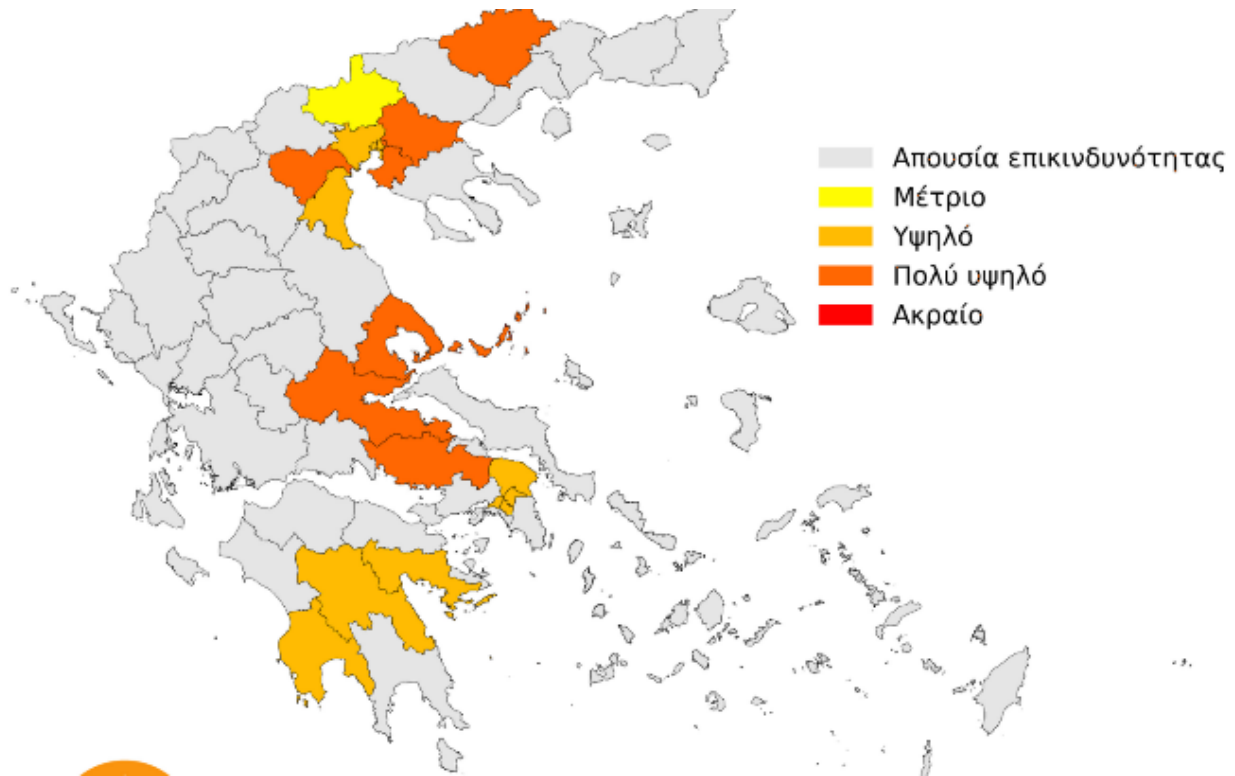


Πολύ υψηλή θερμική επιβάρυνση σήμερα και αύριο στο μεγαλύτερο μέρος της χώρας

/ [Επικαιρότητα](#)



Θερμική επιβάρυνση αναμένεται σήμερα και αύριο στο μεγαλύτερο μέρος της χώρας λόγω των πολύ υψηλών θερμοκρασιών. Σύμφωνα με τα τελευταία προγνωστικά δεδομένα του [meteo.gr](https://www.meteo.gr)/Εθνικού Αστεροσκοπείου Αθηνών, σήμερα, Τρίτη 8 Ιουλίου και αύριο, Τετάρτη 9 Ιουλίου, αναμένονται πολύ υψηλές μέγιστες θερμοκρασίες (κατά τόπους πάνω από 40 βαθμούς Κελσίου. Παράλληλα, κατά τη διάρκεια της νύχτας η θερμοκρασία θα παραμένει σε υψηλά επίπεδα. Τα παραπάνω έχουν ως αποτέλεσμα την αυξημένη επικινδυνότητα λόγω θερμικής επιβάρυνσης στο μεγαλύτερο μέρος της χώρας.

Συγκεκριμένα, σύμφωνα με το βιομετεωρολογικό σύστημα προειδοποίησης HEAT-ALARM και όπως διακρίνεται σε σχετικούς χάρτες, αναμένεται:

- Την Τρίτη 08/07 πολύ υψηλή θερμική επιβάρυνση σε περιοχές της Κεντρικής και της Ανατολικής Μακεδονίας, της Ανατολικής Θεσσαλίας και της Ανατολικής Στερεάς.

