



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ

Υπουργείο Κλιματικής Κρίσης
και Πολιτικής Προστασίας



Δελτίο Τύπου

Άνοδος της θερμοκρασίας τις επόμενες ημέρες στο μεγαλύτερο μέρος της χώρας

Αθήνα, 22 Ιουλίου 2022

Σύμφωνα με το Έκτακτο Δελτίο Επιδείνωσης Καιρού που εκδόθηκε σήμερα Παρασκευή 22 Ιουλίου 2022 από την Εθνική Μετεωρολογική Υπηρεσία (EMY), οι θερμές αέριες μάζες από τη δυτική Ευρώπη και τις ακτές της βόρειας Αφρικής που κινούνται προς την περιοχή μας θα προκαλέσουν άνοδο της θερμοκρασίας τις επόμενες ημέρες στο μεγαλύτερο μέρος της χώρας. Οι περιοχές που θα επηρεαστούν είναι κυρίως η δυτική, κεντρική και βόρεια χώρα, καθώς και τα νησιά του νοτιοανατολικού Αιγαίου και τα Δωδεκάνησα.

Από το Σάββατο (23-7-22) έως και τη Δευτέρα (25-7-2022), και ενώ οι ελάχιστες τιμές της θερμοκρασίας αρχικά δεν θα είναι ιδιαίτερα υψηλές, οι μέγιστες τιμές θα κυμανθούν ως εξής:

- α. στα ηπειρωτικά προβλέπονται θερμοκρασίες περί τους 39 με 40 βαθμούς Κελσίου ενώ λόγω τοπικών συνθηκών (μικροκλίμα, καταβάτες άνεμοι) και ειδικότερα σε περιοχές στο εσωτερικό της ηπειρωτικής χώρας που δεν επηρεάζονται από θαλάσσιες αύρες η θερμοκρασία θα είναι ένα με δύο βαθμούς υψηλότερη (41 με 42 βαθμούς Κελσίου). Πιο συγκεκριμένα θα επηρεαστούν περιοχές της κεντρικής Μακεδονίας, της Θεσσαλίας, της Στερεάς και της Πελοποννήσου.
- β. στα νησιά του Ιονίου, τα Δωδεκάνησα και τη νότια Κρήτη προβλέπονται θερμοκρασίες περί τους 35 με 37 βαθμούς Κελσίου.
- γ. στην υπόλοιπη νησιωτική χώρα προβλέπονται θερμοκρασίες περί τους 33 με 35 βαθμούς Κελσίου.

Ειδικότερα για την Αττική η μέγιστη θερμοκρασία θα φτάσει τους 39 με 40 βαθμούς Κελσίου ενώ στις παραθαλάσσιες περιοχές θα είναι 3 με 4 βαθμούς χαμηλότερη.

Σύμφωνα με τα έως τώρα διαθέσιμα προγνωστικά στοιχεία, παρόλο που αναμένεται μικρή πτώση της θερμοκρασίας από την Τρίτη (26-7-22) στα ανατολικά ηπειρωτικά, οι μέγιστες καθώς και οι ελάχιστες τιμές της θερμοκρασίας στις πεδινές περιοχές της κεντρικής Μακεδονίας, της Θεσσαλίας και της Στερεάς θα διατηρηθούν έως και την Πέμπτη (28-7-22) σε υψηλά επίπεδα.

Οι πολίτες μπορούν να ενημερώνονται καθημερινά για την εξέλιξη των έκτακτων καιρικών φαινομένων στα τακτικά δελτία καιρού της EMY και στην ιστοσελίδα της EMY στην ηλεκτρονική διεύθυνση www.emy.gr.

Η Γενική Γραμματεία Πολιτικής Προστασίας (www.civilprotection.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,

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

www.civilprotection.gr

Twitter: @GSCP_GR, Facebook: @CivilProtectionGreece

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 οиноπνευματώδη.

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/ygieinh-periballontos/prostasia-se-ektaktes-katastaseis/9128-prolhpshtwn-epiptwsewn-apo-thn-emfanish-ypsihwn-thermokrasion-kai-kayswna>

και

<https://diavgeia.gov.gr/doc/6%CE%96%CE%91%CE%91465%CE%A6%CE%A5%CE%9F-%CE%9E%CE%9E%CE%A4?inline=true>