

Πολύ υψηλές θερμοκρασίες από Κυριακή έως και Τετάρτη - Συστάσεις της Πολιτικής Προστασίας

/ [Επικαιρότητα](#)



Πολύ υψηλές θερμοκρασίες προβλέπονται στη χώρα από την Κυριακή (06-07-25) έως και την Τετάρτη (09-07-25), σύμφωνα με το επικαιροποιημένο Έκτακτο Δελτίο Επιδείνωσης [Καιρού](#) (ΕΔΕΚ) που εκδόθηκε σήμερα από την Εθνική Μετεωρολογική Υπηρεσία (ΕΜΥ).

Η άνοδος της θερμοκρασίας θα ξεκινήσει στα δυτικά και τη Μακεδονία σήμερα Σάββατο (05-07-25) και στην υπόλοιπη Ελλάδα αύριο Κυριακή (06-07-25). Οι υψηλότερες τιμές (μέγιστες τιμές άνω των 40 βαθμών) θα σημειωθούν από τη Δευτέρα (07-07-25) στο εσωτερικό της ηπειρωτικής Ελλάδας και κυρίως στα δυτικά, τα κεντρικά και τα βόρεια.

Επισημαίνεται ότι:

Α. Στις παραθαλάσσιες περιοχές της ηπειρωτικής χώρας η μέγιστη τιμή της θερμοκρασίας θα είναι 2 με 4 βαθμούς χαμηλότερη από τη θερμοκρασία στο

εσωτερικό της ηπειρωτικής Ελλάδας.

Β. Η σχετική υγρασία θα κυμανθεί σε χαμηλά επίπεδα (ενδεικτικά 20% με 30% τις μεσημβρινές ώρες στο εσωτερικό της ηπειρωτικής χώρας).

Γ. Οι ελάχιστες θερμοκρασίες, τη Δευτέρα, την Τρίτη και την Τετάρτη στα αστικά κέντρα θα διατηρηθούν σε υψηλά επίπεδα και θα κυμαίνονται περί τους 26 με 28 βαθμούς Κελσίου.

Πιο αναλυτικά:

1. Την Κυριακή (06-07-25) υψηλές θερμοκρασίες θα επικρατήσουν σε όλα τα ηπειρωτικά και το Ιόνιο. Οι μέγιστες τιμές θα φτάσουν:

α) στη Μακεδονία, τη Θεσσαλία, την Ήπειρο και τη δυτική Στερεά τους 38 με 39 και πιθανώς τοπικά τους 40 βαθμούς Κελσίου.

β) στην ανατολική Στερεά και την Πελοπόννησο τους 37 με 39 βαθμούς Κελσίου.

γ) στα νησιά του Ιονίου τους 35 με 36 βαθμούς Κελσίου.

2. Τη Δευτέρα (07-07-25) πολύ υψηλές θερμοκρασίες θα σημειωθούν στα νησιά του Ιονίου και σε όλα τα ηπειρωτικά ενώ θα σημειώσει άνοδο η θερμοκρασία και στην ανατολική νησιωτική χώρα. Οι μέγιστες τιμές θα φτάσουν:

α) στην ηπειρωτική Ελλάδα τους 39 με 40 και κατά τόπους τους 41 βαθμούς Κελσίου.

β) στα νησιά του Ιονίου, τα νησιά του Ανατολικού Αιγαίου και τα Δωδεκάνησα τους 36 με 38 βαθμούς Κελσίου.

3. Την Τρίτη (08-07-25) και την Τετάρτη (09-07-25) αναμένεται μικρή πτώση των υψηλών θερμοκρασιών σε Ιόνιο και δυτικά ηπειρωτικά και μικρή άνοδος (περίπου κατά 1 με 2 βαθμούς) στα ανατολικά ηπειρωτικά και το Αιγαίο. Εκτιμάται πως οι μέγιστες τιμές θα φτάσουν στα ηπειρωτικά κατά τόπους τους 41 με 42 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)

Συστάσεις της Πολιτικής Προστασίας προς τους πολίτες λόγω των

υψηλών θερμοκρασιών

Συστάσεις προς τους πολίτες απευθύνει η Γενική Γραμματεία Πολιτικής Προστασίας προκειμένου 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 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.

Η ΓΓΠΠ 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.

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 οиноπνευματώδη.

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%A9%CE%9F6?inline=true>

Για περισσότερες πληροφορίες και οδηγίες αυτοπροστασίας από την επικράτηση υψηλών θερμοκρασιών, οι πολίτες μπορούν να επισκεφθούν την ιστοσελίδα της Γενικής Γραμματείας Πολιτικής Προστασίας στην ηλεκτρονική διεύθυνση civilprotection.gov.gr