



## ΔΕΛΤΙΟ ΤΥΠΟΥ

**Νεότερα στοιχεία για την επικράτηση πολύ υψηλών θερμοκρασιών σήμερα Τετάρτη (12-6-2024) έως και την Παρασκευή (14-6-2024). Μεταβολή του καιρού την Παρασκευή στην κεντρική και τη βόρεια Ελλάδα**

*Τετάρτη, 12 Ιουνίου 2024*

Σύμφωνα με το επικαιροποιημένο Έκτακτο Δελτίο Επιδείνωσης Καιρού (ΕΔΕΚ) που εκδόθηκε **σήμερα Τετάρτη 12 Ιουνίου 2024** από την **Εθνική Μετεωρολογική Υπηρεσία (ΕΜΥ)**, οι υψηλότερες θερμοκρασίες θα σημειώνονται στο εσωτερικό της ηπειρωτικής Ελλάδας, κυρίως στα κεντρικά και τα νότια, σε περιοχές που δεν επηρεάζονται από τη θαλάσσια αύρα. Μεταβολή του καιρού την Παρασκευή στην κεντρική και τη βόρεια Ελλάδα με καταιγίδες που θα συνοδεύονται από ισχυρούς ανέμους.

Συγκεκριμένα:

**1. Την Τετάρτη (12-6-2024) η θερμοκρασία θα φτάσει :**

- α. Στα βόρεια ηπειρωτικά στους 37 με 39 βαθμούς και στην κεντρική Μακεδονία τοπικά τους 40 βαθμούς.**
- β. Στη δυτική Στερεά και τη δυτική Πελοπόννησο τους 38 με 40 βαθμούς.**
- γ. Στη Θεσσαλία, την ανατολική Στερεά και την ανατολική Πελοπόννησο τους 41 με 42 βαθμούς και κατά τόπους τους 43 βαθμούς.**

- δ. Στα νησιά του ανατολικού Αιγαίου και τα Δωδεκάνησα τους 38 με 39 βαθμούς, τοπικά στην Κρήτη τους 40 με 42 βαθμούς και στην υπόλοιπη νησιωτική χώρα τους 35 με 37 βαθμούς Κελσίου.
- ε. Στην Αττική τους 41 με 42 βαθμούς Κελσίου, αλλά στις ανατολικές παραθαλάσσιες περιοχές θα είναι 3 με 4 βαθμούς χαμηλότερες.
2. Την Πέμπτη (13-6-2024) οι θερμοκρασίες θα διατηρηθούν σε υψηλά επίπεδα και ως προς τις μέγιστες, αλλά και ως προς τις ελάχιστες τιμές. Μικρή πτώση θα παρουσιάσει η θερμοκρασία μόνο στα βορειοδυτικά.
- α. Στα βόρεια ηπειρωτικά η μέγιστη τιμή της θερμοκρασίας θα φθάσει τους 36 με 37 βαθμούς και στην κεντρική Μακεδονία τοπικά τους 38 με 39 βαθμούς, ενώ οι ελάχιστες τιμές της θα κυμανθούν περί τους 25 με 27 βαθμούς Κελσίου.
- β. Στη Θεσσαλία, τη δυτική Στερεά και τη δυτική Πελοπόννησο η μέγιστη τιμή της θερμοκρασίας θα φθάσει τους 39 με 41 βαθμούς με τις ελάχιστες τιμές της περί τους 26 με 28 βαθμούς Κελσίου.
- γ. Στην ανατολική Στερεά και την ανατολική Πελοπόννησο η μέγιστη τιμή της θερμοκρασίας θα φθάσει τους 41 με 43 βαθμούς, ενώ οι ελάχιστες τιμές της θα κυμανθούν περί τους 27 με 29 βαθμούς Κελσίου.
- δ. Στα νησιά του Ιονίου, τις Σποράδες και τις Κυκλάδες τους 35 με 37 βαθμούς, στα νησιά του βορείου και ανατολικού Αιγαίου τους 38 με 40 και στην Κρήτη και τα Δωδεκάνησα τους 39 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 41 με 42 βαθμούς και πιθανόν τους 43 βαθμούς Κελσίου, ενώ στις παραθαλάσσιες περιοχές θα είναι 3 με 5 βαθμούς χαμηλότερες.
3. Την Παρασκευή (14-6-2024) η θερμοκρασία θα σημειώσει αισθητή πτώση στα δυτικά, τα κεντρικά και τα βόρεια, ενώ αναμένεται μεταβολή του καιρού στην κεντρική και τη 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 Κελσίου.
- β. Στα υπόλοιπα ηπειρωτικά η μέγιστη θερμοκρασία θα φτάσει τους 36 με 38 βαθμούς, στο εσωτερικό της Στερεάς και της Πελοποννήσου τους 39 βαθμούς Κελσίου.
- γ. Στη νησιωτική χώρα η μέγιστη θερμοκρασία θα φτάσει τους 34 με 36 βαθμούς και στα νησιά του ανατολικού Αιγαίου, τα Δωδεκάνησα και την Κρήτη τους 37 με 39 και πιθανόν 40 βαθμούς Κελσίου.

**Επισημαίνεται πως το Σάββατο η θερμοκρασία θα επανέλθει πρόσκαιρα σε κανονικά για την εποχή επίπεδα σε όλη τη χώρα. 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](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 κινδύνους που προέρχονται 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 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 [civilprotection.gov.gr](http://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>

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)