



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ
ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΥΓΕΙΑΣ
ΓΕΝΙΚΗ Δ/ΝΣΗ ΔΗΜΟΣΙΑΣ ΥΓΕΙΑΣ
& ΠΟΙΟΤΗΤΑΣ ΖΩΗΣ
Δ/ΝΣΗ ΔΗΜΟΣΙΑΣ ΥΓΕΙΑΣ
& ΥΓΙΕΙΝΗΣ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝΤΟΣ

Ταχ. Δ/νση : Αριστοτέλους 17
Ταχ. Κώδικας : 104 33
Πληροφορίες : Τμήματα Α, Δ
Τηλέφωνο : 2132161344, 2132161325
e-mail : ddy@moh.gov.gr

Αθήνα, 26-07-2021
Αρ. Πρωτ: Δ1/ ΓΠ οικ. 47303

ΠΡΟΣ : Όπως Π.Α.

ΕΓΚΥΚΛΙΟΣ

ΘΕΜΑ: Πρόληψη των επιπτώσεων από την εμφάνιση υψηλών θερμοκρασιών και καύσωνα

- Σχετ:**
- α. Η με α.π. Δ1α/ΓΠ οικ. 38735/22-06-2021 Εγκύκλιος της Υπηρεσίας μας με θέμα «Πρόληψη των επιπτώσεων από την εμφάνιση υψηλών θερμοκρασιών και καύσωνα» (ΑΔΑ: 66ΘΕ465ΦΥΟ-0ΜΕ)
 - β. Η με α.π. Δ1/ ΓΠ οικ. 30590/15-05-2020 Εγκύκλιος της Υπηρεσίας μας με θέμα «Επικαιροποίηση της Δ1δ/ΓΠ οικ. 26335/23-04-2020 Εγκυκλίου – Διευκρινίσεις για τη χρήση κλιματισμού κατά τη θερινή περίοδο» (ΑΔΑ: ΨΥ5Ε465ΦΥΟ-ΦΤΟ)
 - γ. Το έντυπο «Οδηγίες Προστασίας από τον Καύσωνα» της Γενικής Γραμματείας Πολιτικής Προστασίας (στην ιστοσελίδα <https://www.civilprotection.gr/sq/node/4863>)
 - δ. Το από 26-07-2021 Δελτίο Επικίνδυνων Καιρικών Φαινομένων της ΕΜΥ (http://www.hnms.gr/emv/el/meteorology/meteorological_news?name=2107261052)

1. Εμφάνιση συνθηκών ανόδου της θερμοκρασίας στη χώρα

Σύμφωνα με το (δ) σχετ., οι θερμές αέριες μάζες που κινούνται από την Β. Αφρική προς τη χώρα μας αναμένεται να προκαλέσουν αισθητή άνοδο της θερμοκρασίας από αύριο Τρίτη 27-07-2021. Η θερμοκρασία αναμένεται να είναι ιδιαίτερα υψηλή από την Πέμπτη 29-07-2021 έως και την Τρίτη 03-08-2021 σε ολόκληρη τη χώρα.

Σύμφωνα με τον ΠΟΥ¹, η κλιματική αλλαγή αναμένεται να επηρεάσει δυσμενώς τη συχνότητα και την ένταση ακραίων φαινομένων, συμπεριλαμβανομένων και των φαινομένων καύσωνα.

¹ Heat waves: risks and responses., Health and Global Environmental Change Series, vol. 2, World Health Organization, 2004

Ως καύσωνας μπορεί να οριστεί μία περίοδος με ασυνήθιστα υψηλές θερμοκρασίες και πολύ χαμηλή ή πολύ υψηλή (ανάλογα με την περιοχή) σχετική υγρασία, χωρίς σαφώς καθορισμένη στιγμή έναρξης και παύσης, διάρκειας τουλάχιστον 2-3 ημέρες και σημαντική επίδραση στην ανθρώπινη δραστηριότητα και στα οικοσυστήματα².

Στον ανθρώπινο οργανισμό ο κυριότερος μηχανισμός ρύθμισης της θερμοκρασίας του σώματος είναι μέσω της εξάτμισης του ιδρώτα (~75%) και έπονται η αναπνοή και η άμεση εκπομπή θερμότητας. Αντίστοιχα, ο κύριος μηχανισμός πρόσληψης θερμικής ενέργειας παραμένει η άμεση και έμμεση έκθεση στην ηλιακή ακτινοβολία. Όταν η εξωτερική θερμοκρασία και η θερμοκρασία του σώματος έχουν μικρή διαφορά, η μείωση της θερμοβαθμίδας (διαφορά θερμοκρασίας σώματος και εξωτερικής θερμοκρασίας) μειώνει και το ρυθμό ανταλλαγής θερμότητας με το εξωτερικό περιβάλλον, με αποτέλεσμα να δυσχεραίνεται η αποτελεσματική ρύθμιση της εσωτερικής θερμοκρασίας, το οποίο ενδέχεται να οδηγήσει σε δυσμενείς επιπτώσεις στην υγεία³.

