



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ
ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑ ΣΤΕΡΕΑΣ ΕΛΛΑΔΑΣ



ΑΥΤΟΤΕΛΗΣ Δ/ΝΣΗ ΠΟΛΙΤΙΚΗΣ ΠΡΟΣΤΑΣΙΑΣ

Λαμία, 10/06/2024

Ταχ. Δνση : Πλ. Ελευθερίας 13
Ταχ. Κώδικας : 35132 ΛΑΜΙΑ
Πληροφορίες : Π. Ζώης
Αρ. τηλεφ. : 22313-51292
E-mail : p.zois@pste.gov.gr

ΠΡΟΣ:
ΑΠΟΔΕΚΤΕΣ ΓΙΑ ΕΝΕΡΓΕΙΑ
(μέσω e-mail & ΣΗΔΕ)

ΔΕΛΤΙΟ ΤΥΠΟΥ

Θέμα: «Ενημέρωση και οδηγίες για Έκτακτο Δελτίο Επιδείνωσης Καιρού (ΕΔΕΚ) – ΥΨΗΛΕΣ ΘΕΡΜΟΚΡΑΣΙΕΣ – από την Τρίτη 11/06/2024 έως την Παρασκευή 14/06/2024 στην Περιφέρεια Στερεάς Ελλάδας».

Σύμφωνα με το υπ. Αριθμ. 10/2024 Έκτακτο Δελτίο Επικίνδυνων Καιρικών Φαινομένων (Ε.Δ.Ε.Κ.Φ.), που εκδόθηκε από την Εθνική Μετεωρολογική Υπηρεσία, προβλέπονται γενικά τα εξής:

Το εκτεταμένο πεδίο υψηλών πιέσεων που καλύπτει τις ακτές της Αφρικής και την Κεντρική Μεσόγειο και συνοδεύεται από πολύ θερμές αέριες μάζες επεκτείνεται σταδιακά ανατολικότερα και θα προκαλέσει στη χώρα μας **πολύ υψηλές θερμοκρασίες** από την Τρίτη (11-6-2024) έως και την Παρασκευή (14-6-2024). Οι υψηλότερες θερμοκρασίες θα σημειωθούν **στο εσωτερικό της ηπειρωτικής Ελλάδας, κυρίως στα κεντρικά και τα νότια**, σε περιοχές που δεν επηρεάζονται από τη θαλάσσια αύρα.

Συγκεκριμένα:

1. Την Τρίτη (11-6-2024) υψηλές θερμοκρασίες θα επικρατήσουν κυρίως στα **κεντρικά** και νότια ηπειρωτικά. Η μέγιστη τιμή της θερμοκρασίας θα φθάσει:

α. στα βόρεια ηπειρωτικά τους 36 με 37 βαθμούς και στην κεντρική Μακεδονία τους 37 με 38 βαθμούς Κελσίου.

β. **στη δυτική Στερεά** και τη δυτική Πελοπόννησο τους **36 με 39** βαθμούς Κελσίου.

γ. **στην ανατολική Στερεά**, τη Θεσσαλία και την ανατολική Πελοπόννησο τους 39 με 40 και τοπικά τους 41 βαθμούς Κελσίου.

δ. στη νησιωτική χώρα τους 34 με 36 βαθμούς Κελσίου, στα νησιά του Ιονίου και τα Δωδεκάνησα τους 37 με 38 βαθμούς και στο εσωτερικό της Κρήτης τους 39 βαθμούς Κελσίου.

2. Την Τετάρτη (12-6-2024) και την Πέμπτη (13-6-2024) οι θερμοκρασίες θα **κορυφωθούν και ως προς τις μέγιστες, αλλά και ως προς τις ελάχιστες τιμές τους.**

α. Στα βόρεια ηπειρωτικά η μέγιστη τιμή της θερμοκρασίας θα φθάσει τους 38 με 39 βαθμούς και στην κεντρική Μακεδονία τοπικά τους 40 βαθμούς Κελσίου, ενώ οι ελάχιστες τιμές της θα κυμανθούν περί τους 25 με 27 βαθμούς Κελσίου.

