



ΔΕΛΤΙΟ ΤΥΠΟΥ

Σε πολύ υψηλά επίπεδα θα διατηρηθεί η θερμοκρασία στη χώρα μας μέχρι την επόμενη Κυριακή

Τρίτη, 22 Ιουλίου 2025

Σύμφωνα με το επικαιροποιημένο Έκτακτο Δελτίο Επιδείνωσης Καιρού (ΕΔΕΚ) που εκδόθηκε σήμερα **Τρίτη 22 Ιουλίου 2025** από την Εθνική Μετεωρολογική Υπηρεσία (ΕΜΥ), σε πολύ υψηλά επίπεδα θα διατηρηθεί η θερμοκρασία στη χώρα μας και τις επόμενες ημέρες. Οι υψηλότερες τιμές αναμένονται την Πέμπτη (24-07-25) και την Παρασκευή (25-07-25). Πιθανή λήξη του καύσωνα σε όλη την Ελλάδα την Κυριακή (27-7-2025).

Επισημαίνεται πως:

Α. οι ελάχιστες θερμοκρασίες θα κυμανθούν σε υψηλά επίπεδα (περί τους 27 με 29 βαθμούς Κελσίου κυρίως στα αστικά κέντρα).

Β. από την Παρασκευή (25-07-25) βαθμιαία στα ανατολικά και κυρίως στο Αιγαίο θα επικρατήσουν ενισχυμένοι βόρειοι άνεμοι εντάσεως 6 μποφόρ που το Σάββατο (26-07-25) θα ενισχυθούν.

Μέχρι και την Παρασκευή (25-07-25) πιο αναλυτικά:

1. Την Τρίτη (22-07-25) και την Τετάρτη (23-07-25) οι μέγιστες τιμές θα φτάσουν:

α) στην ηπειρωτική Ελλάδα τους 39 με 41, κατά τόπους στην κεντρική Μακεδονία, την ανατολική Στερεά και την ανατολική Πελοπόννησο τους 42 και στη Θεσσαλία τους 43 βαθμούς Κελσίου. Στην Αθήνα και στη Θεσσαλονίκη τους 39 με 40 βαθμούς.

β) στα νησιά του Ανατολικού Αιγαίου και στα Δωδεκάνησα τους 37 με 39 και τοπικά την Τετάρτη (23-07-25) τους 40 με 41 βαθμούς Κελσίου.

γ) στα νησιά του Ιονίου και την Τετάρτη (23-07-25) και στην Κρήτη τους 37 με 38 βαθμούς Κελσίου.

2. Την Πέμπτη (24-07-25) οι μέγιστες τιμές θα φτάσουν:

α) στα ηπειρωτικά τους 39 με 41 και τοπικά στα ανατολικά τους 42 με 43 βαθμούς Κελσίου. Στην Αθήνα τους 41 με 42 και στη Θεσσαλονίκη τους 40 βαθμούς.

β) στα νησιά του Ανατολικού Αιγαίου και τα Δωδεκάνησα τους 38 με 40 βαθμούς Κελσίου.

γ) στα νησιά του Ιονίου και την Κρήτη τους 37 με 39 βαθμούς Κελσίου.

3. Την Παρασκευή (25-07-25) οι μέγιστες τιμές θα φτάσουν:

α) στα ηπειρωτικά τους 40 με 41 και τοπικά τους 42 και στα δυτικά τους 43 βαθμούς Κελσίου. Στην Αθήνα τους 41 με 42 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 38 με 40 βαθμούς Κελσίου.

δ) στη νότια Κρήτη τους 39 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 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>

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