



ΔΕΛΤΙΟ ΤΥΠΟΥ

Πολύ υψηλές θερμοκρασίες προβλέπονται στη χώρα μας από αύριο Δευτέρα (21-07-25) και τις επόμενες ημέρες

Κυριακή, 20 Ιουλίου 2025

Σύμφωνα με το Έκτακτο Δελτίο Επιδείνωσης Καιρού (ΕΔΕΚ) που εκδόθηκε σήμερα **Κυριακή 20 Ιουλίου 2025** από την Εθνική Μετεωρολογική Υπηρεσία (ΕΜΥ), **υψηλές θερμοκρασίες προβλέπονται στη χώρα μας σχεδόν ολόκληρη την εβδομάδα που ξεκινά αύριο Δευτέρα (21-7-2025)**. Πιθανή λήξη του καύσωνα το Σάββατο (26-7-2025). **Οι υψηλότερες τιμές (μέγιστες τιμές άνω των 41 βαθμών) θα σημειωθούν από την Τρίτη (22-7-2025) και μετά, στο εσωτερικό της ηπειρωτικής Ελλάδας.**

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. Οι ελάχιστες θερμοκρασίες από την Τετάρτη στα αστικά κέντρα θα διατηρηθούν σε υψηλά επίπεδα και θα κυμαίνονται περί τους 26 με 28 βαθμούς Κελσίου.**

Πιο αναλυτικά:

- 1. Τη Δευτέρα (21-07-25) υψηλές θερμοκρασίες θα επικρατήσουν σε όλα τα ηπειρωτικά, το Ιόνιο και τα Δωδεκάνησα. Οι μέγιστες τιμές θα φτάσουν:**
 - α) στα ηπειρωτικά τους 38 με 40 και πιθανώς τοπικά στη Θεσσαλία και την κεντρική Μακεδονία τους 41 βαθμούς Κελσίου. Στην Αθήνα και στη Θεσσαλονίκη τους 38 βαθμούς.**
 - β) στα νησιά του Ιονίου και τα Δωδεκάνησα τους 35 με 36 βαθμούς Κελσίου.**
- 2. Την Τρίτη (22-07-25) η θερμοκρασία θα σημειώσει περαιτέρω άνοδο. Οι μέγιστες τιμές θα φτάσουν:**

- α) στην ηπειρωτική Ελλάδα τους 39 με 41, κατά τόπους στην κεντρική Μακεδονία τους 42 και στη Θεσσαλία τους 43 βαθμούς Κελσίου. Στην Αθήνα και στη Θεσσαλονίκη τους 39 με 40 βαθμούς.
- β) στα νησιά του Ιονίου και τα νησιά του Ανατολικού Αιγαίου τους 37 με 38 και στα Δωδεκάνησα τοπικά τους 39 βαθμούς Κελσίου.
3. Την Τετάρτη (23-07-25) η θερμοκρασία θα παραμείνει σε υψηλά επίπεδα. Εκτιμάται πως οι μέγιστες τιμές θα φτάσουν:
- α) στα ηπειρωτικά τους 40 με 41 και τοπικά στα ανατολικά τους 42 με 43 βαθμούς Κελσίου. Στην Αθήνα τους 40 και στη Θεσσαλονίκη τους 39 βαθμούς.
- β) στα νησιά του Ανατολικού Αιγαίου και τα Δωδεκάνησα τους 38 με 40 βαθμούς Κελσίου.
- γ) στα νησιά του Ιονίου τους 37 με 39 βαθμούς Κελσίου.

Οι πολίτες μπορούν να ενημερώνονται καθημερινά για την εξέλιξη των έκτακτων καιρικών φαινομένων στα τακτικά δελτία καιρού της EMY και στην ιστοσελίδα της EMY 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