



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ
ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑ ΣΤΕΡΕΑΣ ΕΛΛΑΔΑΣ



ΑΥΤΟΤΕΛΗΣ Δ/ΝΣΗ ΠΟΛΙΤΙΚΗΣ ΠΡΟΣΤΑΣΙΑΣ

Λαμία, 21/07/2025

Ταχ. Δνση : Πλ. Ελευθερίας 13
Ταχ. Κώδικας : 35132 ΛΑΜΙΑ
Πληροφορίες : Ε. Θωμοπούλου
Αρ. τηλεφ. : 22313-51292
E-mail : e.thomopoulou@pste.gov.gr
pprostasia@pste.gov.gr

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

ΔΕΛΤΙΟ ΤΥΠΟΥ

Θέμα: «Ενημέρωση και οδηγίες για ΕΠΙΚΑΙΡΟΠΟΙΗΣΗ ΤΟΥ Αριθμ. 14/2025 ΕΚΤΑΚΤΟΥ ΔΕΛΤΙΟΥ ΕΠΙΔΕΙΝΩΣΗΣ ΚΑΙΡΟΥ (Ε.Δ.Ε.Κ.)– ΚΑΥΣΩΝΑ – από τη Δευτέρα (21-07-25) με πιθανή λήξη την Κυριακή (27-07-25)».

Το Έκτακτο Δελτίο Επιδείνωσης Καιρού που εκδόθηκε στις 20-07-2025 επικαιροποιείται σύμφωνα με τα τελευταία προγνωστικά στοιχεία.

Υψηλές θερμοκρασίες προβλέπονται στη χώρα μας ολόκληρη την εβδομάδα που ξεκίνησε σήμερα Δευτέρα (21-7-2025). Πιθανή λήξη του καύσωνα την Κυριακή (27-7-2025).

Οι υψηλότερες τιμές (μέγιστες τιμές άνω των 41 βαθμών) θα σημειωθούν από αύριο Τρίτη (22-7-2025) και μετά, στο εσωτερικό της ηπειρωτικής Ελλάδας.

Επισημαίνεται ότι:

Α. Στις παραθαλάσσιες περιοχές της ηπειρωτικής χώρας η μέγιστη τιμή της θερμοκρασίας θα είναι 2 με 4 βαθμούς χαμηλότερη από τη θερμοκρασία στο εσωτερικό της ηπειρωτικής Ελλάδας.

Β. Οι ελάχιστες θερμοκρασίες από την Τετάρτη στα αστικά κέντρα θα διατηρηθούν σε υψηλά επίπεδα και θα κυμαίνονται περί τους 27 με 29 βαθμούς Κελσίου.

Για τις πρώτες τέσσερις ημέρες πιο αναλυτικά:

1. Τη Δευτέρα (21-07-25) υψηλές θερμοκρασίες θα επικρατήσουν σε όλα τα ηπειρωτικά, τα νησιά του Ιονίου, του Ανατολικού Αιγαίου και τα Δωδεκάνησα. Οι μέγιστες τιμές θα φτάσουν:

α) στα ηπειρωτικά τους 38 με 40 και τοπικά στη Θεσσαλία και την κεντρική Μακεδονία τους 41 βαθμούς Κελσίου. Στην Αθήνα και στη Θεσσαλονίκη τους 38 βαθμούς.

β) στα νησιά του Ιονίου, του Ανατολικού Αιγαίου και τα Δωδεκάνησα τους 35 με 36 βαθμούς Κελσίου.

2. Την Τρίτη (22-07-25) και την Τετάρτη (23-07-25) η θερμοκρασία θα σημειώσει περαιτέρω άνοδο. Οι μέγιστες τιμές θα φτάσουν:

α) στην ηπειρωτική Ελλάδα τους 39 με 41, κατά τόπους στην κεντρική Μακεδονία, την ανατολική Στερεά και την ανατολική Πελοπόννησο τους 42 και στη Θεσσαλία τους 43 βαθμούς Κελσίου. Στην Αθήνα και στη Θεσσαλονίκη τους 39 με 40 βαθμούς.

β) στα νησιά του Ανατολικού Αιγαίου και στα Δωδεκάνησα τους 37 με 39 και τοπικά την Τετάρτη (23-07-25) τους 40 βαθμούς Κελσίου.

γ) στα νησιά του Ιονίου τους 36 με 38 βαθμούς Κελσίου.

3. Την Πέμπτη (24-07-25) η θερμοκρασία θα παραμείνει σε υψηλά επίπεδα. Εκτιμάται πως οι μέγιστες τιμές θα φτάσουν:

α) στα ηπειρωτικά τους 39 με 41 και τοπικά στα ανατολικά τους 42 με 43 βαθμούς Κελσίου. Στην Αθήνα τους 40 με 41 και στη Θεσσαλονίκη τους 39 βαθμούς.

β) στα νησιά του Ανατολικού Αιγαίου και τα Δωδεκάνησα τους 38 με 40 βαθμούς Κελσίου.

γ) στα νησιά του Ιονίου τους 37 με 39 βαθμούς Κελσίου.

Το έκτακτο δελτίο θα επικαιροποιείται ανά 24ωρο οπότε θα γίνεται και επαναπροσδιορισμός των θερμοκρασιών ανά ημέρα και πρόγνωση για τη λήξη του καύσωνα.

Μπορείτε να έχετε μια γενική εικόνα για την εξέλιξη του καιρού, μέσα από την ιστοσελίδα της EMY (oldportal.emy.gr).

Ενημερωθείτε και μέσω των επίσημων προειδοποιήσεων του Meteoalarm σε Ελλάδα και Ευρώπη.

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.

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.

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.

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-τροφής).

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 οينوπνευματώδη 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 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 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 συμβουλευονται 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 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 ($>40.5\text{ }^{\circ}\text{C}$), 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 θεرمόπληκτου 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.λπ..