



ΔΕΛΤΙΟ ΤΥΠΟΥ

«Υψηλός κίνδυνος εκδήλωσης πυρκαγιάς – Καύσωνας: Οδηγίες Προστασίας για τους Πολίτες»

Σύμφωνα με το υπ. αριθμ. 13/2025 Έκτακτο Δελτίο Επιδείνωσης Καιρού (Ε.Δ.Ε.Κ.), που εκδόθηκε από την Εθνική Μετεωρολογική Υπηρεσία, προβλέπονται **πολύ υψηλές θερμοκρασίες** προβλέπονται στη χώρα μας από την Κυριακή (06-07-25) έως και την Τετάρτη (09-07-25). Επίσης σύμφωνα με τον Ημερήσιο Χάρτη Πρόβλεψης Κινδύνου Πυρκαγιάς που εκδόθηκε από τη Γενική Γραμματεία Πολιτικής Προστασίας του Υπουργείου Κλιματικής Κρίσης και Πολιτικής Προστασίας και ισχύει για τη Δευτέρα 07-07-2025, **ο κίνδυνος εκδήλωσης πυρκαγιάς είναι Υψηλός (κατηγορία κινδύνου 3) στην Περιφερειακή Ενότητα Θεσπρωτίας.**

Λαμβάνοντας υπόψη τα ανωτέρω υπενθυμίζουμε στους Πολίτες ότι είναι σε ισχύ η απόφαση του Αντιπεριφερειάρχη για Απαγόρευση διέλευσης, παραμονής και κυκλοφορίας προσώπων και οχημάτων, σε περιοχές NATURA, καθώς και σε δασικά οικοσυστήματα, πάρκα και άλση της Π.Ε. Θεσπρωτίας, λόγω υψηλού κινδύνου εκδήλωσης πυρκαγιάς (ΑΔΑ: 998Ξ7Λ9-4ΒΚ) https://www.thesprotia.gr/wp-content/uploads/2025/06/2025-06-11_anar.pdf

Οδηγίες Προστασίας για τους Πολίτες

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 οιοπνευματώδη 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.

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

- 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 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.