



**ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ**  
**ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑ ΣΤΕΡΕΑΣ ΕΛΛΑΔΑΣ**

Λαμία 20/6/2022



**ΑΥΤΟΤΕΛΗΣ Δ/ΝΣΗ ΠΟΛΙΤΙΚΗΣ ΠΡΟΣΤΑΣΙΑΣ**

Ταχ.Δνση : Πλ. Ελευθερίας 13

Ταχ.Κώδικας: 351 31 ΛΑΜΙΑ

Αρ.τηλεφ. : 22313-51292

E-mail : [p.zois@pste.gov.gr](mailto:p.zois@pste.gov.gr)

**ΠΡΟΣ : Μ.Μ.Ε.**

## **ΔΕΛΤΙΟ ΤΥΠΟΥ**

**ΘΕΜΑ : Ενημέρωση και οδηγίες για υψηλές θερμοκρασίες στην  
Περιφέρεια Στερεάς Ελλάδας**

Σύμφωνα με το υπ. Αριθμ. 13/2022 έκτακτο δελτίο επιδείνωσης καιρού (Ε.Δ.Ε.Κ.) που εκδόθηκε από την Εθνική Μετεωρολογική Υπηρεσία αναμένονται :

Σταδιακή άνοδο θα παρουσιάσει η θερμοκρασία τις επόμενες ημέρες στη χώρα μας. Ειδικότερα η **μέγιστη** τιμή της προβλέπεται να φθάσει κατά τόπους τους

**40 με 41 βαθμούς Κελσίου**, ενώ οι ελάχιστες θερμοκρασίες δεν θα είναι ιδιαίτερα υψηλές.

Πιο αναλυτικά η μέγιστη τιμή της θερμοκρασίας προβλέπεται να φθάσει:

#### **A. ΣΤΟ ΕΣΩΤΕΡΙΚΟ ΤΗΣ ΗΠΕΙΡΩΤΙΚΗΣ ΧΩΡΑΣ**

1. Την Τετάρτη (22-06-2022) τους 35 με 37 και κατά τόπους στα ανατολικά ηπειρωτικά τους 38 με 39 βαθμούς Κελσίου.
2. Την Πέμπτη (23-06-2022) τους 36 με 39 βαθμούς και τοπικά στη Θεσσαλία, την ανατολική Στερεά και την κεντρική Μακεδονία τους **40 με 41** βαθμούς Κελσίου.
3. Την Παρασκευή (24-06-2022) και το Σάββατο (25-06-2022) η θερμοκρασία θα πέσει κατά **2 με 3 βαθμούς** και η μέγιστη τιμή θα φθάσει στα κεντρικά και τα νότια τους **37 με 38 βαθμούς**, ενώ στα βόρεια δεν θα ξεπεράσει τους 34 με 35 βαθμούς Κελσίου.
4. Την Κυριακή (26-06-2022) προβλέπεται από τα δυτικά **νέα άνοδος** της θερμοκρασίας.

#### **B. ΣΤΙΣ ΝΗΣΙΩΤΙΚΕΣ ΚΑΙ ΤΙΣ ΠΑΡΑΘΑΛΑΣΣΙΕΣ ΠΕΡΙΟΧΕΣ**

1. Το τριήμερο Τετάρτης - Παρασκευής τους 33 με 35 βαθμούς με εξαίρεση τις Κυκλάδες, όπου δεν αναμένεται να ξεπεράσει τους 32 βαθμούς Κελσίου.
2. Το Σάββατο και την Κυριακή η θερμοκρασία στα νησιά του Αιγαίου θα πέσει κατά 2 με 3 βαθμούς, ενώ στα νησιά του Ιονίου την Κυριακή θα παρουσιάσει άνοδο.

Περισσότερες λεπτομέρειες στα καθημερινά τακτικά δελτία καιρού, στην ιστοσελίδα της EMY ([www.emy.gr](http://www.emy.gr)) και στο λογαριασμό της EMY στο twitter (@EMY\_HNMS).

Οι Αντιπεριφερειάρχες των Π.Ε. με μέριμνα των Διευθυντών των υπηρεσιών εφόσον κριθεί αναγκαίο θα προβεί σε έκτακτη μεταβολή του ωραρίου τους και θέτουν τις εμπλεκόμενες υπηρεσίες για την αντιμετώπιση κινδύνων σε επιφυλακή προκειμένου να αντιμετωπιστούν περιστατικά θερμοπληξίας και εκδήλωσης δασικών πυρκαγιών.

