18/07/2023

Ακραίος καύσωνας με 44 βαθμούς στη χώρα – Οδηγίες από την Πολιτική Προστασία

/ Επικαιρότητα

Από την Παρασκευή έως και την Κυριακή θα είναι οι πολύ δύσκολες μέρες από τη νέα έξαρση της θερμοκρασίας που θα προκαλέσει συνθήκες καύσωνα, με 43-44 βαθμούς Κελσίου, ενώ ο υδράργυρος θα αρχίσει να ανεβαίνει από την Πέμπτη, που θα πέσουν οι άνεμοι, σύμφωνα με το επικαιροποιημένο Έκτακτο Δελτίο Επικίνδυνων Καιρικών Φαινομένων (ΕΔΕΚΦ) που εκδόθηκε σήμερα Τρίτη 18 Ιουλίου 2023 από την Εθνική Μετεωρολογική Υπηρεσία (ΕΜΥ).

Ο νέος καύσωνας έχει προκαλέσει συναγερμό στην **Πολιτική Προστασία**, που κάνει έκκληση στους πολίτες και ειδικά στις ευπαθείς ομάδες του πληθυσμού να μην κυκλοφορούν και να λαμβάνουν μέτρα αυτοπροστασίας, ενώ από Δευτέρα αναμένεται πτώση της θερμοκρασίας 2-5 βαθμούς.

Αναλυτικά οι προβλέψεις για τις θερμοκρασίες από σήμερα είναι οι εξής:
α) σήμερα Τρίτη 18-7-2023 και αύριο Τετάρτη 19-7-2023 οι περιοχές που θα επηρεάζονται από πολύ υψηλές θερμοκρασίες θα είναι περιορισμένες στα δυτικά τμήματα της χώρας, ενώ στα ανατολικά οι θερμοκρασίες θα είναι χαμηλότερες,

αλλά και η ένταση της ζέστης μικρότερη, κυρίως επειδή θα πνέουν “ετησίες” άνεμοι (μελτέμια) που θα φθάνουν στο Αιγαίο τα 7 μποφόρ.

β) την Πέμπτη 20-7-2023 οι άνεμοι θα εξασθενήσουν και η θερμοκρασία θα αρχίσει να ανεβαίνει.

Οι μέγιστες τιμές της θερμοκρασίας θα φθάσουν στα ηπειρωτικά τους 40 με 42 και κατά τόπους τους 43 βαθμούς Κελσίου, στα νησιά του Ιονίου τους 39 με 41 και στα νησιά του Ανατολικού Αιγαίου και τα Δωδεκάνησα τους 37 με 39 βαθμούς Κελσίου.

γ) ειδικότερα από την Παρασκευή 21-7-2023 έως και την Κυριακή 23-7-2023 η νέα θερμική έξαρση θα γίνει αισθητή σε όλη τη χώρα.

Οι μέγιστες τιμές θα φθάνουν στα ηπειρωτικά τους 41 με 43 και κατά τόπους στο εσωτερικό της Θεσσαλίας και της Στερεάς Ελλάδας τους 44 βαθμούς και στη νησιωτική χώρα τους 38 με 41 βαθμούς Κελσίου, ενώ

δ) τη Δευτέρα 24-7-2023 αναμένεται πρόσκαιρη υποχώρηση των πολύ υψηλών θερμοκρασιών.

Η θερμοκρασία προβλέπεται να υποχωρήσει κατά 2 με 5 βαθμούς Κελσίου, με τη μεγαλύτερη πτώση να παρατηρείται στην ανατολική χώρα και τη μικρότερη στη δυτική.

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.

Οδηγίες προς τους πολίτες

Η **Γενική Γραμματεία Πολιτικής Προστασίας** (www.civilprotection.gov.gr) 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, ενώ, 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.gov.gr, καθώς και σε σχετικά έγγραφα του Υπουργείου Υγείας και του Υπουργείου Εργασίας

Πηγή: ΑΠΕ-ΜΠΕ

Φωτογραφία/Unsplash