- Την Τετάρτη 09/07 πολύ υψηλή θερμική επιβάρυνση σε τμήματα της Κεντρικής και της Ανατολικής Μακεδονίας, της Ανατολικής Θεσσαλίας, της Ανατολικής Στερεάς, της Ανατολικής Πελοποννήσου και στην Εύβοια.

Όπως τονίζεται, οι συνθήκες παρατεταμένης θερμής επιβάρυνσης σε συνδυασμό με την απουσία δροσισμού και θερμικής ανακούφισης κατά τη διάρκεια της νύχτας αυξάνουν σημαντικά την επικινδυνότητα για την ανθρώπινη υγεία. Για αυτό συνίσταται ισχυρά η εφαρμογή μέτρων προστασίας (π.χ. τακτικά δροσερά ντους) από όλες τις πληθυσμιακές ομάδες, ιδιαίτερα από τις περισσότερο ευπαθείς (ηλικιωμένοι/ες, εργαζόμενοι/ες σε εξωτερικούς χώρους, παιδιά, εγκυμονούσες, άνθρωποι που πάσχουν από χρόνιες παθήσεις κ.ά.).

* Επισυνάπτονται χάρτες με το εκτιμώμενο επίπεδο επικινδυνότητας θερμής επιβάρυνσης για σήμερα και αύριο, καθώς και πίνακας με μέτρα προστασίας του Meteo/ EAA και του βιομετεωρολογικού συστήματος προειδοποίησης HEAT-ALARM