Τα Τμήματα Πολιτικής Προστασίας των Π.Ε. έχουν ενημερώσει όλες τις εμπλεκόμενες Υπηρεσίες, τους Δήμους και τις Εθελοντικές Οργανώσεις ώστε να βρίσκονται σε κατάσταση αυξημένης ετοιμότητας.

Οι Δήμοι της Π.Σ.Τ.Ε. να θέσουν το προσωπικό και τα μέσα που διαθέτουν σε υψηλή ετοιμότητα και να προβούν στην οργάνωση και διάθεση δροσερών και κλιματιζόμενων χώρων για το κοινό με την ανάλογη δημοσιότητα.

Ακολουθούμε τις κάτωθι βασικές οδηγίες, για την προστασία και την αντιμετώπιση των επιπτώσεων στην υγεία των πολιτών από την εμφάνιση υψηλών θερμοκρασιών και καύσωνα.. Συγκεκριμένα:

### **ΚΑΤΑ ΤΗ ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΤΟΥ ΚΑΥΣΩΝΑ**

Αποφύγετε την ηλιοθεραπεία και παραμείνετε σε σκιερά και δροσερά μέρη μακριά από χώρους όπου επικρατεί συνωστισμός.

Αποφύγετε τη βαριά σωματική εργασία ιδιαίτερα σε χώρους με υψηλή θερμοκρασία, άπνοια και μεγάλη υγρασία.

Αποφύγετε το βάδισμα για πολύ ώρα ή το τρέξιμο κάτω από τον ήλιο.

Προτιμήστε τα ελαφρά, άνετα και ανοιχτόχρωμα ρούχα από φυσικό υλικό για να διευκολύνεται ο αερισμός του σώματος και η εξάτμιση του ιδρώτα. Επιλέξτε ένα καπέλο που εξασφαλίζει καλό αερισμό του κεφαλιού. Φορέστε μαύρα ή σκουρόχρωμα γυαλιά με ειδική επίστρωση που προστατεύουν από την αντανάκλαση του ήλιου.

Φροντίστε η διατροφή σας να αποτελείται από ελαφρά και μικρά γεύματα, με έμφαση στα φρούτα και τα λαχανικά. Περιορίστε τα λιπαρά.

Πίνετε άφθονα υγρά (νερό και χυμούς φρούτων). Αν ιδρώνετε πολύ, προσθέστε αλάτι στο φαγητό σας. Αποφύγετε τα οινόπνευματώδη ποτά.

Κάντε χλιαρά ντους κατά τη διάρκεια της ημέρας κι αν χρειαστεί τοποθετήστε υγρά καλύμματα στο κεφάλι και στο λαιμό.

Μεριμνήστε για τα μέλη της οικογένειάς σας που πάσχουν από χρόνια νοσήματα (αναπνευστικά, καρδιαγγειακά, κλπ.). Συμβουλευτείτε το θεράποντα ιατρό τους για την εφαρμογή ειδικών οδηγιών και για όσους λαμβάνουν φάρμακα.

Αποφύγετε τα πολύωρα ταξίδια με τα μέσα συγκοινωνίας όταν η ζέστη είναι σε πολύ υψηλά επίπεδα.

### **Αν έχετε βρέφη και παιδιά**

Ντύστε τα όσο γίνεται πιο ελαφρά. Φροντίστε ώστε τα χέρια και τα πόδια τους να είναι ελεύθερα και να μην τυλίγονται σε πάνες.

Φροντίστε να μην μένουν στον ήλιο μετά το μπάνιο στη θάλασσα και να φορούν πάντα καπέλο.

Εκτός από γάλα συνιστάται η χορήγηση και άλλων υγρών. Συμβουλευτείτε τον παιδίατρο.

Για τα μεγαλύτερα παιδιά, φροντίστε να πίνουν πολλά υγρά (νερό και χυμούς φρούτων) και να τρώνε περισσότερα λαχανικά και φρούτα και λιγότερα λίπη.

