



ΓΕΝΙΚΗ ΓΡΑΜΜΑΤΕΙΑ ΠΟΛΙΤΙΚΗΣ ΠΡΟΣΤΑΣΙΑΣ

ΔΕΛΤΙΟ ΤΥΠΟΥ

Νεότερα προγνωστικά στοιχεία, σχετικά με την εξέλιξη του κύματος καύσωνα

Αθήνα, 29 Ιουλίου 2021

Σύμφωνα με το Έκτακτο Δελτίο Επικίνδυνων Καιρικών Φαινομένων (ΕΔΕΚΦ) που εκδόθηκε σήμερα Πέμπτη 29 Ιουλίου 2021 από την Εθνική Μετεωρολογική Υπηρεσία (ΕΜΥ), σε συνέχεια του Έκτακτου Δελτίου Επικίνδυνων Καιρικών Φαινομένων (α.α. 8/2021, 26-07-2021) και σύμφωνα με τα νεότερα προγνωστικά στοιχεία, σχετικά με την εξέλιξη του κύματος καύσωνα:

1. Το φαινόμενο εξακολουθεί να είναι ένα επικίνδυνο καιρικό φαινόμενο καθώς θα έχει μεγάλη διάρκεια αλλά και διότι το θερμοκρασιακό εύρος (διαφορά μέγιστης - ελάχιστης θερμοκρασίας) θα είναι μικρό.
2. Η κορύφωση αναμένεται στις αρχές της επόμενης εβδομάδας, εντούτοις οι πολύ υψηλές θερμοκρασίες θα συνεχιστούν τουλάχιστον μέχρι και την Παρασκευή 6/8/21.
3. Οι μέγιστες θερμοκρασίες το επόμενο τριήμερο θα κυμανθούν στα ηπειρωτικά περί τους 42 με 44 βαθμούς ενώ στη νησιωτική χώρα και τα παραθαλάσσια τμήματα θα είναι 2 με 3 βαθμούς χαμηλότερη.

Υψηλή θα παραμένει η θερμοκρασία και κατά τη διάρκεια των νυχτερινών ωρών με τις ελάχιστες τιμές της πάνω από τους 28 βαθμούς στις περισσότερες περιοχές.

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 και το λογαριασμό της ΕΜΥ στο twitter (@EMY_HNMS).

Η Γενική Γραμματεία Πολιτικής Προστασίας (www.civilprotection.gr) του Υπουργείου Προστασίας του Πολίτη, 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 (www.civilprotection.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 www.civilprotection.gr και την ιστοσελίδα του Υπουργείου Υγείας:

<https://www.moh.gov.gr/articles/health/dieythynsh-dhmosias-ygieinhs/metadotika-kai-mh-metadotika-noshmata/c388-egkyklioi/7184-prolhpshtwn-epiptwsewn-apo-thn-emfanish-ypshlwn-thermokrasiwn-kai-kayswna>

<http://www.moh.gov.gr/articles/health/agogiygeias/596-Prostateytika-metra-gia-ton-kayswna>