β. **Στη δυτική Στερεά** και τη δυτική Πελοπόννησο η μέγιστη τιμή της θερμοκρασίας θα φθάσει τους **38 με 40 βαθμούς** και στη Θεσσαλία τους 41 με 42 βαθμούς Κελσίου με τις ελάχιστες τιμές της περί τους 26 με 28 βαθμούς Κελσίου.

γ. **Στην ανατολική Στερεά** και την ανατολική Πελοπόννησο τους **41 με 42 βαθμούς Κελσίου και πιθανόν κατά τόπους τους 43 βαθμούς**, ενώ οι **ελάχιστες** τιμές της θα κυμανθούν περί τους **27 με 29 βαθμούς** Κελσίου.

δ. Στη νησιωτική χώρα η μέγιστη τιμή της θερμοκρασίας θα φθάσει τους 35 με 37 βαθμούς Κελσίου, στα νησιά του Ιονίου, τα νησιά του ανατολικού Αιγαίου και τα Δωδεκάνησα τους 38 με 39 βαθμούς, ενώ τοπικά στο εσωτερικό της Κρήτης είναι πιθανόν να φτάσει τους 40 με 42 βαθμούς Κελσίου. Οι ελάχιστες τιμές της θα κυμανθούν περί τους 27 με 29 βαθμούς Κελσίου.

ε. Στην Αττική οι μέγιστες θερμοκρασίες θα φτάσουν στο εσωτερικό τους 40 με 41 βαθμούς και πιθανόν την Πέμπτη τους 42 βαθμούς Κελσίου, ενώ στις παραθαλάσσιες περιοχές θα είναι 3 με 5 βαθμούς χαμηλότερες.

3. Την Παρασκευή (14-6-2024) η θερμοκρασία θα σημειώσει πτώση στα δυτικά, τα κεντρικά και τα βόρεια, αλλά στις υπόλοιπες περιοχές θα διατηρηθεί σε πολύ υψηλά επίπεδα, ενώ από τις απογευματινές ώρες αναμένεται μεταβολή του καιρού στη βόρεια Ελλάδα με καταιγίδες που θα συνοδεύονται από ισχυρούς ανέμους.

α. Στα βόρεια ηπειρωτικά η μέγιστη τιμή της θερμοκρασίας θα φθάσει τους 34 με 36 βαθμούς και στην κεντρική Μακεδονία τους 37 βαθμούς Κελσίου, ενώ οι ελάχιστες τιμές της θα κυμανθούν περί τους 24 με 26 βαθμούς Κελσίου.

β. Στα υπόλοιπα ηπειρωτικά η μέγιστη θερμοκρασία θα φτάσει τους 36 με 38 βαθμούς, στο εσωτερικό της Στερεάς, της Θεσσαλίας και της Πελοποννήσου τους 39 βαθμούς Κελσίου, ενώ οι ελάχιστες τιμές θα κυμανθούν περί τους 25 με 27 βαθμούς.

γ. Στη νησιωτική χώρα η μέγιστη θερμοκρασία θα φτάσει τους 34 με 36 βαθμούς και στα νησιά του ανατολικού Αιγαίου, τα Δωδεκάνησα και το εσωτερικό της Κρήτης τους 37 με 39 και πιθανόν 40 βαθμούς Κελσίου ενώ οι ελάχιστες τιμές της θα κυμανθούν περί τους 27 με 28 βαθμούς Κελσίου.

Επισημαίνεται πως το Σαββατοκύριακο σε όλη τη χώρα, η θερμοκρασία θα υποχωρήσει κατά 6 με 8 βαθμούς και θα επανέλθει σε κανονικά για την εποχή επίπεδα. Παράλληλα θα επικρατήσουν ενισχυμένοι βόρειοι άνεμοι.

Περισσότερες λεπτομέρειες στα καθημερινά τακτικά δελτία καιρού, στην ιστοσελίδα της ΕΜΥ (www.emy.gr) και στο λογαριασμό της ΕΜΥ στο Twitter (@EMY_HNMS).

