



ΔΕΛΤΙΟ ΤΥΠΟΥ

Σταδιακή άνοδος της θερμοκρασίας τις επόμενες ημέρες

Αθήνα, 28 Αυγούστου 2020

Σύμφωνα με το Έκτακτο Δελτίο Επιδείνωσης Καιρού που εκδόθηκε σήμερα Παρασκευή 28 Αυγούστου 2020 από την Εθνική Μετεωρολογική Υπηρεσία (ΕΜΥ), σταδιακή άνοδο θα παρουσιάσει η θερμοκρασία τις επόμενες ημέρες. Πιο αναλυτικά η μέγιστη τιμή της προβλέπεται να φτάσει:

Α. Στο Εσωτερικό της ηπειρωτικής χώρας

1. Το **Σάββατο (29-08-2020)** τους **37** και κατά τόπους τους **38 βαθμούς Κελσίου**.
2. Την **Κυριακή (30-08-2020)** τους **38** και στα **κεντρικά και τα νότια** κατά τόπους τους **39 βαθμούς**.
3. Τη **Δεύτερα (31-08-2020)** τους **39** και στα **κεντρικά και τα νότια** κατά τόπους τους **40** και πιθανώς τους **41 βαθμούς**.
4. Την **Τρίτη (01-09-2020)** η θερμοκρασία στη **βόρεια Ελλάδα** θα σημειώσει **πτώση** της τάξης των **3-4 βαθμών**, στην **υπόλοιπη όμως χώρα** θα διατηρηθεί στα **ίδια υψηλά επίπεδα**.

Β. Στη νησιωτική χώρα και τις παραθαλάσσιες περιοχές

1. Το **τριήμερο Σάββατου (29-08-2020), Κυριακής (30-08-2020) και Δευτέρας (31-08-2020)** τους **34 με 36 βαθμούς**, με εξαίρεση τις **Κυκλάδες** που **δεν αναμένεται να ξεπεράσει τους 33 βαθμούς**.
2. Την **Τρίτη (01-09-2020)** στο **Ιόνιο** θα παρουσιάσει **πτώση της τάξης των 3-4 βαθμών**. Όμως στα **νησιά του Αιγαίου** θα διατηρηθεί σε **υψηλά επίπεδα** και θα φτάσει στα **Δωδεκάνησα** και τα **νησιά του Ανατολικού Αιγαίου** τους **37** και πιθανώς τους **38 βαθμούς**.

Γ. Ειδικότερα για την Αττική

Οι υψηλότερες μέγιστες τιμές της θερμοκρασίας θα σημειωθούν το διήμερο **Δευτέρας (31-08-2020) και Τρίτης (01-09-2020)** και προβλέπεται να φτάσουν τους **38 με 39** και πιθανώς κατά τόπους τους **40 βαθμούς Κελσίου**, στα παραθαλάσσια όμως θα είναι 2 με 3 βαθμούς χαμηλότερη.

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 (www.civilprotection.gr) του Υπουργείου Προστασίας του Πολίτη**, 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 (www.civilprotection.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 www.civilprotection.gr και την **ιστοσελίδα του Υπουργείου Υγείας:**

<https://www.moh.gov.gr/articles/health/dieythynsh-dhmosias-ygieinhs/metadotika-kai-mh-metadotika-noshmata/c388-egkyklioi/7184-prolhpshtwn-epiptwsewn-apo-thn-emfanish-ypsihwn-thermokrasiwn-kai-kayswna>

<http://www.moh.gov.gr/articles/health/agogiyeias/596-Prostateytika-metra-gia-ton-kayswna>