



ΓΡΑΦΕΙΟ ΑΝΤΙΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑΡΧΗ

Χαλκίδα, 28-06-2017

ΔΕΛΤΙΟ ΤΥΠΟΥ

Ανοιχτή για το κοινό και τις ευπαθείς ομάδες πληθυσμού θα παραμείνει η κλιματιζόμενη αίθουσα του Περιφερειακού Συμβουλίου της Π.Ε. Ευβοίας στις 29 και 30 Ιουνίου και ώρες 11.00-17.00 (Λεωφόρος Χαϊνά 93, Χαλκίδα), εν όψει των υψηλών θερμοκρασιών που αναμένεται να εκδηλωθούν, σύμφωνα με το Έκτακτο Δελτίο Επικίνδυνων Καιρικών Φαινομένων, που εκδόθηκε από την Εθνική Μετεωρολογική Υπηρεσία.

Ιδιαίτερα για τις ημέρες του καύσωνα, συνίσταται 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 οποιαδήποτε πληροφορία οι πολίτες μπορούν να επικοινωνήσουν με το Τμήμα Πολιτικής Προστασίας της Π. Ε. Εύβοιας στο τηλέφωνο 22210-20000 όλο το 24ωρο.