



Μυτιλήνη, 30 Ιουλίου 2021

ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ
ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑ ΒΟΡΕΙΟΥ ΑΙΓΑΙΟΥ
ΑΥΤΟΤΕΛΗΣ ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ ΠΟΛΙΤΙΚΗΣ ΠΡΟΣΤΑΣΙΑΣ

ΔΕΛΤΙΟ ΤΥΠΟΥ

Σύμφωνα με το Έκτακτο Δελτίο Επικίνδυνων Καιρικών Φαινομένων (ΕΔΕΚΦ) που εκδόθηκε από την Εθνική Μετεωρολογική Υπηρεσία (ΕΜΥ), οι θερμές αέριες μάζες που κινούνται από τη βόρεια Αφρική προς τη χώρα μας θα προκαλέσουν αισθητή άνοδο της θερμοκρασίας. Επισημαίνεται πως από την Πέμπτη (29-7-2021) έως και την Τρίτη (3-8-2021) η θερμοκρασία θα είναι ιδιαίτερα υψηλή σε όλη την Ελλάδα.

Πιο συγκεκριμένα σε ότι αφορά τα νησιά μας:

- 1) Την Τετάρτη (28-7-2021) η θερμοκρασία θα φτάσει έως 37 βαθμούς Κελσίου).
- 2) Την Πέμπτη (29/7/2021) η θερμοκρασία θα φτάσει έως τους 37 με 38 βαθμούς Κελσίου).
- 3) Από την Παρασκευή (30-7-2021) μέχρι και την Τρίτη (3-8-2021) η θερμοκρασία θα κυμανθεί σε ιδιαίτερα υψηλά επίπεδα με τις μέγιστες τιμές να αγγίζουν τους 39 με 40 βαθμούς Κελσίου στα νησιά μας ενώ υψηλές θα παραμείνουν οι θερμοκρασίες και κατά τη διάρκεια της νύχτας, με τις ελάχιστες τιμές πάνω από τους 25 με 26 βαθμούς Κελσίου.

Οι πολίτες μπορούν να ενημερώνονται καθημερινά για την εξέλιξη των έκτακτων καιρικών φαινομένων στα τακτικά δελτία καιρού της ΕΜΥ και στην ιστοσελίδα της ΕΜΥ στην ηλεκτρονική διεύθυνση www.emy.gr.

Συνιστούμε στους πολίτες να είναι ιδιαίτερα προσεκτικοί, μεριμνώντας για τη λήψη μέτρων αυτοπροστασίας από κινδύνους που προέρχονται από την επικράτηση των υψηλών θερμοκρασιών και εφιστούμε την προσοχή στα άτομα που ανήκουν σε ευπαθείς ομάδες να είναι ιδιαίτερα προσεκτικοί κατά τις επόμενες ημέρες, ώστε να αποφευχθούν προβλήματα υγείας, όπως θερμική εξάντληση και θερμοπληξία, που μπορεί να προκληθούν εξαιτίας των υψηλών θερμοκρασιών που θα επικρατήσουν.

Ειδικότερα, 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 οινόπνευματώδη.

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.gr και την **ιστοσελίδα του Υπουργείου Υγείας**:

Ο Διευθυντής Πολιτικής Προστασίας
Περιφέρειας Βορείου Αιγαίου

Δημήτριος Α. Μαλλιαρός