



ΔΕΛΤΙΟ ΤΥΠΟΥ

Πολύ υψηλές θερμοκρασίες από την Τρίτη (11-6-2024) έως και την Παρασκευή (14-6-2024)

Δευτέρα, 10 Ιουνίου 2024

Σύμφωνα με το Έκτακτο Δελτίο Επιδείνωσης Καιρού (ΕΔΕΚ) που εκδόθηκε **σήμερα Δευτέρα 10 Ιουνίου 2024** από την Εθνική Μετεωρολογική Υπηρεσία (ΕΜΥ), το εκτεταμένο πεδίο υψηλών πιέσεων που καλύπτει τις ακτές της Αφρικής και την Κεντρική Μεσόγειο και συνοδεύεται από **πολύ θερμές αέριες μάζες** επεκτείνεται σταδιακά ανατολικότερα και θα προκαλέσει στη χώρα μας **πολύ υψηλές θερμοκρασίες από την Τρίτη (11-6-2024) έως και την Παρασκευή (14-6-2024)**. Οι υψηλότερες θερμοκρασίες θα σημειωθούν στο εσωτερικό της ηπειρωτικής Ελλάδας, κυρίως στα κεντρικά και τα νότια, σε περιοχές που δεν επηρεάζονται από τη θαλάσσια αύρα.

Συγκεκριμένα:

1. Την Τρίτη (11-6-2024) **υψηλές θερμοκρασίες** θα επικρατήσουν κυρίως στα **κεντρικά και νότια ηπειρωτικά**. Η μέγιστη τιμή της θερμοκρασίας θα φθάσει:
 - α. στα βόρεια ηπειρωτικά τους 36 με 37 βαθμούς και στην κεντρική Μακεδονία τους 37 με 38 βαθμούς Κελσίου.
 - β. στη δυτική Στερεά και τη δυτική Πελοπόννησο τους 36 με 39 βαθμούς Κελσίου.
 - γ. στην ανατολική Στερεά, τη Θεσσαλία και την ανατολική Πελοπόννησο τους 39 με 40 και τοπικά τους 41 βαθμούς Κελσίου.

