



## Δελτίο Τύπου

**Υψηλές θερμοκρασίες θα επικρατήσουν από αύριο Πέμπτη ως τις αρχές της επόμενης εβδομάδας σε πολλές περιοχές της χώρας**

*Αθήνα, 07 Αυγούστου 2019*

Σύμφωνα με το Έκτακτο Δελτίο Επιδείνωσης Καιρού, που εκδόθηκε σήμερα Τετάρτη 07 Αυγούστου 2019 από την Εθνική Μετεωρολογική Υπηρεσία (ΕΜΥ), σταδιακή άνοδος της θερμοκρασίας στη χώρα μας προβλέπεται από αύριο Πέμπτη (08-8-2019). Πιο συγκεκριμένα:

1. Την Πέμπτη υψηλές θερμοκρασίες θα επικρατήσουν στη **Δυτική, την Κεντρική και τη Βόρεια Ελλάδα**. Οι υψηλότερες θερμοκρασίες προβλέπεται να σημειωθούν:
    - α. Ηπειρωτική Ελλάδα: στη **Δυτική Στερεά, στη Θεσσαλία και στην Κεντρική Μακεδονία (έως 37 με 38 βαθμοί Κελσίου)**.
    - β. Νησιωτική Ελλάδα: στα **νησιά του Ιονίου (μέχρι 35 με 36 βαθμοί Κελσίου)**.
  2. Την Παρασκευή (09.8.2019) υψηλές θερμοκρασίες θα επικρατήσουν σε **όλη σχεδόν τη χώρα**. Η θερμοκρασία θα φτάσει στην ηπειρωτική Ελλάδα έως τους **38 με 40** και στη νησιωτική χώρα μέχρι τους **35 με 37 βαθμούς Κελσίου**. Οι υψηλότερες θερμοκρασίες προβλέπεται να σημειωθούν:
    - α. Ηπειρωτική Ελλάδα: στη **Δυτική Στερεά, στη Θεσσαλία και την Κεντρική Μακεδονία (έως 39 με 40 βαθμοί Κελσίου)**.
    - β. Νησιωτική Ελλάδα: στα **νησιά του Ιονίου (μέχρι και 37 βαθμοί Κελσίου)**.
- Η μέγιστη θερμοκρασία προβλέπεται, στην **Αθήνα στους 38 βαθμούς** και στη **Θεσσαλονίκη στους 36 βαθμούς Κελσίου**.
3. Το **Σαββατοκύριακο (10 και 11.8.2019)** η θερμοκρασία θα υποχωρήσει κατά **2 με 4 βαθμούς** περίπου στην **Ανατολική Στερεά, την Εύβοια, την Ανατολική Πελοπόννησο, τις Κυκλάδες και τη Βόρεια Κρήτη**, καθώς θα επικρατήσουν βόρειοι άνεμοι που θα φτάνουν σε ένταση, κυρίως στο **Αιγαίο, τα 7 και την Κυριακή τα 8 μποφόρ**.

**Στην υπόλοιπη Ελλάδα θα παραμείνει σε υψηλά επίπεδα. Στην Κεντρική Μακεδονία, την Ήπειρο, τη Θεσσαλία, τη Δυτική Στερεά και τη Δυτική Πελοπόννησο θα φτάσει κατά τόπους τους 39 με 40 βαθμούς και στα νησιά του Ιονίου, τα νησιά του Ανατολικού Αιγαίου και τα Δωδεκάνησα μέχρι τους 38 βαθμούς Κελσίου.**

Η μέγιστη θερμοκρασία προβλέπεται, στην **Αθήνα το Σάββατο στους 36** και την **Κυριακή στους 35 βαθμούς Κελσίου** και στη **Θεσσαλονίκη το Σάββατο στους 38** και την **Κυριακή στους 36 βαθμούς Κελσίου.**

Σύμφωνα με τα μέχρι τώρα διαθέσιμα στοιχεία **υψηλές θερμοκρασίες θα σημειωθούν στη δυτική, την κεντρική και τη βόρεια χώρα και τις πρώτες ημέρες της νέας εβδομάδας.**

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](http://www.emy.gr).

Η **Γενική Γραμματεία Πολιτικής Προστασίας ([www.civilprotection.gr](http://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](http://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 οινόπνευματώδη.

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](http://www.civilprotection.gr) και την **ιστοσελίδα του Υπουργείου Υγείας:**

<http://www.moh.gov.gr/articles/health/dieythynsh-dhmosias-ygieinhs/ygieinh-periballontos/6312-prolhpshtwn-epiptwsewn-apo-thn-emfanish-ypsihwn-thermokrasion-kai-kayswna-egkyklios-2019>

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