### **Αν έχετε ηλικιωμένους**

Μετακινείτε τους σε δροσερότερους χώρους ή περιοχές (παραθαλάσσια ή σε βουνό), διότι το πολύ ζεστό και υγρό περιβάλλον αποβαίνει επικίνδυνο. Εναλλακτικά φροντίστε να παραμένουν στα κατώτερα διαμερίσματα πολυώροφων σπιτιών.

Ανοίξτε το σπίτι τη νύχτα για να δροσίξει και κρατάτε το ερμητικά κλειστό τις ζεστές ώρες της ημέρας.

Μην εγκαταλείπετε τα ηλικιωμένα μέλη της οικογένειας μόνα τους σε περιπτώσεις θερινών διακοπών ή πολυήμερης απουσίας σας από το σπίτι. Διαφορετικά εξασφαλίστε ένα άτομο για την καθημερινή τους φροντίδα.

Τηλεοπτικό σποτ "Οδηγίες για καύσιωνα" : <https://youtu.be/321diaYYSvo>

### **Ποιος κινδυνεύει από τις υψηλές θερμοκρασίες:**

- ηλικιωμένοι
- μωρά και μικρά παιδιά
- έγκυες και θηλάζουσες γυναίκες
- άτομα που είναι υπέρβαρα ή παχύσαρκα
- άτομα που εργάζονται ή ασκούνται έντονα σε ζεστό περιβάλλον
- άτομα με χρόνιες παθήσεις (καρδιαγγειακές παθήσεις, υπέρταση, σακχαρώδη διαβήτη, πνευμονοπάθειες, νεφροπάθειες, ηπατοπάθειες, ψυχική νόσο, άνοια, αλκοολισμό ή κατάχρηση ναρκωτικών ουσιών κ.λ.π.)
- άτομα με οξεία νόσο, όπως λοίμωξη με πυρετό ή γαστρεντερίτιδα (διάρροια ή / και έμετο) .
- άτομα που για καθαρά ιατρικούς λόγους παίρνουν φάρμακα για τα χρόνια νοσήματά τους, όπως π.χ. διουρητικά, αντιχολινεργικά, ψυχοφάρμακα, ορμονούχα (συμπεριλαμβανομένης της ινσουλίνης και των αντιδιαβητικών δισκίων). Ιδιαίτερα κατά την περίοδο των υψηλών θερμοκρασιών περιβάλλοντος θα πρέπει να συμβουλευόμαστε το γιατρό τους για την ενδεχόμενη τροποποίηση της δοσολογίας.

### **Γενικές οδηγίες προφύλαξης:**

- Παραμονή σε χώρους που κλιματίζονται.
- Ντύσιμο ελαφρύ και άνετο με ανοιχτόχρωμα ρούχα από πορώδες υλικό, ώστε να διευκολύνεται ο αερισμός του σώματος και η εξάτμιση του ιδρώτα.
- Χρήση καπέλου από υλικό που να επιτρέπει τον αερισμό του κεφαλιού.
- Χρήση μαύρων ή σκουρόχρωμων γυαλιών ηλίου με φακούς που προστατεύουν από την ηλιακή ακτινοβολία.
- Αποφυγή έκθεσης στον ήλιο, ιδίως για τα βρέφη και τους ηλικιωμένους.
- Αποφυγή βαριάς σωματικής εργασίας.
- Αποφυγή πολύωρων ταξιδιών με μέσα συγκοινωνίας που δε διαθέτουν κλιματισμό.
- Τα μέσα μαζικής μεταφοράς πρέπει να φροντίζουν για την καλή λειτουργία του κλιματισμού τους, για την καλύτερη εξυπηρέτηση του κοινού.
- Πολλά χλιαρά ντους κατά τη διάρκεια της ημέρας και τοποθέτηση δροσερών επιθεμάτων στο κεφάλι και στο λαιμό.
- Μικρά σε ποσότητα και ελαφριά γεύματα φτωχά σε λιπαρά, με έμφαση στη λήψη φρούτων και λαχανικών.
- Λήψη άφθονων υγρών (νερού και χυμών φρούτων), ιδιαίτερα από τα βρέφη και τους ηλικιωμένους και αποφυγή του αλκοόλ. Αν η εφίδρωση είναι μεγάλη, συστήνεται η πρόσθετη λήψη μικρών δόσεων αλατιού.
- Άτομα που πάσχουν από χρόνια νοσήματα θα πρέπει να συμβουλευτούν τον θεράποντα ιατρό τους, από τον οποίο θα λάβουν επιπρόσθετες οδηγίες ανάλογα με την κατάστασή τους καθώς και οδηγίες για την πιθανή αλλαγή της δοσολογίας της φαρμακευτικής τους αγωγής.

