



ΔΕΛΤΙΟ ΤΥΠΟΥ

Πολύ υψηλές θερμοκρασίες προβλέπονται στη χώρα μας από σήμερα Δευτέρα (07-07-25) έως και την Τετάρτη (09-07-25)

Δευτέρα, 07 Ιουλίου 2025

Σύμφωνα με το επικαιροποιημένο Έκτακτο Δελτίο Επιδείνωσης Καιρού (ΕΔΕΚ) που εκδόθηκε σήμερα **Δευτέρα 07 Ιουλίου 2025** από την Εθνική Μετεωρολογική Υπηρεσία (ΕΜΥ), **πολύ υψηλές θερμοκρασίες προβλέπονται στη χώρα μας έως και την Τετάρτη (09-07-25)**. Οι υψηλότερες τιμές (**μέγιστες τιμές άνω των 40 βαθμών**) θα σημειωθούν στο εσωτερικό της ηπειρωτικής Ελλάδας. Την Πέμπτη (10-07-25) αναμένεται αισθητή πτώση της θερμοκρασίας σε όλη τη χώρα.

Επισημαίνεται ότι:

- A. Στις **παραθαλάσσιες περιοχές** της ηπειρωτικής χώρας **η μέγιστη τιμή της θερμοκρασίας θα είναι 2 με 4 βαθμούς χαμηλότερη** από τη θερμοκρασία στο εσωτερικό της ηπειρωτικής Ελλάδας.
- B. Η **σχετική υγρασία θα κυμανθεί σε χαμηλά επίπεδα** (ενδεικτικά 20% με 30% τις μεσημβρινές ώρες στο εσωτερικό της ηπειρωτικής χώρας).

Γ. Οι ελάχιστες θερμοκρασίες την Τρίτη και την Τετάρτη στα αστικά κέντρα θα διατηρηθούν σε υψηλά επίπεδα και θα κυμαίνονται περί τους 27 με 29 βαθμούς Κελσίου.

Πιο αναλυτικά:

1. Σήμερα Δευτέρα (07-07-25) υψηλές θερμοκρασίες θα σημειωθούν στο εσωτερικό της ηπειρωτικής Ελλάδας καθώς και στην ανατολική νησιωτική χώρα. Οι μέγιστες τιμές θα φτάσουν:

- α) στην ηπειρωτική Ελλάδα τους 38 με 40 και κατά τόπους στα ανατολικά ηπειρωτικά τους 41 βαθμούς Κελσίου.**
- β) στα νησιά του Ιονίου τους 35 με 37 βαθμούς Κελσίου.**
- γ) στα νησιά του Ανατολικού Αιγαίου και τα Δωδεκάνησα τους 36 με 38 βαθμούς Κελσίου.**

2. Την Τρίτη (08-07-25) αναμένεται μικρή πτώση στο Ιόνιο και τα δυτικά ηπειρωτικά και μικρή άνοδος (περίπου κατά 1 με 2 βαθμούς) στα ανατολικά ηπειρωτικά και το Αιγαίο. Οι μέγιστες τιμές θα φτάσουν:

- α) στα ανατολικά ηπειρωτικά κατά τόπους τους 41 με 42 βαθμούς Κελσίου.**
- β) στα δυτικά ηπειρωτικά τους 38 κατά τόπους τους 39 βαθμούς Κελσίου.**
- γ) στα νησιά του Ιονίου τους 34 με 36 βαθμούς Κελσίου.**
- δ) στα νησιά του Ανατολικού Αιγαίου και τα Δωδεκάνησα τους 37 με 38 βαθμούς Κελσίου.**

3. Την Τετάρτη (09-07-25) αναμένεται μικρή περαιτέρω πτώση των υψηλών θερμοκρασιών στο Ιόνιο και τα δυτικά ηπειρωτικά, ενώ στα ανατολικά ηπειρωτικά και το Αιγαίο οι θερμοκρασίες θα διατηρηθούν στα ίδια υψηλά επίπεδα. Οι μέγιστες τιμές θα φτάσουν:

- α) στα ανατολικά ηπειρωτικά κατά τόπους τους 40 με 42 βαθμούς Κελσίου.**
- β) στα δυτικά ηπειρωτικά τους 35 με 36 και κατά τόπους τους 37 βαθμούς Κελσίου.**

γ) στα νησιά του Ανατολικού Αιγαίου, τα Δωδεκάνησα και κατά τόπους στην Κρήτη τους 37 με 38 βαθμούς Κελσίου.

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, (www.oldportal.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 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 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, 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 οиноπνευματώδη.

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/9%CE%992%CE%A9465%CE%A6%CE%A5%CE%9F-%CE%A8%CE%947?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>

Για περισσότερες **πληροφορίες και οδηγίες αυτοπροστασίας** από την επικράτηση υψηλών θερμοκρασιών, οι πολίτες μπορούν να επισκεφθούν την **ιστοσελίδα της Γενικής Γραμματείας Πολιτικής Προστασίας** στην ηλεκτρονική διεύθυνση civilprotection.gov.gr