούν να επισκεφθούν την **ιστοσελίδα της Γενικής Γραμματείας Πολιτικής Προστασίας** στην ηλεκτρονική διεύθυνση [civilprotection.gov.gr](http://civilprotection.gov.gr)