



Οι πολύ υψηλές θερμοκρασίες, σύμφωνα με την ΕΜΥ, θα διαρκέσουν λίγο, καθώς ήδη από την Τετάρτη ο υδράργυρος θα αρχίσει και πάλι να υποχωρεί
«Κόκκινο» χτυπάει η θερμοκρασία σήμερα Τρίτη, με τον υδράργυρο να φτάνει ως και τους 40 βαθμούς Κελσίου.

Στα ηπειρωτικά η θερμοκρασία θα φτάσει τους 38 με 39 βαθμούς και τοπικά στη δυτική Στερεά και τη Πελοπόννησο τους 40 βαθμούς Κελσίου.

Οι περιοχές που θα αισθανθούν περισσότερο τις υψηλές θερμοκρασίες θα είναι η Αττική, η Στερεά Ελλάδα, η Θεσσαλία και οι πόλεις, που δεν βρίσκονται κοντά στη θάλασσα.

Οι πολύ υψηλές θερμοκρασίες, σύμφωνα με την ΕΜΥ, θα διαρκέσουν λίγο, καθώς ήδη από την Τετάρτη ο υδράργυρος θα αρχίσει και πάλι να υποχωρεί.

Συγκεκριμένα, την Τετάρτη ο υδράργυρος θα αρχίσει να υποχωρεί βαθμιαία από τα βόρεια, φτάνοντας τους 34-35 βαθμούς, στην υπόλοιπη χώρα τους 36-37 και στα νότια ηπειρωτικά τους 38 βαθμούς Κελσίου.

Μικρή περαιτέρω πτώση θα σημειώσει η θερμοκρασία την Πέμπτη σε όλη τη χώρα, για να διατηρηθεί σε αυτά τα επίπεδα και την Παρασκευή και το Σάββατο.

Οδηγίες αντιμετώπισης του καύσωνα

Προληπτικά μέτρα για την αποφυγή δυσάρεστων συνεπειών, λόγω των αυξημένων θερμοκρασιών, ενόψει καύσωνα, ανακοίνωσε ο Ιατρικός Σύλλογος Αθηνών. Μεταξύ άλλων είναι:

- Αποφυγή έκθεσης στον ήλιο και παραμονή σε σκιασμένους και δροσερούς χώρους. Σε περίπτωση αναγκαστικής έκθεσης στον ήλιο πρέπει να χρησιμοποιείται καπέλο ή γενικά κάλυμμα κεφαλής. Η ένδυση να αποτελείται κατά προτίμηση από λεπτά, ευρύχωρα, ανοιχτόχρωμα, κυρίως βαμβακερά ενδύματα.
 - Αποφυγή, κατά το δυνατό, σωματικής κόπωσης.
 - Άφθονη λήψη δροσερού νερού ή φυσικών χυμών. Αποφυγή σακχαρούχων, ανθρακούχων ποτών.
 - Λήψη ελαφράς, άλιπης, αλατισμένης τροφής, κατανεμημένης σε μικρά συχνά γεύματα. Αποφυγή οινοπνευματωδών ποτών.
 - Συχνά δροσερά λουτρά, τοποθέτηση ψυχρών επιθεμάτων.
- Οι ευρισκόμενοι σε φαρμακευτική αγωγή και ιδίως όσοι λαμβάνουν διουρητικά, ηρεμιστικά, αντιυπερτασικά φάρμακα πρέπει να βρίσκονται σε διαρκή επαφή με τους θεράποντες γιατρούς τους, προκειμένου να λαμβάνουν τις ανάλογες οδηγίες.

Επίσης, σε διαρκή επαφή με τους γιατρούς τους πρέπει να βρίσκονται όσοι πάσχουν από νοσήματα του καρδιαγγειακού, κεντρικού νευρικού και αναπνευστικού συστήματος, οι διαβητικοί, νεφροπαθείς, αλκοολικοί, καθώς και οι πάσχοντες από πάσης φύσεως βαρέα νοσήματα.

Οι κάτοικοι του κέντρου της Αθήνας να περιορίσουν τις μετακινήσεις τους στις περιοχές του κέντρου που διακρίνονται από υψηλή ατμοσφαιρική ρύπανση και

αυξημένη κυκλοφορία.

Οι μόνιμοι κάτοικοι του κέντρου της Αθήνας είναι προτιμότερο τις θερμές ώρες της ημέρας να παραμένουν, με κλειστά παράθυρα, στο σπίτι τους και να χρησιμοποιούν ανεμιστήρες ή συσκευές κλιματισμού.

Οι γιατροί τονίζουν ότι οι ευπαθείς κατηγορίες πληθυσμού είναι τα βρέφη, τα παιδιά προσχολικής ηλικίας, οι υπερήλικες καθώς και οι εργάτες, αγρότες, αθλητές κλπ. Κατά συνέπεια ιδίως οι ανήκοντες σε αυτές τις ομάδες, αλλά και οι υπόλοιποι οφείλουν να επικοινωνήσουν αμέσως με τον γιατρό τους ή τις υγειονομικές αρχές εφόσον εμφανίσουν και το παραμικρό σύμπτωμα, το οποίο ενδεχομένως είναι αποτέλεσμα των καιρικών συνθηκών, όπως ζάλη, κεφαλαλγία, ίλιγγο, υπνηλία, διαταραχές συμπεριφοράς, ναυτία, εμετούς, κράμπες κλπ.

ΑΠΕ-ΜΠΕ