

Κύμα καύσωνα σαρώνει τη χώρα - Οδηγίες από την πολιτική προστασία

/ [Γενικά Θέματα](#)



Σύμφωνα και με τα νεότερα προγνωστικά στοιχεία του Εθνικού Αστεροσκοπείου Αθηνών/meteo.gr, οι συνθήκες [καύσωνα](#) αναμένεται να διατηρηθούν στην χώρα μας τις επόμενες τουλάχιστον πέντε ημέρες, ενώ νέο κύμα πολύ υψηλών θερμοκρασιών αναμένεται από αύριο, Πέμπτη 20 Ιουλίου.

Σήμερα αναμένεται η διατήρηση των πολύ **υψηλών θερμοκρασιών** κυρίως σε τμήματα της δυτικής και βόρειας Ελλάδας, ενώ στα ανατολικά θα διατηρηθούν οι ενισχυμένοι άνεμοι, οπότε παραμένει η πολύ υψηλή επικινδυνότητα για **δασικές πυρκαγιές**. Συγκεκριμένα οι άνεμοι θα πνέουν από βόρειες διευθύνσεις 3 με 5, στο Αιγαίο και τοπικά στα ανατολικά ηπειρωτικά 6 με 7 μποφόρ, με βαθμιαία εξασθένηση από αργά το απόγευμα. Η θερμοκρασία θα σημειώσει μικρή άνοδο στα βόρεια. Θα φτάσει:

- α. στα βόρεια ηπειρωτικά τους 37 με 38 και τοπικά στην κεντρική Μακεδονία τους 39 βαθμούς Κελσίου
- β. στα ανατολικά ηπειρωτικά τους 37 με 39 βαθμούς Κελσίου
- γ. στα δυτικά ηπειρωτικά τους 38 με 40 και κατά τόπους στη δυτική Στερεά και τη βορειοδυτική Πελοπόννησο τους 41 βαθμούς Κελσίου
- δ. στα νησιά του Ιονίου τους 38 με 39 βαθμούς και στα νησιά του ανατολικού Αιγαίου, τα Δωδεκάνησα και τη νότια Κρήτη τους 36 με 38 βαθμούς Κελσίου.

Στο χρονικό διάστημα μεταξύ Πέμπτης 20 και **Κυριακής 23 Ιουλίου** αναμένεται σταδιακή αλλά σημαντική άνοδος της θερμοκρασίας σε πολύ πάνω από τα φυσιολογικά για την εποχή επίπεδα, ξεπερνώντας τους 40-42 βαθμούς Κελσίου σε μεγάλο μέρος της χώρας. Η κορύφωση της ανόδου της θερμοκρασίας αναμένεται την **Κυριακή 23 Ιουλίου**, οπότε η θερμοκρασία θα ξεπεράσει τους 42-44 βαθμούς Κελσίου. Οι άνεμοι θα είναι γενικά εξασθενημένοι, ωστόσο οι πολύ θερμές και ξηρές συνθήκες αναμένεται να διατηρήσουν την πολύ υψηλή επικινδυνότητα για την εκδήλωση και εξάπλωση δασικών πυρκαγιών.

Στην τρίτη φάση, το χρονικό διάστημα μεταξύ Δευτέρας 24 και Παρασκευής 28 Ιουλίου - οπότε όμως υπάρχει χαμηλή προγνωσιμότητα - αναμένεται αρχικά μικρή πτώση της θερμοκρασίας και πρόσκαιρη αλλά σημαντική ενίσχυση των ανέμων κυρίως στα ανατολικά, επιδεινώνοντας ακόμα περισσότερο τις πυρομετεωρολογικές συνθήκες. Τέλος, στη συνέχεια, αναμένεται η άνοδος της θερμοκρασίας σε πολύ υψηλά επίπεδα.

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 οينوπνευματώδη.

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 & Κοινωνικών Υποθέσεων.