Οι Αντιπεριφερειάρχες των Π.Ε. της Π.Στ.Ε. με μέριμνα των Διευθυντών των υπηρεσιών τους εφόσον κριθεί αναγκαίο θα προβούν σε έκτακτη μεταβολή του ωραρίου τους και θα θέσουν 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. να ενημερώσουν όλες τις εμπλεκόμενες Υπηρεσίες, τους Δήμους και τις Εθελοντικές Οργανώσεις της χωρικής τους αρμοδιότητας, ώστε να βρίσκονται **κατάσταση αυξημένης ετοιμότητας καθώς και για την ετοιμότητά τους στην περίπτωση εφαρμογής του μέτρου της οργανωμένης προληπτικής απομάκρυνσης πληθυσμού, σύμφωνα με το Σχέδιο Αντιμετώπισης Εκτάκτων Αναγκών εξ αιτίας Δασικών Πυρκαγιών, με την κωδική ονομασία «ΙΟΛΑΟΣ 2»**

Η Γενική Διεύθυνση Μεταφορών & Επικοινωνιών της Π.Στ.Ε. να προβεί στην έγκαιρη λήψη των κατάλληλων αποφάσεων για τη διεξαγωγή προγραμματισμένων εξετάσεων χορήγησης αδειών, για το διάστημα που ισχύει το παρόν Ε.Δ.Ε.Κ.Φ.

Η Γενική Περιφερειακή Διεύθυνση Αγροτικής Οικονομίας και Κτηνιατρικής της Στερεάς Ελλάδας να προβεί στη χορήγηση απαιτούμενων κατευθυντήριων οδηγιών για την προστασία του ζωικού κεφαλαίου, χερσαίου, υδρόβιου και αμφίβιου και φυτικού και την προστασία της υγείας των ζώων καθώς και ενημέρωση επαγγελματιών (π.χ. μελισσοκόμων, χειριστών θεριζοαλωνιστικών μηχανημάτων) για την ενημέρωσή τους για την αποφυγή πρόκλησης πυρκαγιάς, για το διάστημα που ισχύει το παρόν Ε.Δ.Ε.Κ.Φ.

Η Γενική Διεύθυνση Δημόσιας Υγείας & Κοινωνικής Μέριμνας της Π.Στ.Ε. να προβεί στη λήψη εκτάκτων μέτρων για τη διαφύλαξη της δημόσιας

υγείας και ευεξίας των πολιτών-ευπαθών ομάδων (παραμονή σε κλειστούς κλιματιζόμενους χώρους, αποφυγή άσκοπων μετακινήσεων κ.λπ.) για το διάστημα που ισχύει το παρόν Ε.Δ.Ε.Κ.Φ.

Οι Δήμοι της Π.Στ.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, καθώς και για τη συνεννόηση με Φιλοζωικές Οργανώσεις, Εθελοντικές Οργανώσεις κ.α. για τη μέριμνα των αδέσποτων ζώων (διάθεση νερού-τροφή).

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 ΤΩΝ ΥΨΗΛΩΝ ΘΕΡΜΟΚΡΑΣΙΩΝ

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 οινοπνευματώδη ποτά.

Κάντε χλιαρά ντους κατά τη διάρκεια της ημέρας κι αν χρειαστεί τοποθετείστε 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 δροσίζει 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 καύσωνα":

<https://youtu.be/321diaYYSvo>

Αφίσες για Καύσωνα:

- https://civilprotection.gov.gr/sites/default/files/kafsonas_2_2021.pdf
- https://civilprotection.gov.gr//polymesa?field_odhgies_list_value=%CE%9A%CE%B1%CF%8D%CF%83%CF%89%CE%BD%CE%B1%CF%82#
- https://civilprotection.gov.gr/sites/default/files/kafsonas_1_2021.pdf
- https://civilprotection.gov.gr/sites/default/files/kafswnas_teliko_2019_0.pdf
- https://civilprotection.gov.gr/sites/default/files/kausonas_low.pdf

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.λπ..)
- 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 δόσολογίας.

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 δροσίξει 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.λπ.), 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 °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 ψεκάσμο 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.λπ..