



ΓΕΝΙΚΗ ΓΡΑΜΜΑΤΕΙΑ ΠΟΛΙΤΙΚΗΣ ΠΡΟΣΤΑΣΙΑΣ

ΔΕΛΤΙΟ ΤΥΠΟΥ

Αισθητή άνοδος της θερμοκρασίας από αύριο Τρίτη (27-7-2021)

Αθήνα, 26 Ιουλίου 2021

Σύμφωνα με το Έκτακτο Δελτίο Επικίνδυνων Καιρικών Φαινομένων (ΕΔΕΚΦ) που εκδόθηκε σήμερα Δευτέρα 26 Ιουλίου 2021 από την Εθνική Μετεωρολογική Υπηρεσία (ΕΜΥ), οι θερμές αέριες μάζες που κινούνται από τη βόρεια Αφρική προς τη χώρα μας θα προκαλέσουν αισθητή άνοδο της θερμοκρασίας από αύριο Τρίτη (27-7-2021).

Επισημαίνεται πως από την Πέμπτη (29-7-2021) έως και την Τρίτη (3-8-2021) η θερμοκρασία θα είναι ιδιαίτερα υψηλή σε όλη την Ελλάδα.

Πιο συγκεκριμένα:

1. Την Τρίτη (27-7-2021) υψηλές θερμοκρασίες θα επικρατήσουν στη **δυτική, την κεντρική και τη βόρεια** χώρα. Οι υψηλότερες τιμές προβλέπεται να σημειωθούν:
 - α. Ηπειρωτική Ελλάδα: Στη **δυτική Στερεά**, το εσωτερικό της **Ηπείρου** και τη **Θεσσαλία** (έως **39 με 40 βαθμούς Κελσίου**) και στην **κεντρική Μακεδονία** (έως **38 με 39 βαθμούς Κελσίου**)
 - β. Νησιωτική Ελλάδα: Στα νησιά του **Ιονίου** (έως **35 με 36 βαθμούς Κελσίου**).
2. Την Τετάρτη (28-7-2021) υψηλές θερμοκρασίες θα επικρατήσουν σε όλη σχεδόν τη χώρα. Οι υψηλότερες τιμές θα σημειωθούν:
 - α. Ηπειρωτική Ελλάδα: Στη **δυτική Στερεά** και τη **Θεσσαλία** (έως **40 με 41 βαθμούς Κελσίου**) και στην **κεντρική Μακεδονία** και το εσωτερικό της **Ηπείρου** (έως **39 με 40 βαθμούς Κελσίου**)
 - β. Νησιωτική Ελλάδα: Στα νησιά του Ιονίου, του ανατολικού Αιγαίου και τα Δωδεκάνησα (έως **37 βαθμούς Κελσίου**).
3. Την Πέμπτη (29-7-2021) υψηλές θερμοκρασίες θα επικρατήσουν σε όλη τη χώρα. Οι υψηλότερες τιμές προβλέπεται να σημειωθούν:

α. Ηπειρωτική Ελλάδα: Στη **δυτική Στερεά** και τη **Θεσσαλία** (έως **41 με 42 βαθμούς Κελσίου**) και στην **κεντρική Μακεδονία** και το εσωτερικό της **Ηπείρου** (έως **40 με 41 βαθμούς Κελσίου**)

β. Νησιωτική Ελλάδα: Στα νησιά του **Ιονίου** (έως **38 με 40 βαθμούς Κελσίου**) και στα νησιά του **ανατολικού Αιγαίου** και τα **Δωδεκάνησα** (έως **37 με 38 βαθμούς Κελσίου**).

Από την **Παρασκευή (30-7-2021) μέχρι και την Τρίτη (3-8-2021)** η θερμοκρασία θα κυμανθεί σε ιδιαίτερα υψηλά επίπεδα και οι **μέγιστες τιμές της**, στο εσωτερικό της ηπειρωτικής χώρας, θα φθάσουν περί τους **43 βαθμούς Κελσίου**, ενώ **υψηλές θα παραμείνουν οι θερμοκρασίες και κατά τη διάρκεια της νύχτας**, με τις **ελάχιστες τιμές πάνω από τους 25 με 26 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.

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-egkyklio/7184-prolhpshtwn-epiptwsewn-apo-thn-emfanish-ypshlwn-thermokrasion-kai-kayswna>

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