



ΓΕΝΙΚΗ ΓΡΑΜΜΑΤΕΙΑ ΠΟΛΙΤΙΚΗΣ ΠΡΟΣΤΑΣΙΑΣ

ΔΕΛΤΙΟ ΤΥΠΟΥ

Πρόσκαιρη άνοδος της θερμοκρασίας τις επόμενες ημέρες σε ολόκληρη τη χώρα

Αθήνα, 13 Ιουλίου 2021

Σύμφωνα με το Έκτακτο Δελτίο Επιδείνωσης Καιρού που εκδόθηκε σήμερα Τρίτη 13 Ιουλίου 2021 από την Εθνική Μετεωρολογική Υπηρεσία (EMY), οι θερμές αέριες μάζες από τις ακτές της βόρειας Αφρικής που κινούνται προς την περιοχή μας θα προκαλέσουν **πρόσκαιρη άνοδο της θερμοκρασίας από την Τετάρτη (14-07-2021) έως και την Παρασκευή (16-07-2021)** στο μεγαλύτερο μέρος της χώρας.

Οι περιοχές που θα επηρεαστούν περισσότερο θα είναι τα ηπειρωτικά και οι υψηλότερες θερμοκρασίες θα σημειωθούν στο εσωτερικό της ηπειρωτικής χώρας και θα κυμανθούν περί τους **38 με 40 βαθμούς Κελσίου**. Στις νησιωτικές και παραθαλάσσιες περιοχές οι μέγιστες θερμοκρασίες θα είναι 3 με 5 βαθμούς χαμηλότερες.

Ειδικότερα για την Αττική, η θερμοκρασία την Τετάρτη (14-07-2021) θα φτάσει τους 38 και την Πέμπτη (15-07-2021) και την Παρασκευή (16-07-2021) τους 39 βαθμούς Κελσίου.

Η ζέστη θα υποχωρήσει σταδιακά μέσα στο Σαββατοκύριακο (17-07-2021 και 18-07-2021) στις περισσότερες περιοχές και μόνο κατά τόπους στα ανατολικά ηπειρωτικά η μέγιστη θερμοκρασία θα κυμανθεί περί τους 38 βαθμούς Κελσίου.

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 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 οιοπνευματώδη.

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-ypsihlwn-thermokrasion-kai-kayswna>

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