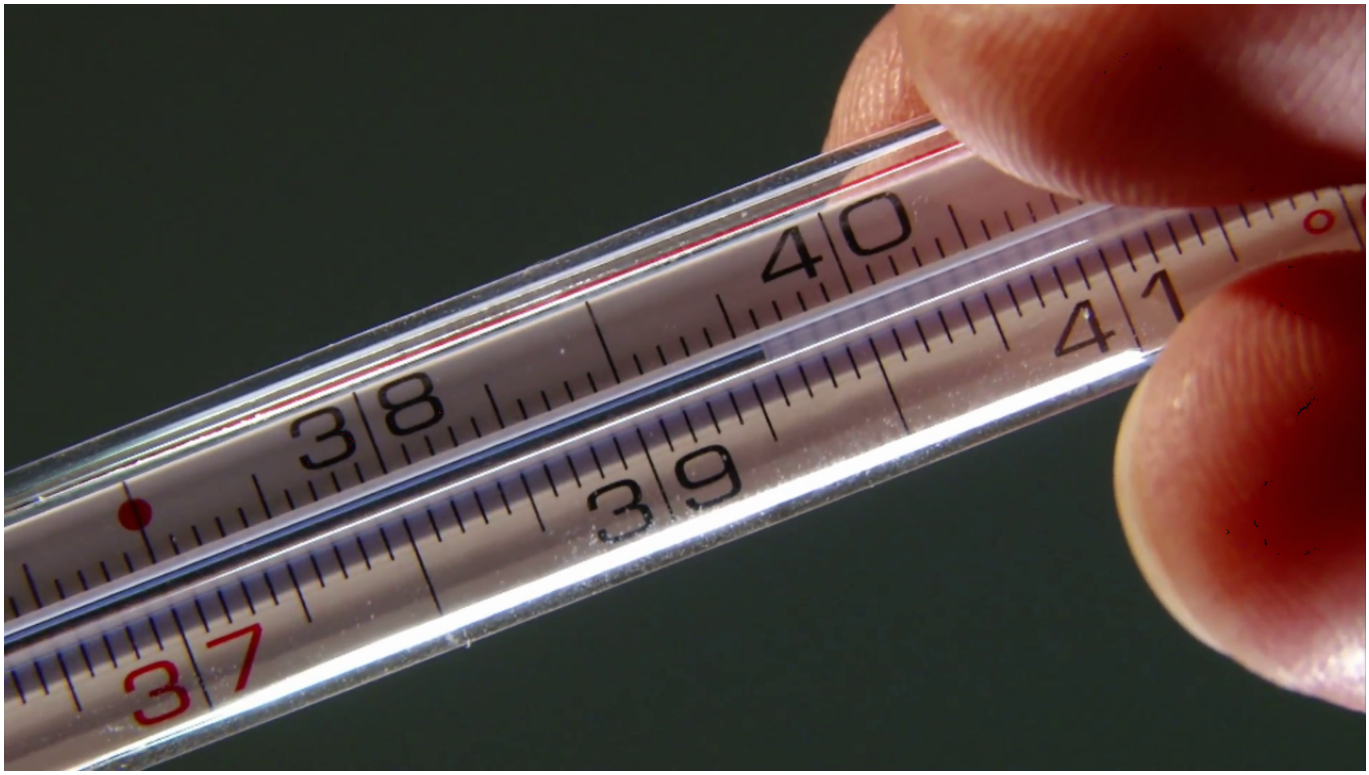
29/06/2021

Οδηγίες για την άνοδο της θερμοκρασίας από τη Γεν. Γραμματεία Πολιτικής Προστασίας

/ Επικαιρότητα



Οδηγίες απευθύνει η γενική γραμματεία Πολιτικής Προστασίας προς τους πολίτες, ενόψει της ανόδου της θερμοκρασίας από σήμερα, από τα δυτικά, η οποία αναμένεται να επεκταθεί σταδιακά τις επόμενες ημέρες και στην υπόλοιπη χώρα. Σύμφωνα με το Έκτακτο Δελτίο Επικίνδυνων Καιρικών Φαινομένων της ΕΜΥ, οι περιοχές που θα επηρεαστούν περισσότερο από τις υψηλές θερμοκρασίες είναι τα νησιά του Ιονίου και τα ηπειρωτικά. Οι υψηλότερες θερμοκρασίες θα σημειωθούν στο εσωτερικό της ηπειρωτικής Ελλάδας, όπου ήδη οι ελάχιστες τιμές της θερμοκρασίας στις περισσότερες περιοχές βρίσκονται στα επίπεδα των 25 βαθμών Κελσίου.

Πιο αναλυτικά:

1. Σήμερα Τρίτη (29-06-2021) στα ηπειρωτικά και τα νησιά του Ιονίου, η μέγιστη θερμοκρασία θα φτάσει τους 38 με 39 βαθμούς Κελσίου.

2. Την Τετάρτη (30-06-2021), οι μέγιστες τιμές της θερμοκρασίας προβλέπεται να φτάσουν στο εσωτερικό της ηπειρωτικής χώρας (πλην ανατολικής Μακεδονίας και Θράκης) τους 40 με 41 βαθμούς, ενώ στα νησιά του Ιονίου τους 38 με 40 βαθμούς Κελσίου.

3. Την Πέμπτη (01-07-2021), οι μέγιστες τιμές θα σημειωθούν στη Θεσσαλία, την Ανατολική Στερεά και την Ανατολική και Νότια Πελοπόννησο και προβλέπεται να φτάσουν τους 42 και κατά τόπους τους 43 βαθμούς Κελσίου. Στα υπόλοιπα ηπειρωτικά θα κυμανθούν μεταξύ 39 και 41 βαθμών, εκτός της ανατολικής Μακεδονίας και της Θράκης όπου προβλέπεται να είναι 2 με 3 βαθμούς χαμηλότερη. Στα νησιά του Ιονίου και στην Κρήτη θα φτάσουν κατά τόπους τους 38 με 39 βαθμούς Κελσίου, ενώ στις υπόλοιπες νησιωτικές και παραθαλάσσιες περιοχές 2 με 3 βαθμούς χαμηλότερη.

4. Την Παρασκευή (02-07-2021) η ζέστη θα υποχωρήσει αισθητά στα δυτικά και βόρεια. Στην υπόλοιπη όμως χώρα θα παραμείνει σε υψηλά επίπεδα, όπου αναμένεται να σημειώσει αισθητή πτώση το Σάββατο (03-07-2021).

5. Ειδικότερα για την Αττική, οι μέγιστες θερμοκρασίες θα σημειωθούν την Πέμπτη (01-07-2021) και την Παρασκευή (02-07-2021) και θα φτάσουν τους 40 και κατά τόπους 41 βαθμούς Κελσίου. Πτώση της θερμοκρασίας αναμένεται από το Σάββατο.

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 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) 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 οινοπνευματώδη.

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:

https://www.moh.gov.gr/articles/health/dieythynsh-dhmosias-ygieinhs/metadotika-kai-mh-metadotika-noshmata/c388-egkyklioi/7184-prolhpsh-twn-epiptwsewn-apo-thn-emfanish-ypshlwn-thermokrasiwn-kai-kayswna

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