- δ. στη νησιωτική χώρα τους 34 με 36 βαθμούς Κελσίου, στα νησιά του Ιονίου και τα Δωδεκάνησα τους 37 με 38 βαθμούς και στο εσωτερικό της Κρήτης τους 39 βαθμούς Κελσίου.
2. Την Τετάρτη (12-6-2024) και την Πέμπτη (13-6-2024) οι θερμοκρασίες θα κορυφωθούν και ως προς τις μέγιστες, αλλά και ως προς τις ελάχιστες τιμές τους.
- α. Στα βόρεια ηπειρωτικά η μέγιστη τιμή της θερμοκρασίας θα φθάσει τους 38 με 39 βαθμούς και στην κεντρική Μακεδονία τοπικά τους 40 βαθμούς Κελσίου, ενώ οι ελάχιστες τιμές της θα κυμανθούν περί τους 25 με 27 βαθμούς Κελσίου.
- β. Στη δυτική Στερεά και τη δυτική Πελοπόννησο η μέγιστη τιμή της θερμοκρασίας θα φθάσει τους 38 με 40 βαθμούς και στη Θεσσαλία τους 41 με 42 βαθμούς Κελσίου με τις ελάχιστες τιμές της περί τους 26 με 28 βαθμούς Κελσίου.
- γ. Στην ανατολική Στερεά και την ανατολική Πελοπόννησο τους 41 με 42 βαθμούς Κελσίου και πιθανόν κατά τόπους τους 43 βαθμούς, ενώ οι ελάχιστες τιμές της θα κυμανθούν περί τους 27 με 29 βαθμούς Κελσίου.
- δ. Στη νησιωτική χώρα η μέγιστη τιμή της θερμοκρασίας θα φθάσει τους 35 με 37 βαθμούς Κελσίου, στα νησιά του Ιονίου, τα νησιά του ανατολικού Αιγαίου και τα Δωδεκάνησα τους 38 με 39 βαθμούς, ενώ τοπικά στο εσωτερικό της Κρήτης είναι πιθανόν να φτάσει τους 40 με 42 βαθμούς Κελσίου. Οι ελάχιστες τιμές της θα κυμανθούν περί τους 27 με 29 βαθμούς Κελσίου.
- ε. Στην Αττική οι μέγιστες θερμοκρασίες θα φτάσουν στο εσωτερικό τους 40 με 41 βαθμούς και πιθανόν την Πέμπτη τους 42 βαθμούς Κελσίου, ενώ στις παραθαλάσσιες περιοχές θα είναι 3 με 5 βαθμούς χαμηλότερες.
3. Την Παρασκευή (14-6-2024) η θερμοκρασία θα σημειώσει πτώση στα δυτικά, τα κεντρικά και τα βόρεια, αλλά στις υπόλοιπες περιοχές θα διατηρηθεί σε πολύ υψηλά επίπεδα, ενώ από τις απογευματινές ώρες αναμένεται μεταβολή του καιρού στη βόρεια Ελλάδα με καταιγίδες που θα συνοδεύονται από ισχυρούς ανέμους.
- α. Στα βόρεια ηπειρωτικά η μέγιστη τιμή της θερμοκρασίας θα φθάσει τους 34 με 36 βαθμούς και στην κεντρική Μακεδονία τους 37 βαθμούς Κελσίου, ενώ οι ελάχιστες τιμές της θα κυμανθούν περί τους 24 με 26 βαθμούς Κελσίου.
- β. Στα υπόλοιπα ηπειρωτικά η μέγιστη θερμοκρασία θα φτάσει τους 36 με 38 βαθμούς, στο εσωτερικό της Στερεάς, της Θεσσαλίας και της Πελοποννήσου τους 39 βαθμούς Κελσίου, ενώ οι ελάχιστες τιμές θα κυμανθούν περί τους 25 με 27 βαθμούς.
- γ. Στη νησιωτική χώρα η μέγιστη θερμοκρασία θα φτάσει τους 34 με 36 βαθμούς και στα νησιά του ανατολικού Αιγαίου, τα Δωδεκάνησα και το εσωτερικό της Κρήτης τους 37 με 39 και πιθανόν 40 βαθμούς Κελσίου ενώ οι ελάχιστες τιμές της θα κυμανθούν περί τους 27 με 28 βαθμούς Κελσίου.

Επισημαίνεται πως το Σαββατοκύριακο σε όλη τη χώρα, η θερμοκρασία θα υποχωρήσει κατά 6 με 8 βαθμούς και θα επανέλθει σε κανονικά για την εποχή επίπεδα. Παράλληλα θα επικρατήσουν ενισχυμένοι βόρειοι άνεμοι.

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 (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) 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 οινοπνευματώδη.

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 και στο ακόλουθο έγγραφο

του Υπουργείου Υγείας «**Πρόληψη των επιπτώσεων από την εμφάνιση υψηλών θερμοκρασιών και καύσωνα**»:

<https://diavgeia.gov.gr/doc/%CE%A8%CE%A4%CE%97%CE%93465%CE%A6%CE%A5%CE%9F-%CE%97%CE%9A%CE%9D?inline=true>

Ειδικότερα θέματα που αφορούν την πρόληψη της θερμικής καταπόνησης των εργαζομένων δίνονται στο ακόλουθο έγγραφο του Υπουργείου Εργασίας & Κοινωνικής Ασφάλισης «**Πρόληψη της θερμικής καταπόνησης των εργαζομένων**»:

<https://diavgeia.gov.gr/doc/%CE%A1%CE%931%CE%9D46%CE%9D%CE%9B%CE%94%CE%93-%CE%A9%CE%9F6?inline=true>