- Οι ηλικιωμένοι να μην εγκαταλείπονται μόνοι τους αλλά να εξασφαλίζεται κάποιο άτομο για την καθημερινή τους φροντίδα. Μετακινείστε τους σε δροσερότερους χώρους ή περιοχές (παραθαλάσσια ή σε βουνό), διότι το πολύ ζεστό και υγρό περιβάλλον αποβαίνει επικίνδυνο. Εναλλακτικά φροντίστε να παραμένουν στα κατώτερα διαμερίσματα πολυώροφων σπιτιών. Ανοίξτε το σπίτι τη νύχτα για να δροσίζει και κρατάτε το ερμητικά κλειστό τις ζεστές ώρες της ημέρας.
- Οι χώροι εργασίας πρέπει να διαθέτουν κλιματιστικά μηχανήματα ή απλούς ανεμιστήρες, κατά προτίμηση οροφής. Το ίδιο ισχύει και για τα ιδρύματα, που περιθάλπουν νεογνά, βρέφη, παιδιά, ηλικιωμένους και άτομα με ειδικές ανάγκες.

### **Παθολογικές καταστάσεις από υψηλές θερμοκρασίες και οδηγίες αντιμετώπισης τους.**

Όταν η θερμοκρασία του περιβάλλοντος ξεπεράσει ορισμένα όρια ανεκτά από τον ανθρώπινο οργανισμό σε συνέργεια με ορισμένους άλλους παράγοντες (υγρασία, άπνοια κ.λ.π. ), δημιουργούνται παθολογικές καταστάσεις ποικίλου βαθμού βαρύτητας, που μπορούν να οδηγήσουν σε βαριά νόσηση έως και στο θάνατο. Τα αρχικά συμπτώματα μπορεί να είναι: δυνατός πονοκέφαλος, ατονία, αίσθημα καταβολής, τάση για λιποθυμία, πτώση της αρτηριακής πίεσης, ναυτία, έμετοι και ταχυπαλμία.

Το σύνδρομο της θερμοπληξίας, εκδηλώνεται με: ξαφνική αύξηση της θερμοκρασίας του σώματος ( >40.5 ο C ), κόκκινο, ζεστό και ξηρό δέρμα (η εφίδρωση έχει σταματήσει), ξηρή πρησμένη γλώσσα, ταχυπαλμία, ταχύπνοια, έντονη δίψα, πονοκέφαλος, ναυτία, έμετος, ζάλη, σύγχυση, αδυναμία προσανατολισμού και καθαρής ομιλίας, επιθετική ή παράξενη συμπεριφορά, σπασμοί, απώλεια συνείδησης ή κώμα.

Η θεραπεία των ατόμων που παρουσιάζουν τα παραπάνω συμπτώματα, όταν η θερμοκρασία του περιβάλλοντος είναι υψηλή, πρέπει να γίνεται κατά προτίμηση σε νοσηλευτικά ιδρύματα, αλλά ως πρώτες βοήθειες μέχρι τη διακομιδή τους σε αυτά θα πρέπει να εφαρμοστούν άμεσα μέτρα ελάττωσης της θερμοκρασίας του σώματος:

Μεταφορά του θερμόπληκτου άμεσα σε μέρος δροσερό, ευάερο, σκιερό κατά προτίμηση κλιματιζόμενο, πλήρης έκδυση από τα ρούχα, τοποθέτηση παγοκύστεων ή κρύων επιθεμάτων στον τράχηλο, τις μασχάλες και τη βουβωνική περιοχή, εμβάπτιση σε μπανιέρα με κρύο νερό ή ντους ή ψεκασμό με κρύο νερό, παροχή μικρών γουλιών δροσερών υγρών ( νερού ή αραιωμένου χυμού φρούτων, 1 μέρος χυμού σε 4 μέρη νερού) αν μπορεί να καταπιεί κ.λ.π.