



## ΔΕΛΤΙΟ ΤΥΠΟΥ

### Νεότερα στοιχεία για την επικράτηση πολύ υψηλών θερμοκρασιών στην χώρα έως και την Παρασκευή (19-07-2024)

Σάββατο 13 Ιουλίου 2024

Σύμφωνα με το επικαιροποιημένο Έκτακτο Δελτίο Επιδείνωσης Καιρού (ΕΔΕΚ) που εκδόθηκε σήμερα Σάββατο 13 Ιουλίου 2024 από την Εθνική Μετεωρολογική Υπηρεσία (ΕΜΥ), το νοτιοδυτικό ρεύμα που επικρατεί στις κατώτερες στάθμες της ατμόσφαιρας στις ακτές της Αφρικής και την Κεντρική Μεσόγειο θα μεταφέρει θερμές αέριες μάζες προς την περιοχή μας και θα προκαλέσει στη χώρα μας πολύ υψηλές θερμοκρασίες, οι οποίες θα διατηρηθούν τουλάχιστον μέχρι την Παρασκευή 19/7.

Οι υψηλότερες θερμοκρασίες θα σημειωθούν στο εσωτερικό της ηπειρωτικής Ελλάδας (κυρίως στα δυτικά και τα βόρεια) και στα νησιά του ανατολικού Αιγαίου. Στις παραθαλάσσιες περιοχές της ηπειρωτικής χώρας η μέγιστη τιμή της θερμοκρασίας θα είναι 2 με 4 βαθμούς χαμηλότερη λόγω της θαλάσσιας αύρας. Σε υψηλά επίπεδα θα κυμαίνονται, ιδίως από τη Δευτέρα 15/7 και οι ελάχιστες θερμοκρασίες.

Πιο αναλυτικά:

1. Σήμερα Σάββατο (13-7-2024) η μέγιστη θερμοκρασία θα φτάσει:
  - α. Στη Μακεδονία, τη Θράκη και την Ήπειρο τους 37 με 39 βαθμούς και στην κεντρική Μακεδονία τοπικά τους 40 με 41 βαθμούς Κελσίου.
  - β. Στη Στερεά, τη Θεσσαλία και την Πελοπόννησο τους 38 με 40 και τοπικά τους 41 βαθμούς Κελσίου.
  - γ. Στο Ιόνιο, τα νησιά Ανατολικού Αιγαίου, τα Δωδεκάνησα και τη νότια Κρήτη τους 36 με 38 βαθμούς Κελσίου.
  - δ. Στην υπόλοιπη νησιωτική χώρα τους 33 με 35 βαθμούς Κελσίου.
  - ε. Στην Αττική τους 38 με 39 βαθμούς Κελσίου.

2. Την Κυριακή (14-7-2024) υψηλές θερμοκρασίες θα επικρατήσουν κυρίως στα δυτικά, τα βόρεια, τα νησιά του ανατολικού Αιγαίου και τα Δωδεκάνησα. Η μέγιστη θερμοκρασία θα φτάσει:

α. Στη Μακεδονία, τη Θράκη και την Ήπειρο τους 38 με 40 βαθμούς και τοπικά στην κεντρική Μακεδονία τους 41 με 42 βαθμούς Κελσίου.

β. Στη δυτική Στερεά, τη Θεσσαλία και τη δυτική Πελοπόννησο τους 40 με 42 βαθμούς Κελσίου.

γ. Στην ανατολική Στερεά και την ανατολική Πελοπόννησο τους 40 και τοπικά τους 41 βαθμούς Κελσίου.

δ. Στο Ιόνιο, τα νησιά Ανατολικού Αιγαίου, τα Δωδεκάνησα και τη νότια Κρήτη τους 37 με 39 βαθμούς Κελσίου.

ε. Στην υπόλοιπη νησιωτική χώρα τους 34 με 36 βαθμούς Κελσίου.

στ. Στην Αττική τους 38 με 39 βαθμούς Κελσίου.

3. Τη Δευτέρα (15-7-2024) η μέγιστη θερμοκρασία θα φτάσει:

α. Στη Μακεδονία, τη Θράκη και την Ήπειρο τους 39 με 40 βαθμούς και στην κεντρική Μακεδονία τοπικά τους 41 με 42 βαθμούς Κελσίου.

β. Στη δυτική Στερεά, τη Θεσσαλία και τη δυτική Πελοπόννησο τους 41 με 42 και πιθανώς τοπικά τους 43 βαθμούς Κελσίου.

γ. Στην ανατολική Στερεά και την ανατολική Πελοπόννησο τους 40 με 42 βαθμούς Κελσίου.

δ. Στο Ιόνιο, τα νησιά Ανατολικού Αιγαίου, τα Δωδεκάνησα και τη νότια Κρήτη τους 37 με 39 βαθμούς Κελσίου.

ε. Στην υπόλοιπη νησιωτική χώρα τους 33 με 36 βαθμούς Κελσίου.

στ. Στην Αττική τους 38 με 39 βαθμούς Κελσίου.

4. Την Τρίτη (16-7-2024) η μέγιστη θερμοκρασία θα φτάσει:

α. Στη Μακεδονία, τη Θράκη και την Ήπειρο τους 40 με 41 και τοπικά 42 βαθμούς Κελσίου.

β. Στη δυτική Στερεά, τη Θεσσαλία και τη δυτική Πελοπόννησο τους 41 με 42 και τοπικά τους 43 βαθμούς Κελσίου.

γ. Στην ανατολική Στερεά και την ανατολική Πελοπόννησο τους 40 με 42 βαθμούς Κελσίου.

δ. Στο Ιόνιο, τα νησιά Ανατολικού Αιγαίου, τα Δωδεκάνησα και τη νότια Κρήτη τους 38 με 40 βαθμούς Κελσίου.

ε. Στην υπόλοιπη νησιωτική χώρα τους 34 με 37 βαθμούς Κελσίου.

στ. Στην Αττική τους 39 με 40 βαθμούς Κελσίου.

5. Την Τετάρτη (17-7-2024) και την Πέμπτη (18-7-2024) προβλέπεται κορύφωση των θερμοκρασιών οι οποίες αναμένεται να φτάσουν:

α. Στο εσωτερικό της δυτικής, κεντρικής και βόρειας ηπειρωτικής χώρας του 42 με 43 βαθμούς Κελσίου.

β. Στο Ιόνιο, τα νησιά Ανατολικού Αιγαίου, τα Δωδεκάνησα και τη νότια Κρήτη τους 39 με 41 βαθμούς Κελσίου.

γ. Στην υπόλοιπη νησιωτική χώρα τους 35 με 38 βαθμούς Κελσίου.

Παράλληλα επισημαίνεται ότι **προβλέπονται συνθήκες υψηλής θερμικής καταπόνησης** λόγω των επικείμενων θερμοκρασιών, στις περισσότερες ηπειρωτικές περιοχές της χώρας. Περισσότερες λεπτομέρειες για την εξέλιξη του δείκτη θερμικής καταπόνησης (WBGT) στην ιστοσελίδα της ΕΜΥ στον ακόλουθο σύνδεσμο [http://www.emy.gr/emv/el/forecast/deikths\\_wbgt](http://www.emy.gr/emv/el/forecast/deikths_wbgt)

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 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](http://civilprotection.gov.gr) και στο ακόλουθο έγγραφο του Υπουργείου Υγείας «**Πρόληψη των επιπτώσεων από την εμφάνιση υψηλών θερμοκρασιών και καύσιων**»:

<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>