15/07/2023

Συστάσεις της Πολιτικής Προστασίας προς τους πολίτες για τον καύσωνα

/ Επικαιρότητα

Συστάσεις στους πολίτες να είναι ιδιαίτερα προσεκτικοί, μεριμνώντας για τη λήψη μέτρων αυτοπροστασίας από κινδύνους που προέρχονται από την επικράτηση των υψηλών θερμοκρασιών απευθύνει η Γενική Γραμματεία Πολιτικής Προστασίας λόγω του κύματος καύσωνα που επικρατεί στη χώρα.

Στις περιοχές όπου προβλέπεται η επικράτηση υψηλών θερμοκρασιών, η Γ**ενική Γραμματεία Πολιτικής Προστασίας (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 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.

Παράλληλα, από την **γενική γραμματεία Πολιτικής Προστασίας** και την ομάδα έκδοσης του **Χάρτη Πρόβλεψης Κινδύνου Πυρκαγιάς** επισημαίνεται ότι τις επόμενες ημέρες ο κίνδυνος δασικών πυρκαγιών θα είναι πολύ υψηλός σε πολλές περιοχές της χώρας, καθώς θα επικρατούν ευνοϊκές συνθήκες για την εκδήλωσή τους.

Επιπλέον η **γενική γραμματεία Πολιτικής Προστασίας (civilprotection.gov.gr)** του **υπουργείου Κλιματικής Κρίσης & Πολιτικής Προστασίας**, 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.

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**:

https://diavgeia.gov.gr/doc/%CE%A8%CE%9C%CE%9F1465%CE%A6%CE%A5%CE%9F-%CE%9A%CE%9D%CE%94

Ειδικότερα θέματα που αφορούν την πρόληψη της θερμικής καταπόνησης των εργαζομένων δίνονται στο ακόλουθο έγγραφο του Υπουργείου Εργασίας & Κοινωνικών Υποθέσεων:

https://diavgeia.gov.gr/doc/6%CE%A1%CE%9B646%CE%9C%CE%A4%CE%9B%CE%9A-%CE%A16%CE%9F

Σημειώνεται ότι σύμφωνα με το επικαιροποιημένο **Έκτακτο Δελτίο Επικίνδυνων Καιρικών Φαινομένων (ΕΔΕΚΦ)** που εκδόθηκε σήμερα Σάββατο 15 Ιουλίου 2023 από την **Εθνική Μετεωρολογική Υπηρεσία (ΕΜΥ)**, επισημαίνεται ότι από την Κυριακή (16-07-2023) έως και την Τετάρτη (19-07-2023) θα περιοριστούν σε γεωγραφική έκταση οι περιοχές που θα επηρεάζονται από υψηλές θερμοκρασίες και θα μειωθεί η ένταση της ζέστης. Παράλληλα προβλέπεται πτώση της θερμοκρασίας κατά 2 με 4 βαθμούς Κελσίου κυρίως στα ανατολικά και τα βόρεια. Οι Ετησίες άνεμοι (μελτέμια) θα φτάνουν τα 6 με 7 μποφόρ στο Αιγαίο, που σημαίνει ότι υπάρχει αυξημένος κίνδυνος εκδήλωσης πυρκαγιάς.

Την Πέμπτη (20-7-2023) οι άνεμοι θα εξασθενήσουν, η θερμοκρασία θα αρχίσει να ανεβαίνει και νέα θερμική έξαρση θα γίνει αισθητή στις περισσότερες περιοχές της χώρας. Το φαινόμενο παρακολουθείται στενά και σε καθημερινή βάση θα γίνεται τοπική και χρονική επικαιροποίηση των θερμοκρασιών που θα επικρατήσουν καθώς και των περιοχών που θα επηρεαστούν.

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**.

(Πηγή: ΑΠΕ-ΜΠΕ)