



ΔΕΛΤΙΟ ΤΥΠΟΥ

Πολύ υψηλές θερμοκρασίες προβλέπονται στην ανατολική κυρίως χώρα για σήμερα Τετάρτη (09-07-25). Ενίσχυση των ανέμων από σήμερα το μεσημέρι

Τετάρτη, 09 Ιουλίου 2025

Σύμφωνα με το επικαιροποιημένο Έκτακτο Δελτίο Επιδείνωσης Καιρού (ΕΔΕΚ) που εκδόθηκε σήμερα **Τετάρτη 09 Ιουλίου 2025** από την Εθνική Μετεωρολογική Υπηρεσία (ΕΜΥ), **Οι πολύ υψηλές θερμοκρασίες θα διατηρηθούν στην ανατολική χώρα σήμερα Τετάρτη (09-07-25), ενώ την Πέμπτη (10-07-25) αναμένεται αισθητή πτώση της θερμοκρασίας σε όλη σχεδόν τη χώρα. Βαθμιαία σήμερα στο Ιόνιο και κατά τόπους στα ηπειρωτικά θα επικρατήσουν ισχυροί άνεμοι.**

Πιο αναλυτικά:

1. Θερμοκρασία:

Σήμερα **Τετάρτη (09-07-25)** οι μέγιστες τιμές της θερμοκρασίας θα φτάσουν:

- α) στα ανατολικά ηπειρωτικά τους **38 με 40** και στην ανατολική Στερεά και την ανατολική Πελοπόννησο τοπικά τους **41** βαθμούς Κελσίου.
- β) στα νησιά του Ανατολικού Αιγαίου, τα Δωδεκάνησα και την Κρήτη τοπικά τους **37 με 38** και πιθανώς τους **39** βαθμούς Κελσίου.

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).

2. Άνεμοι:

- α) **Ισχυροί δυτικοί άνεμοι** θα πνέουν μέχρι το βράδυ στην **ανατολική Πελοπόννησο, την ανατολική Στερεά και τη Θεσσαλία.**
- β) **Πολύ ισχυροί βορειοδυτικοί άνεμοι** θα επικρατήσουν από **σήμερα το απόγευμα στο Ιόνιο και τα δυτικά ηπειρωτικά, από νωρίς το βράδυ στην κεντρική Μακεδονία** (συμπεριλαμβανομένης της περιοχής της Θεσσαλονίκης) **και τη νύχτα στην ανατολική Θεσσαλία και τις Σποράδες.**
- γ) **Πολύ ισχυροί βορειοανατολικοί άνεμοι** θα επικρατήσουν **πρόσκαιρα τη νύχτα Τετάρτης (09-07-25) προς Πέμπτη (10-07-25) στην ανατολική Μακεδονία, τη Θράκη και το βορειοανατολικό Αιγαίο.**

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 τους ενισχυμένους ανέμους.

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 και την επικράτηση ενισχυμένων ανέμων.**

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 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/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>

Στις περιοχές όπου προβλέπεται η **επικράτηση ενισχυμένων ανέμων**, σύμφωνα με τις οδηγίες αυτοπροστασίας, συνιστάται στους πολίτες:

- Να ασφαλίσουν αντικείμενα τα οποία αν παρασυρθούν από τον άνεμο ενδέχεται να προκαλέσουν καταστροφές ή τραυματισμούς
- Να στερεώσουν τις διαφημιστικές πινακίδες που τυχόν έχουν αναρτήσει.
- Να αποφύγουν δραστηριότητες σε θαλάσσιες και παράκτιες περιοχές.
- 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).

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