



ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΕΣΩΤΕΡΙΚΩΝ
ΓΕΝΙΚΗ ΓΡΑΜΜΑΤΕΙΑ ΠΟΛΙΤΙΚΗΣ ΠΡΟΣΤΑΣΙΑΣ

ΔΕΛΤΙΟ ΤΥΠΟΥ

Δευτέρα 26 Ιουνίου 2017

Σταδιακή άνοδος και επικράτηση υψηλών θερμοκρασιών τις επόμενες ημέρες

Σύμφωνα με το Έκτακτο Δελτίο Επικίνδυνων Καιρικών Φαινομένων που εκδόθηκε σήμερα Δευτέρα 26 Ιουνίου 2017 από την Εθνική Μετεωρολογική Υπηρεσία (ΕΜΥ), σταδιακή άνοδο θα παρουσιάσει η θερμοκρασία τις επόμενες ημέρες.

Πιο αναλυτικά η **μεγίστη τιμή** της θα φθάσει κατά τόπους:

1. Στο εσωτερικό της ηπειρωτικής χώρας

Την Τετάρτη (28-06-2017) τους **39 βαθμούς κελσίου**, την Πέμπτη (29-6-2017) τους **40-41 βαθμούς κελσίου**, την Παρασκευή (30-06-2017) και το Σάββατο (01-07-2017) τους **42 και πιθανώς τους 43 βαθμούς κελσίου**, την Κυριακή (02-07-2017) στα **δυτικά τους 37-39** και στα **υπόλοιπα τους 40-42 βαθμούς κελσίου**.

2. Στις παραθαλάσσιες και νησιώτικες περιοχές

Την Τετάρτη (28-06-2017) και την Πέμπτη (29-6-2017) τους **35 βαθμούς κελσίου**, την Παρασκευή (30-06-2017) και το Σάββατο (01-07-2017) τους **36-38 βαθμούς κελσίου**, την Κυριακή (02-07-2017) στα **δυτικά τους 33-35** και στα **υπόλοιπα τους 37-39 βαθμούς κελσίου**.

Τη Δευτέρα (03-07-2017) η θερμοκρασία θα σημειώσει **βαθμιαία πτώση**, η όποια θα γίνει αισθητή σε όλη τη χώρα.

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.

Η Γενική Γραμματεία Πολιτικής Προστασίας (www.civilprotection.gr) του Υπουργείου Εσωτερικών, 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 λάβουν έγκαιρα τα απαιτούμενα μέτρα πρόληψης των επιπτώσεων από την εμφάνιση των υψηλών θερμοκρασιών.

Η Γενική Γραμματεία Πολιτικής Προστασίας του Υπουργείου (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.



ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΕΣΩΤΕΡΙΚΩΝ

ΓΕΝΙΚΗ ΓΡΑΜΜΑΤΕΙΑ ΠΟΛΙΤΙΚΗΣ ΠΡΟΣΤΑΣΙΑΣ

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 και την **ιστοσελίδα του Υπουργείου Υγείας** <http://www.moh.gov.gr/articles/heaIth/agogyigeias/596-Prostateytika-metra-gia-ton-kayswna>

