



## ΔΕΛΤΙΟ ΤΥΠΟΥ

**Πολύ υψηλές θερμοκρασίες σήμερα σε ολόκληρη τη χώρα. Τη Δευτέρα πρόσκαιρη υποχώρηση των πολύ υψηλών θερμοκρασιών και Τρίτη και Τετάρτη νέα θερμική έξαρση**

*Κυριακή, 23 Ιουλίου 2023*

Σύμφωνα με το επικαιροποιημένο Έκτακτο Δελτίο Επικίνδυνων Καιρικών Φαινομένων (ΕΔΕΚΦ) που εκδόθηκε σήμερα Κυριακή 23 Ιουλίου 2023 από την Εθνική Μετεωρολογική Υπηρεσία (ΕΜΥ), συνοπτικά αναμένονται:

- α) την Κυριακή 23-7-2023 θερμική έξαρση αισθητή σε όλη τη χώρα.
- β) τη Δευτέρα 24-7-2023 πρόσκαιρη υποχώρηση των πολύ υψηλών θερμοκρασιών.
- γ) την Τρίτη 25-7-2023 και την Τετάρτη 26-7-2023 νέα (η τρίτη) θερμική έξαρση.
- δ) την Πέμπτη 27-7-2023 αισθητή πτώση της θερμοκρασίας σε όλη σχεδόν τη χώρα.

Πιο συγκεκριμένα:

1. Σήμερα Κυριακή 23-7-2023 οι μέγιστες τιμές θα φθάσουν:
  - α. στη Θεσσαλία, τη Στερεά Ελλάδα και την Πελοπόννησο τους 42 με 44 και κατά τόπους κυρίως στο εσωτερικό της Θεσσαλίας τους 45 βαθμούς Κελσίου
  - β. στη Μακεδονία, τη Θράκη, την Ήπειρο και τη νησιωτική χώρα τους 39 με 41 βαθμούς Κελσίου.
2. Τη Δευτέρα 24-7-2023 η θερμοκρασία προβλέπεται να υποχωρήσει κατά 2 με 5 βαθμούς Κελσίου, με τη μεγαλύτερη πτώση να παρατηρείται στην ανατολική χώρα και τη μικρότερη στη δυτική. Οι μέγιστες τιμές θα φθάσουν:
  - α. στα ηπειρωτικά τους 38 με 40 και κατά τόπους στη Στερεά Ελλάδα και την Πελοπόννησο τους 41 με 42 βαθμούς Κελσίου

- β. στα νησιά του Ιονίου, τα Δωδεκάνησα και τη νότια Κρήτη τους 37 με 39 βαθμούς και στην υπόλοιπη νησιωτική χώρα τους 35 με 36 βαθμούς Κελσίου.
3. Σύμφωνα με όλα τα διαθέσιμα προγνωστικά στοιχεία την Τρίτη 25-7-2023 και την Τετάρτη 26-7-2023 αναμένονται και πάλι πολύ υψηλές θερμοκρασίες στη χώρα. Οι μέγιστες τιμές θα φθάσουν στα ηπειρωτικά τους 42 με 44 βαθμούς Κελσίου.
4. Την Πέμπτη 27-7-2023 η θερμοκρασία προβλέπεται να υποχωρήσει κατά 6 με 8 βαθμούς στις περισσότερες περιοχές της χώρας.

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 ([civilprotection.gov.gr](http://civilprotection.gov.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**, 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 ([civilprotection.gov.gr](http://civilprotection.gov.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 [civilprotection.gov.gr](http://civilprotection.gov.gr) και στα ακόλουθα έγγραφα του Υπουργείου Υγείας:

<https://diavgeia.gov.gr/doc/%CE%A8%CE%9C%CE%9F1465%CE%A6%CE%A5%CE%9F-%CE%9A%CE%9D%CE%94>

<https://diavgeia.gov.gr/doc/9%CE%A7%CE%96%CE%9B465%CE%A6%CE%A5%CE%9F-%CE%A050?inline=true>

Ειδικότερα θέματα που αφορούν την πρόληψη της θερμικής καταπόνησης των εργαζομένων δίνονται στο ακόλουθο έγγραφο του Υπουργείου Εργασίας & Κοινωνικών Υποθέσεων:

<https://diavgeia.gov.gr/doc/6%CE%A1%CE%9B646%CE%9C%CE%A4%CE%9B%CE%9A-%CE%A16%CE%9F>