

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑ Α.Μ.Θ.ΑΥΤ. Δ/ΝΣΗ ΠΟΛΙΤΙΚΗΣ ΠΡΟΣΤΑΣΙΑΣ |  |  |

**ΔΕΛΤΙΟ ΤΥΠΟΥ**

**Θέμα: «Έκτακτο Δελτίο Επιδείνωσης Καιρού - Καύσωνας»**

Η Περιφέρεια Ανατολικής Μακεδονίας και Θράκης ενημερώνει τους πολίτες ότι, σύμφωνα με το **Έκτακτο Δελτίο Επιδείνωσης Καιρού της Εθνικής Μετεωρολογικής Υπηρεσίας (Ε.Μ.Υ.)**, αναμένεται σημαντική άνοδος της θερμοκρασίας, με τιμές που θα φτάνουν ή και θα ξεπερνούν τους **40°C**, σε όλη την έκταση της Περιφέρειας.

Το φαινόμενο αναμένεται να διαρκέσει **καθ’ όλη τη διάρκεια της εβδομάδας**, με ενδεχόμενη ύφεση των ακραίων θερμοκρασιών από την **Κυριακή 27 Ιουλίου 2025**.

Ο **μηχανισμός Πολιτικής Προστασίας της Περιφέρειας Α.Μ.Θ.** βρίσκεται σε αυξημένη ετοιμότητα, ενώ απευθύνεται ισχυρή **σύσταση προς τους πολίτες**:

* Να λαμβάνουν **μέτρα αυτοπροστασίας** από τον καύσωνα (επαρκής ενυδάτωση, αποφυγή άσκοπης έκθεσης στον ήλιο, παραμονή σε δροσερούς χώρους).
* Να αποφεύγουν **υπαίθριες δραστηριότητες και εργασίες** που ενδέχεται να προκαλέσουν σπινθήρες ή ανάφλεξη (χρήση εργαλείων κοπής, ηλεκτροσυγκολλήσεις κ.ά.).
* Να είναι ιδιαίτερα προσεκτικοί, καθώς το **θερμικό φορτίο της βλάστησης είναι ιδιαίτερα αυξημένο**, γεγονός που καθιστά **εξαιρετικά εύκολη την ανάφλεξη** ακόμη και με την παραμικρή αιτία.

Η Περιφέρεια καλεί όλους τους πολίτες να επιδείξουν **υπευθυνότητα και συνεργασία**, συμβάλλοντας έτσι στην προστασία της ζωής, της υγείας και του φυσικού περιβάλλοντος.

Για περισσότερες πληροφορίες και οδηγίες αυτοπροστασίας, οι πολίτες μπορούν να επισκέπτονται την ιστοσελίδα της Γενικής Γραμματείας Πολιτικής Προστασίας: [www.civilprotection.gr](http://www.civilprotection.gr)

*Ακολουθούν οδηγίες αυτοπροστασίας από την Γενική Γραμματεία Πολιτικής Προστασίας:*



**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 οινοπνευματώδη 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 μαζικά μέσα μεταφοράς όταν η ζέστη είναι σε πολύ υψηλά επίπεδα.

**Aν 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.

**Aν έχετε ηλικιωμένους**

* Μετακινήστε 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.