2. Οδηγίες προστασίας

Λαμβάνοντας υπόψη το (δ) σχετ. δελτίο της ΕΜΥ, υπενθυμίζονται οι συστάσεις της (α) σχετ., οι οποίες έχουν ως ακολούθως:

2.1. Παθολογικές καταστάσεις από υψηλές θερμοκρασίες και οδηγίες αντιμετώπισής τους.

Όταν η θερμοκρασία του περιβάλλοντος ανέλθει σε όρια μη ανεκτά από τον ανθρώπινο οργανισμό σε συνέργεια με άλλους παράγοντες (υγρασία, άπνοια κ.λ.π.), δημιουργούνται παθολογικές καταστάσεις ποικίλου βαθμού βαρύτητας, που μπορούν να οδηγήσουν σε βαριά νόσηση έως και στο θάνατο. Τα αρχικά συμπτώματα μπορεί να είναι: δυνατός πονοκέφαλος, ατονία, αίσθημα καταβολής, τάση για λιποθυμία, πτώση της αρτηριακής πίεσης, ναυτία, έμετοι και ταχυπαλμία. Το σύνδρομο της θερμοπληξίας, εκδηλώνεται με: ξαφνική αύξηση της θερμοκρασίας του σώματος ($>40.5^{\circ}\text{C}$), κόκκινο, ζεστό και ξηρό δέρμα (η εφίδρωση έχει σταματήσει), ξηρή πρησμένη γλώσσα, ταχυπαλμία, ταχύπνοια, έντονη δίψα, πονοκέφαλος, ναυτία, έμετος, ζάλη, σύγχυση, αδυναμία προσανατολισμού και καθαρής ομιλίας, επιθετική ή παράξενη συμπεριφορά, σπασμοί, απώλεια συνείδησης ή κώμα.

Η θεραπεία των ατόμων που παρουσιάζουν τα παραπάνω συμπτώματα, όταν η θερμοκρασία του περιβάλλοντος είναι υψηλή, πρέπει να γίνεται κατά προτίμηση σε νοσηλευτικά ιδρύματα, αλλά ως πρώτες βοήθειες μέχρι τη διακομιδή τους σε αυτά θα πρέπει να εφαρμοστούν άμεσα μέτρα ελάττωσης της θερμοκρασίας του σώματος: Μεταφορά του θερμόπληκτου άμεσα σε μέρος δροσερό, ευάερο, σκιερό κατά προτίμηση κλιματιζόμενο (ανωτέρω σχετ.), πλήρης

² Heatwaves and HealthQ Guidance on warning system development, World Meteorological Organization and World Health Organization, 2015, p.17

³ Heatwaves and HealthQ Guidance on warning system development, World Meteorological Organization and World Health Organization, 2015, p.20

έκδυση από τα ρούχα, τοποθέτηση παγοκύστεων ή κρύων επιθεμάτων στον τράχηλο, τις μασχάλες και τη βουβωνική περιοχή, εμβάπτιση σε μπανιέρα με κρύο νερό ή ντους ή ψεκασμό με κρύο νερό, παροχή μικρών γουλιών δροσερών υγρών (νερού ή αραιωμένου χυμού φρούτων, 1 μέρος χυμού σε 4 μέρη νερού) αν μπορεί να καταπιεί κ.λ.π.

