



## ΔΕΛΤΙΟ ΤΥΠΟΥ

**Σήμερα πολύ υψηλές θερμοκρασίες με πρόσκαιρες καταιγίδες - Από αύριο Πέμπτη σημαντική πτώση θερμοκρασίας, ισχυροί βορειοδυτικοί άνεμοι και μπουρίνια στη βορειοανατολική χώρα**

*Τετάρτη, 26 Ιουλίου 2023*

Σύμφωνα με το επικαιροποιημένο Έκτακτο Δελτίο Επικίνδυνων Καιρικών Φαινομένων (ΕΔΕΚΦ) που εκδόθηκε σήμερα Τετάρτη 26 Ιουλίου 2023 από την Εθνική Μετεωρολογική Υπηρεσία (ΕΜΥ), συνοπτικά αναμένονται:

**α) την Τετάρτη 26-7-2023** πολύ υψηλές θερμοκρασίες στην ανατολική χώρα. Στη δυτική Ελλάδα υψηλές θερμοκρασίες που γρήγορα όμως θα υποχωρήσουν, κυρίως λόγω πολύ ισχυρών βορειοδυτικών ανέμων.

**β) την Πέμπτη 27-7-2023** σημαντική πτώση της θερμοκρασίας σε όλη τη χώρα με ισχυρούς βόρειους βορειοδυτικούς ανέμους. Καταιγίδες στη βορειοανατολική Ελλάδα.

Πιο αναλυτικά:

1. Την Τετάρτη 26-7-2023 οι μέγιστες τιμές της θερμοκρασίας θα φτάσουν:

α. στη Θεσσαλία, την ανατολική Στερεά και την ανατολική και τη νότια Πελοπόννησο τους 43 με 45 βαθμούς Κελσίου και τοπικά στο εσωτερικό της ανατολικής Στερεάς και της ανατολικής Πελοποννήσου τους 46 βαθμούς Κελσίου

β. στη Θράκη, την κεντρική και ανατολική Μακεδονία και τα νησιά του ανατολικού Αιγαίου τους 40 με 42 βαθμούς Κελσίου

γ. στην Κρήτη, τις Κυκλάδες, τις Σποράδες και τα Δωδεκάνησα τους 39 με 41 βαθμούς Κελσίου

δ. στα νησιά του Ιονίου, την Ήπειρο, τη δυτική Στερεά και τη δυτική Μακεδονία τους 36 με 38 και στη βορειοδυτική Πελοπόννησο τους 39 βαθμούς Κελσίου.

**Επισημαίνεται πως προβλέπεται μεταβολή της καιρικής κατάστασης τις αμέσως επόμενες ώρες στη βορειοδυτική χώρα και πιο συγκεκριμένα στο βόρειο Ιόνιο, την Ήπειρο και τη δυτική Μακεδονία, με πρόσκαιρες καταιγίδες και κυρίως με πολύ ενισχυμένους βορειοδυτικούς ανέμους. Τα έντονα αυτά φαινόμενα θα επηρεάσουν από νωρίς το βράδυ την κεντρική Μακεδονία, τη Θεσσαλία και τις Σποράδες και βαθμιαία από τη νύχτα τις υπόλοιπες περιοχές του βορείου Αιγαίου και την ανατολική Μακεδονία.**

## **2. Την Πέμπτη 27-7-2023**

**α. η θερμοκρασία θα υποχωρήσει σε όλη τη χώρα τουλάχιστον κατά 8 βαθμούς και δε θα ξεπερνά τους 35 με 37 βαθμούς Κελσίου**

**β. στη Θράκη, την ανατολική Μακεδονία, τις ανατολικές περιοχές της κεντρικής Μακεδονίας (κυρίως περιοχές της Χαλκιδικής) και το βορειοανατολικό Αιγαίο προβλέπονται καταιγίδες που θα συνοδεύονται από πολύ ενισχυμένους βόρειους ανέμους (μπουρίνια).**

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** και από 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 επικράτηση των υψηλών θερμοκρασιών** και από κινδύνους που προέρχονται από την **εκδήλωση των έντονων καιρικών φαινομένων**.

**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 οينوπνευματώδη.

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>

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