Επίπεδο επικινδυνότητας	Κατηγορία θερμής επιβάρυνσης	Λάβετε υπόψιν σας ότι...	Προφυλαχτείτε...
Απουσία επικινδυνότητας	Χαμηλή επιβάρυνση ή απουσία επιβάρυνσης	---	---
Μέτριο	Έντονη επιβάρυνση	Είναι πιθανή η εμφάνιση ήπιων προβλημάτων υγείας (π.χ. κράμπες), ιδιαίτερα σε ευπαθείς ομάδες πληθυσμού.	Αυξάνοντας την κατανάλωση υγρών και ηλεκτρολυτών. Μειώνοντας τις εξωτερικές δραστηριότητες ή παραμένοντας σε σκιά κατά τη διάρκεια των μεσημεριανών ωρών και ναμίζοντας το απόγευμα. Αερίζοντας τον χώρο διαμονής σας τις βραδινές ώρες, διατηρώντας τα παράθυρα ανοιχτά ή/και χρησιμοποιώντας ηλεκτρικούς ανεμιστήρες.
Υψηλό	Ισχυρή επιβάρυνση	- Είναι πιθανή η εμφάνιση σοβαρών προβλημάτων υγείας (π.χ. εξάντληση) για όλες τις ομάδες πληθυσμού. Η απουσία πρόσβασης σε κλιματιζόμενο χώρο κατά τη διάρκεια της ημέρας αυξάνει σημαντικά τον κίνδυνο για την υγεία.	Περιορίζοντας τον χρόνο έκθεσης στην ηλιακή ακτινοβολία μεταξύ των ωρών 10:00 και 16:00. - Παραμένοντας ενυδατωμένοι. - Παραμένοντας σε δροσερό εσωτερικό (π.χ. κλιματιζόμενη αίθουσα) ή εξωτερικό (π.χ. πάρκο) χώρο κατά τη διάρκεια της ημέρας. - Προγραμματίζοντας τις εξωτερικές δραστηριότητες κατά τη διάρκεια των πιο δροσερών ωρών ημέρας (συνήθως μεταξύ 04:00 και 07:00). Αερίζοντας τον χώρο διαμονής σας τις βραδινές ώρες, διατηρώντας τα παράθυρα ανοιχτά ή/και χρησιμοποιώντας ηλεκτρικούς ανεμιστήρες.
Πολύ υψηλό	Πολύ ισχυρή επιβάρυνση	- Είναι πιθανή η εμφάνιση σοβαρών προβλημάτων υγείας (π.χ. θερμότητα) για όλες τις ομάδες πληθυσμού. Η έκθεση στην ηλιακή ακτινοβολία ή/και η σωματική δραστηριότητα (άσκηση ή εργασία) κατά τη διάρκεια της ημέρας αυξάνει σημαντικά τον κίνδυνο για την υγεία. Η απουσία κατανάλωσης υγρών και ηλεκτρολυτών ή/και η απουσία επαρκούς δροσισμού του σώματος αυξάνει σημαντικά τον κίνδυνο για την υγεία. - Ευνοούνται η χαμηλή ποιότητα του αέρα (π.χ. αυξημένες συγκεντρώσεις αιωρούμενων σωματιδίων) και οι συνακόλουθες επιπτώσεις στην υγεία (π.χ. επιδείνωση κατάστασης άσθματος). - Είναι πιθανές οι διακοπές παροχής ρεύματος λόγω των αυξημένων ενεργειακών αναγκών από τη χρήση κλιματιστικών μέσων.	Αποφεύγοντας να βρίσκεστε σε εξωτερικό χώρο μεταξύ των ωρών 10:00 και 16:00. - Παραμένοντας ενυδατωμένοι. Παραμένοντας σε δροσερό εσωτερικό (π.χ. κλιματιζόμενη αίθουσα) ή εξωτερικό (π.χ. πάρκο) χώρο κατά τη διάρκεια της ημέρας. - Φορώντας καπέλο και επιλέγοντας ανοιχτόχρωμα, άνετα και μακρυμάνικα, ρούχα, τα οποία περιορίζουν την απορρόφηση της ακτινοβολίας. - Προγραμματίζοντας τις εξωτερικές δραστηριότητες κατά τη διάρκεια των πιο δροσερών ωρών ημέρας (συνήθως μεταξύ 04:00 και 07:00). - Αποφεύγοντας την κατανάλωση αλκοόλ και μεγάλων γευμάτων. - Κάνοντας τακτικά δροσερά ντους. - Περιορίζοντας την απευθείας έκθεση του χώρου διαμονής σας στην ηλιακή ακτινοβολία, διατηρώντας κλειστές τις κουρτίνες κατά τη διάρκεια της ημέρας. - Αναζητώντας ιατρικές συμβουλές εάν πάσχετε από κάποια χρόνια πάθηση (π.χ. σακχαρώδη διαβήτη) ή λαμβάνετε φαρμακευτική αγωγή (π.χ. καρδιολογικά και αντιυπερτασικά φάρμακα).
! Ακραίο	Ακραία επιβάρυνση	- Είναι πιθανή η εμφάνιση σοβαρών προβλημάτων υγείας (π.χ. θερμότητα) για όλες τις ομάδες πληθυσμού. Η έκθεση στην ηλιακή ακτινοβολία ή/και η σωματική δραστηριότητα (άσκηση ή εργασία) κατά τη διάρκεια της ημέρας αυξάνει σημαντικά τον κίνδυνο για την υγεία. Η απουσία κατανάλωσης υγρών και ηλεκτρολυτών ή/και η απουσία επαρκούς δροσισμού του σώματος αυξάνει σημαντικά τον κίνδυνο για την υγεία. - Ευνοούνται η χαμηλή ποιότητα του αέρα (π.χ. αυξημένες συγκεντρώσεις αιωρούμενων σωματιδίων) και οι συνακόλουθες επιπτώσεις στην υγεία (π.χ. επιδείνωση κατάστασης άσθματος). - Είναι πιθανές οι διακοπές παροχής ρεύματος λόγω των αυξημένων ενεργειακών αναγκών από τη χρήση κλιματιστικών μέσων.	Αποφεύγοντας να βρίσκεστε σε εξωτερικό χώρο μεταξύ των ωρών 10:00 και 16:00. - Παραμένοντας ενυδατωμένοι. Παραμένοντας σε δροσερό εσωτερικό (π.χ. κλιματιζόμενη αίθουσα) ή εξωτερικό (π.χ. πάρκο) χώρο κατά τη διάρκεια της ημέρας. - Φορώντας καπέλο και επιλέγοντας ανοιχτόχρωμα, άνετα και μακρυμάνικα, ρούχα, τα οποία περιορίζουν την απορρόφηση της ακτινοβολίας. - Προγραμματίζοντας τις εξωτερικές δραστηριότητες κατά τη διάρκεια των πιο δροσερών ωρών ημέρας (συνήθως μεταξύ 04:00 και 07:00). - Αποφεύγοντας την κατανάλωση αλκοόλ και μεγάλων γευμάτων. - Κάνοντας τακτικά δροσερά ντους. - Περιορίζοντας την απευθείας έκθεση του χώρου διαμονής σας στην ηλιακή ακτινοβολία, διατηρώντας κλειστές τις κουρτίνες κατά τη διάρκεια της ημέρας. - Αναζητώντας ιατρικές συμβουλές εάν πάσχετε από κάποια χρόνια πάθηση (π.χ. σακχαρώδη διαβήτη) ή λαμβάνετε φαρμακευτική αγωγή (π.χ. καρδιολογικά και αντιυπερτασικά φάρμακα).

Εκτιμώμενο επίπεδο επικινδυνότητας θερμής επιβάρυνσης

Τετάρτη, 09.07.2025