2.2. Ποιός κινδυνεύει από τις υψηλές θερμοκρασίες:

- ηλικιωμένοι
- μωρά και μικρά παιδιά
- έγκυες και θηλάζουσες γυναίκες
- άτομα που είναι υπέρβαρα ή παχύσαρκα
- άτομα που εργάζονται ή ασκούνται έντονα σε ζεστό περιβάλλον
- άτομα με χρόνιες παθήσεις (καρδιαγγειακές παθήσεις, υπέρταση, σακχαρώδη διαβήτη, πνευμονοπάθειες, νεφροπάθειες, ηπατοπάθειες, ψυχική νόσο, άνοια, αλκοολισμό ή κατάχρηση ναρκωτικών ουσιών κ.λ.π.)
- άτομα με οξεία νόσο, όπως λοίμωξη με πυρετό ή γαστρεντερίτιδα (διάρροια ή / και έμετο)
- άτομα που για καθαρά ιατρικούς λόγους παίρνουν φάρμακα για τα χρόνια νοσήματά τους, όπως π.χ. διουρητικά, αντιχολινεργικά, ψυχοφάρμακα, ορμονούχα (συμπεριλαμβανομένης της ινσουλίνης και των αντιδιαβητικών δισκίων). Ιδιαίτερα κατά την περίοδο των υψηλών θερμοκρασιών περιβάλλοντος θα πρέπει να συμβουλευονται το γιατρό τους για την ενδεχόμενη τροποποίηση της δοσολογίας.

2.3. Οδηγίες προφύλαξης του κοινού

- Παραμονή σε χώρους που κλιματίζονται. Ειδικότερα κατά το χρονικό διάστημα που ισχύουν τα μέτρα πρόληψης και αντιμετώπισης της πανδημίας SARS-CoV-2, να τηρούνται σε όλους τους χώρους, δημόσιους και ιδιωτικούς οι διατάξεις της ανωτέρω σχετ. εγκυκλίου για τη χρήση των κλιματιστικών μονάδων, με σκοπό την προστασία της δημόσιας υγείας από τη μετάδοση του νέου κορωνοϊού. Στο πλαίσιο αυτό τονίζεται η αναγκαιότητα για τον συνεχή ή τουλάχιστο συστηματικό φυσικό αερισμό του χώρου μέσω ανοιγμάτων (παράθυρα, εξωτερικές θύρες) ακόμη και με την παράλληλη λειτουργία κλιματιστικών μονάδων (ανωτέρω σχετ.).
- Ντύσιμο ελαφρύ και άνετο με ανοιχτόχρωμα ρούχα από πορώδες υλικό, ώστε να διευκολύνεται ο αερισμός του σώματος και η εξάτμιση του ιδρώτα.
- Χρήση καπέλου από υλικό που να επιτρέπει τον αερισμό του κεφαλιού.
- Χρήση μαύρων ή σκουρόχρωμων γυαλιών ηλίου με φακούς που προστατεύουν από την ηλιακή ακτινοβολία.
- Αποφυγή έκθεσης στον ήλιο, ιδίως για τα βρέφη και τους ηλικιωμένους.
- Αποφυγή βαριάς σωματικής εργασίας.
- Αποφυγή πολύωρων ταξιδιών με μέσα συγκοινωνίας που δε διαθέτουν κλιματισμό.

- Πολλά χλιαρά ντους κατά τη διάρκεια της ημέρας και τοποθέτηση δροσερών επιθεμάτων στο κεφάλι και στο λαιμό.
- Μικρά σε ποσότητα και ελαφριά γεύματα φτωχά σε λιπαρά, με έμφαση στη λήψη φρούτων και λαχανικών.
- Λήψη άφθονων υγρών (νερού και χυμών φρούτων), ιδιαίτερα από τα βρέφη και τους ηλικιωμένους και αποφυγή του αλκοόλ. Αν η εφίδρωση είναι μεγάλη, συστήνεται η πρόσθετη λήψη μικρών δόσεων αλατιού.
- Άτομα που πάσχουν από χρόνια νοσήματα θα πρέπει να συμβουλευτούν τον θεράποντα ιατρό τους, από τον οποίο θα λάβουν επιπρόσθετες οδηγίες ανάλογα με την κατάστασή τους καθώς και οδηγίες για την πιθανή αλλαγή της δοσολογίας της φαρμακευτικής τους αγωγής.
- Οι ηλικιωμένοι να μην εγκαταλείπονται μόνοι τους αλλά να εξασφαλίζεται κάποιο άτομο για την καθημερινή τους φροντίδα.
- Οι χώροι εργασίας πρέπει να διαθέτουν κλιματιστικά μηχανήματα ή απλούς ανεμιστήρες, κατά προτίμηση οροφής, και σε κάθε περίπτωση φυσικό αερισμό των χώρων. Το ίδιο ισχύει και για τα ιδρύματα, που περιθάλπουν νεογνά, βρέφη, παιδιά, ηλικιωμένους και άτομα με ειδικές ανάγκες.
- Τα μέσα μαζικής μεταφοράς πρέπει να φροντίζουν για την καλή λειτουργία του κλιματισμού τους λαμβάνοντας υπόψη τα προαναφερόμενα στο πρώτο εδάφιο των οδηγιών (-β- σχετ.), για την καλύτερη εξυπηρέτηση του κοινού.

