

## Καύσωνας “Κλέων”: Επίπεδο επικινδυνότητας 3 σήμερα στην Αθήνα - Συστάσεις από το Υπουργείο Υγείας

/ [Επικαιρότητα](#)



**Επίπεδο επικινδυνότητας 3 με ακραίες θερμοκρασίες, που έχουν σημαντικές επιπτώσεις στην υγεία, προβλέπει η μονάδα ΜΕΤΕΟ του Εθνικού Αστεροσκοπείου Αθηνών σήμερα για την Αθήνα και την Παρασκευή για Αθήνα, Θεσσαλονίκη και Λάρισα.**

Επίσης, σήμερα στη Θεσσαλονίκη και τη Λάρισα αναμένεται επίπεδο επικινδυνότητας 2 με εξαιρετικά υψηλές θερμοκρασίες, και στην Πάτρα επίπεδο επικινδυνότητας 1 με πολύ υψηλές θερμοκρασίες. **Την Παρασκευή** επίπεδο επικινδυνότητας 2 με εξαιρετικά υψηλές θερμοκρασίες θα έχει η Πάτρα και πολύ υψηλές θερμοκρασίες (επίπεδο 1) τα Ιωάννινα.

## Η θερμοκρασία

Ειδικότερα την Πέμπτη 13 Ιουλίου αναμένεται ηλιοφάνεια σε όλη τη χώρα, με την θερμοκρασία στην Αττική να φτάσει έως τους 39°C. Οι άνεμοι θα είναι ασθενείς και στα ανατολικά βόρειοι έως 4 μποφόρ. Στη Λάρισα, το Άργος και το Κιλκίς η θερμοκρασία θα «αγγίξει» τους 41°C, ενώ στη Ρόδο θα φτάσει τους 38°C.

Την Παρασκευή το θερμόμετρο θα «σκαρφαλώσει» στους 42°C στην Αθήνα και στις Σέρρες, στην Σπάρτη θα φτάσει τους 44°C, στη Λαμία τους 43°C και στην Πάτρα τους 41°C.

Στις περιοχές όπου προβλέπεται η επικράτηση υψηλών θερμοκρασιών, η Γενική Γραμματεία Πολιτικής Προστασίας [civilprotection.gov.gr](http://civilprotection.gov.gr) εφιστά την προσοχή στα άτομα που ανήκουν σε ευπαθείς ομάδες να είναι ιδιαίτερα προσεκτικοί κατά τις επόμενες ημέρες, ώστε να αποφευχθούν προβλήματα.

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 οينوπνευματώδη.

## Τα μέτρα για χώρους εργασίας

Για τους δημοσίους υπαλλήλους οι οποίοι ανήκουν σε ευπαθείς ομάδες προβλέπεται η εφαρμογή τηλεργασίας. Εφόσον αυτό δεν είναι εφικτό, λόγω της φύσης των καθηκόντων τους, τότε μπορούν να μην προσέλθουν στην υπηρεσία τους κάνοντας χρήση ειδικής άδειας.

## **Ανάμεσα στα μέτρα που περιλαμβάνει η Υπουργική Απόφαση περιλαμβάνονται:**

- Η υποχρεωτική παύση εργασιών σε περιοχές που ο κίνδυνος θερμικής καταπόνησης καθίσταται εξαιρετικά υψηλός κατά το χρονικό διάστημα 12:00 -17:00
- Η παροχή εξ αποστάσεως εργασία με το σύστημα της τηλεργασίας για εργαζόμενους στον ιδιωτικό τομέα που ανήκουν σε ομάδες υψηλού κινδύνου
- Μέτρα για την οργάνωση του χρόνου εργασίας και διευκόλυνση των εργαζομένων κατά την τυχόν αλλαγή χρόνου προσέλευσης και αποχώρησης τους από την εργασία
- Τεχνικά και οργανωτικά μέτρα για την πρόληψη της θερμικής καταπόνησης των εργαζομένων
- Ειδικές προβλέψεις για υπαίθριες εργασίες και χορήγηση μέσων ατομικής προστασίας
- Την αναστολή μέρους των εργασιών του Εφετείου αποφάσισε η Διοίκηση του , για σήμερα 13 και αύριο 14 Ιουλίου,λόγω του καύσωνα.

Κανονικά θα λειτουργήσουν οι λαϊκές αγορές και τις επόμενες ημέρες λαμβάνοντας όλα τα αναγκαία μέτρα για την προστασία καταναλωτών και πωλητών.

## **Συστάσεις από το Υπουργείο Υγείας**

Το Υπουργείο Υγείας εξέδωσε εγκύκλιο αναφορικά με την πρόληψη των επιπτώσεων από την εμφάνιση υψηλών θερμοκρασιών.

Από το υπουργείο Υγείας Ιδιαίτέρως, εφιστάται η προσοχή σε ηλικιωμένους, εγκύους, παιδιά και ευπαθείς ομάδες, οι οποίες βρίσκονται σε άμεσο κίνδυνο από τις επερχόμενες μεταβολές της θερμοκρασίας.

Σύσταση του Υπουργείου για την προφύλαξη των πολιτών αποτελεί η παραμονή τους σε κλιματιζόμενους χώρους, η αποφυγή έκθεσης στον ήλιο, η χρήση καπέλου και το ελαφρύ ντύσιμο. Παράλληλα συνιστάται η ενυδάτωση, τα ελαφριά γεύματα και η αποφυγή της βαριάς σωματικής εργασίας.

Για τους χρόνια πάσχοντες κρίνεται αναγκαία η επικοινωνία με τον θεράποντα ιατρό τους για περαιτέρω οδηγίες, ενώ ειδική σύσταση απευθύνεται προς τους μεγαλύτερους σε ηλικία συμπολίτες μας με υποκείμενα νοσήματα να παραμείνουν εντός της οικίας τους κατά τις μεσημβρινές ώρες.

Πληροφορίες: ΑΠΕ – ΜΠΕ, [ERTNEWS.GR](http://ERTNEWS.GR)