



## Δελτίο Τύπου

### Υψηλές θερμοκρασίες από σήμερα Πέμπτη ως το Σάββατο και καταιγίδες στα βόρεια το Σάββατο

Αθήνα, 01 Αυγούστου 2019

Σύμφωνα με το Έκτακτο Δελτίο Επιδείνωσης Καιρού, που εκδόθηκε σήμερα Πέμπτη 01 Αυγούστου 2019 από την Εθνική Μετεωρολογική Υπηρεσία (ΕΜΥ), υψηλές θερμοκρασίες θα σημειωθούν στη χώρα μας, από σήμερα Πέμπτη (01-08-2019), έως και το Σάββατο (03-08-2019).

Πιο αναλυτικά:

- α. Σήμερα Πέμπτη (01-08-2019) η θερμοκρασία θα φτάσει, στην ηπειρωτική Ελλάδα στους 36 με 38 και στη νησιωτική χώρα στους 33 με 35 βαθμούς Κελσίου.
- β. Αύριο Παρασκευή (02-08-2019) η θερμοκρασία θα φτάσει στην ηπειρωτική Ελλάδα στους 38 με 39 και στη νησιωτική χώρα στους 35 με 37 βαθμούς Κελσίου.
- γ. Το Σάββατο (03-08-2019) η θερμοκρασία θα παραμείνει σε όλη τη χώρα σε υψηλά επίπεδα και στη Θεσσαλία, τη Φθιώτιδα, τη Βοιωτία και την Ανατολική Πελοπόννησο θα φτάσει κατά τόπους στους 40 με 41 και πιθανόν στη Θεσσαλία στους 42 βαθμούς Κελσίου.

Σύμφωνα με τα μέχρι τώρα διαθέσιμα στοιχεία:

- α. Το απόγευμα και το βράδυ του Σαββάτου (03-08-2019) πρόσκαιρες καταιγίδες θα εκδηλωθούν στη Βόρεια Ελλάδα, κυρίως στην Κεντρική και την Ανατολική Μακεδονία, τη Θράκη και τα βορειότερα τμήματα του Αιγαίου. Τα φαινόμενα στην Κεντρική και Ανατολική Μακεδονία και τη Θράκη θα είναι κατά τόπους έντονα.
- β. Από νωρίς το βράδυ του Σαββάτου (03-08-2019) στο Ιόνιο και βαθμιαία στην ηπειρωτική Ελλάδα και το Βόρειο Αιγαίο θα επικρατήσουν ισχυροί βόρειοι άνεμοι.

Την Κυριακή (04-08-2019) προβλέπεται πτώση της θερμοκρασίας, κατά 4 με 6 βαθμούς Κελσίου περίπου.

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 ([www.civilprotection.gr](http://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 **εμφάνιση των υψηλών θερμοκρασιών** και 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 εμφάνιση των υψηλών θερμοκρασιών και από την εκδήλωση των έντονων καιρικών φαινομένων**.

Στις περιοχές όπου προβλέπεται η επικράτηση υψηλών θερμοκρασιών, η Γενική Γραμματεία Πολιτικής Προστασίας ([www.civilprotection.gr](http://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 οινόπνευματώδη.

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](http://www.civilprotection.gr) και την **ιστοσελίδα του Υπουργείου Υγείας**:

<http://www.moh.gov.gr/articles/health/dieythynsh-dhmosias-ygieinhs/ygieinh-periballontos/6312-prolhpshtwn-epiptwsewn-apo-thn-emfanish-y-pshlwn-thermokrasiwn-kai-kayswna-egkyklios-2019>

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

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 [www.civilprotection.gr](http://www.civilprotection.gr).