2.4. Συνδυασμός συνθηκών καύσωνα και υψηλών συγκεντρώσεων αιωρούμενων σωματιδίων (ΑΣ₁₀)

Ιδιαίτερη βαρύτητα θα πρέπει να δίδεται όταν οι υψηλές θερμοκρασίες συνδυάζονται και με φαινόμενα αυξημένων επιπέδων ατμοσφαιρικής ρύπανσης.

Συγκεκριμένα:

- Για την περίπτωση υπέρβασης των ορίων του όζοντος στον ατμοσφαιρικό αέρα, το Υπουργείο Υγείας έχει εκδώσει σχετικές οδηγίες για την ενημέρωση του κοινού με μέτρα προφύλαξης ειδικά των ευπαθών πληθυσμιακών ομάδων, οι οποίες έχουν ως εξής:

«Άτομα με αναπνευστικές και καρδιαγγειακές παθήσεις και γενικότερα άτομα ευαίσθητα στην ατμοσφαιρική ρύπανση συνιστάται να παραμένουν σε εσωτερικούς χώρους και να αποφεύγουν την κυκλοφορία στο εξωτερικό περιβάλλον. Επίσης, συνιστάται στα παραπάνω άτομα καθώς και τα παιδιά να αποφεύγουν την έντονη σωματική άσκηση, η οποία μπορεί να προκαλέσει ερεθισμό της αναπνευστικής οδού και να οδηγήσει σε αναπνευστικά προβλήματα».

- Για την προστασία της δημόσιας υγείας από αιωρούμενα σωματίδια (ΑΣ₁₀), το Υπουργείο Υγείας έχει εκδώσει την με αρ. πρωτ. ΔΥΓ2/Γ.Π.οικ.3191/14.1.14 (ΑΔΑ: ΒΙΨΠΘ-ΩΣ1) εγκύκλιο με συστάσεις προς το κοινό. Στον κάτωθι ιστότοπο του Υπουργείου αναρτώνται συστάσεις

προς ενημέρωση και μέτρα προφύλαξης του κοινού, οποιαδήποτε ημέρα του έτους σημειωθεί υπέρβαση των συγκεντρώσεων των αιωρούμενων σωματιδίων, από τις οποίες μπορεί να ενημερώνεται το κοινό: (www.moh.gov.gr/articles/health/dieythynsh-dhmosias-ygieinhs/ygieinh-periballontos/prostasia-poiothtas-aera/3005-systaseis-gia-thn-atmosfairikh-rypansh).

3. Χρήση κλιματισμού: ειδικές συστάσεις λόγω της πανδημίας του ιού SARS CoV-2

Λαμβάνοντας υπόψη ότι για λόγους προστασίας ευπαθών ομάδων ενδέχεται να χρησιμοποιηθούν δημόσιες αίθουσες που διαθέτουν υποδομές κλιματισμού, υπενθυμίζεται η (β) σχετ. Εγκύκλιος της Υπηρεσίας μας, όπου λαμβάνεται υπόψη και η εξελισσόμενη πανδημία του κορωνοϊού SARS CoV-2.

Επισημαίνεται ότι και οι Δήμοι, που συμμετέχουν στη συνολική προσπάθεια μεριμνώντας εγκαίρως για την οργάνωση και διάθεση δροσερών και κλιματιζόμενων χώρων για το κοινό, πρέπει να ακολουθούν τις ισχύουσες οδηγίες για την πρόληψη και αντιμετώπιση της πανδημίας SARS-CoV-2 για την αποφυγή του συγχρωτισμού και την τήρηση των μέτρων ατομικής προστασίας. Επίσης, συστήνεται γενικότερα να συνεργάζονται με τις Υπηρεσίες των Περιφερειακών Ενοτήτων για την ενημέρωση του κοινού και για τη λήψη των αναγκαίων μέτρων.

4. Πρόσθετες οδηγίες

Επιπλέον οδηγίες διατίθενται και στο (γ) σχετ. ενημερωτικό φυλλάδιο της Γενικής Γραμματείας Πολιτικής Προστασίας (<https://www.civilprotection.gr/sq/node/4863>)

5. Ενημέρωση

Συστήνεται στο κοινό να ακολουθεί τις οδηγίες των αρμόδιων Αρχών, οι οποίες φροντίζουν για την έγκαιρη και άμεση πληροφόρηση του κοινού με κάθε πρόσφορο μέσο. Δεν θα πρέπει να παραληφθεί ο σημαντικός ρόλος των Μ.Μ.Ε. της χώρας και της συνεργασίας μαζί τους, ώστε να επιτευχθεί μια ευρεία διάδοση των συστάσεων για τη λήψη των απαραίτητων μέτρων προστασίας.

6. Επικοινωνία

Τα τηλέφωνα των υπηρεσιών που βρίσκονται σε 24ωρη επιφυλακή και με τις οποίες μπορούν να επικοινωνήσουν οι πολίτες είναι τα ακόλουθα:

- Άμεση Δράση ΕΛΑΣ: 100

- Πυροσβεστικό Σώμα: 199
- Υπηρεσία Επικοινωνιών Έκτακτης Ανάγκης: 112
- ΕΚΑΒ: 166
- ΚΕΠΙΧ Πολιτικής Προστασίας 210-3359002

Το Υπουργείο Υγείας παραμένει σε πλήρη ετοιμότητα για να συνδράμει σε οποιαδήποτε ανάγκη ανακύψει.

**Ο ΓΕΝΙΚΟΣ ΓΡΑΜΜΑΤΕΑΣ
ΔΗΜΟΣΙΑΣ ΥΓΕΙΑΣ**

Π. ΠΡΕΖΕΡΑΚΟΣ

Πίνακας Αποδεκτών

1. Όλα τα Υπουργεία

Γραφεία κ.κ. Υπουργών (με την παράκληση να ενημερώσουν όλες τις υπηρεσίες και φορείς αρμοδιότητάς τους)

2. Γενική Γραμματεία Πολιτικής Προστασίας

Ευαγγελιστρίας 2, Τ.Κ. 105 63 – Αθήνα

3. Κέντρο Επιχειρήσεων Πολιτικής Προστασίας (ΚΕΠΠ)

Ριζαρείου 1, Τ.Κ. 152 33 - Χαλάνδρι

4. Όλες τις Υ. ΠΕ. της χώρας

Υπόψη κ.κ. Διοικητών

(με την παράκληση να ενημερώσουν τα νοσοκομεία και τους υγειονομικούς σχηματισμούς ευθύνης τους).

5. Περιφέρειες της χώρας

α. Γραφεία Περιφερειαρχών

β. Γενικές Δ/νσεις Δημόσιας Υγείας και Κοινωνικής Μέριμνας (με την παράκληση να ενημερώσουν όλες τις Δ/νσεις Δημόσιας Υγείας και Κοινωνικής Μέριμνας των Περιφερειακών Ενοτήτων ευθύνης τους, οι οποίες με τη σειρά τους να προβούν στις δικές τους ενέργειες)

6. Όλες τις αποκεντρωμένες Διοικήσεις (με την παράκληση να ενημερωθούν όλοι οι Δήμοι αρμοδιότητάς τους)

7. Π. Ι. Σ. (με την παράκληση να ενημερώσει όλα τα μέλη του)

Πλουτάρχου 3, Τ.Κ. 106 75 - Αθήνα

8. Ε. Κ. Α. Β.,

Λ. Μεσογείων 154, Τ. Κ. 156 69 - Αθήνα

9. Ε.Ο.Δ.Υ

Αγράφων 3-5 Τ.Κ. 15121- Μαρούσι

10. ΕΟΠΥΥ

Υπόψη Προέδρου

Κηφισίας 39, Τ. Κ. 151 23 - Μαρούσι

11. Ο.ΚΑ.ΝΑ

Αβέρωφ 21, Τ.Κ. 104 33 - Αθήνα

12. Δ/νση Υγειονομικού ΓΕΕΘΑ

Στρατόπεδο Παπάγου –Χολαργός (με την παράκληση να ενημερωθούν όλες οι Υγειονομικές Υπηρεσίες)

ΕΣΩΤΕΡΙΚΗ ΔΙΑΝΟΜΗ

1. Γραφείο Υπουργού

2. Γραφείο Υφυπουργού

3. Γραφεία Γενικών Γραμματέων

4. Γραφεία Γενικών Δ/ντών

5. Γραφείο Τύπου (με την παράκληση να ενημερωθούν τα Μέσα Μαζικής Ενημέρωσης)

6. Όλες τις Δ/νσεις και Αυτοτελή Τμήματα της Κ. Υ. του Υπουργείου μας

7. Δ/νση Δημόσιας Υγείας & Υγιεινής Περιβάλλοντος