

## ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑΚΗ ΕΝΟΤΗΤΑ ΠΙΕΡΙΑΣ

28ης Οκτωβρίου 40, Κατερίνη, Τ.Κ. 60132  
e-mail: [press@peria.pkm.gov.gr](mailto:press@peria.pkm.gov.gr)  
ιστοσελίδα: <http://www.pkm.gov.gr>  
facebook: [www.facebook.com/perifereiakienotitaperias](http://www.facebook.com/perifereiakienotitaperias)  
τηλ. επικοινωνίας: 2351351208

Κατερίνη, 10 Αυγούστου 2017

### Δελτίο Τύπου

**Η Περιφερειακή Ενότητα Πιερίας εφιστά την προσοχή των πολιτών για την αντιμετώπιση των έντονων θερμοκρασιακών καιρικών φαινομένων**

**ΣΟΦΙΑ ΜΑΥΡΙΑΔΟΥ, Αντιπεριφερειάρχης Πιερίας:**  
**«Σε αυξημένη ετοιμότητα πολιτικής προστασίας η Περιφερειακή Ενότητα Πιερίας ενόψει του επικείμενου καύσωνα και των πολύ υψηλών θερμοκρασιών που θα επικρατήσουν στην περιοχή. Για την αντιμετώπιση των επιπτώσεων από το κύμα καύσωνα, είναι απαραίτητο οι πολίτες και ιδιαίτερα οι ευπαθείς ομάδες να είναι προσεκτικοί και να εφαρμόζουν τα μέτρα πρόληψης και αυτοπροστασίας όπως και να καλούν τον τριψήφιο τηλεφωνικό αριθμό «112» για περιπτώσεις έκτακτης ανάγκης. Το Αυτοτελές Τμήμα Πολιτικής Προστασίας καθημερινά συντονίζει ενέργειες με όλους τους εμπλεκόμενους φορείς και υπηρεσίες για την προστασία του πληθυσμού»**

Η Αντιπεριφερειάρχης Πιερίας και η Περιφερειακή Ενότητα Πιερίας, λαμβάνοντας υπόψη τις προβλέψεις της Εθνικής Μετεωρολογικής Υπηρεσίας εφιστά την προσοχή των πολιτών, καθώς άνοδο θα παρουσιάσει τις επόμενες ημέρες η θερμοκρασία στη χώρα και θέτει στη διάθεση του κοινού την κλιματιζόμενη αίθουσα συσκέψεων της ΠΕ Πιερίας (4<sup>ος</sup> όροφος – στο κεντρικό κτίριό της – επί της οδού 28<sup>ης</sup> Οκτωβρίου 40).

Σύμφωνα με το Έκτακτο Δελτίο πρόγνωσης επικίνδυνων καιρικών φαινομένων της ΕΜΥ/ΕΜΚ, το οποίο ισχύει από σήμερα Πέμπτη 10.08.2017 έως και την Κυριακή 13.08.2017, η μέγιστη θερμοκρασία τις επόμενες ημέρες, θα φτάσει κατά τόπους:

- ✓ Σήμερα Πέμπτη (10.08.2017) και αύριο Παρασκευή (11.08.2017) στα δυτικά ηπειρωτικά στους 40°C και τοπικά στους 41°C, ενώ στα νησιά του Ιονίου στους 37°C με 38°C.

Στα υπόλοιπα ηπειρωτικά:

- ✓ Αύριο Παρασκευή (11.08.2017) η θερμοκρασία θα κυμανθεί στους 39°C με 40°C.
- ✓ Το Σάββατο (12.08.2017) η θερμοκρασία θα κυμανθεί στους 40°C με 41°C.
- ✓ Το Σαββατοκύριακο (12.08.2017 & 13.08.2017) στα βόρεια θα εκδηλωθούν καταιγίδες οι οποίες τοπικά θα έχουν έντονη μορφή και θα συνοδεύονται από ισχυρούς ανέμους και χαλαζοπτώσεις.
- ✓ Επιπλέον θα επικρατήσουν ισχυροί βορειοδυτικοί άνεμοι και η θερμοκρασία θα σημειώσει πτώση το Σάββατο (12.08.2017) στα Δυτικά και την Κυριακή (13.08.2017) στην υπόλοιπη Χώρα.

Εκτιμώντας τις καιρικές συνθήκες που θα επικρατήσουν καλεί τους πολίτες να λάβουν τα απαραίτητα μέτρα αυτοπροστασίας από τις υψηλές θερμοκρασίες.

Πρόληψη των επιπτώσεων από την εμφάνιση υψηλών θερμοκρασιών και καύσωνα. Για τα δεδομένα των κλιματολογικών συνθηκών της χώρας μας, ο καύσωνας αποτελεί εποχιακό φαινόμενο που παρατηρείται κατά τους θερινούς μήνες. Το φαινόμενο αυτό γίνεται πιο έντονο στις πόλεις. Σύμφωνα με τις οδηγίες για τα μέτρα προφύλαξης, τα προληπτικά μέτρα αντιμετώπισης παθολογικών καταστάσεων από υψηλές θερμοκρασίες είναι τα εξής:

Όταν η θερμοκρασία του περιβάλλοντος ξεπεράσει ορισμένα όρια ανεκτά από τον ανθρώπινο οργανισμό σε συνέργια με ορισμένους άλλους παράγοντες (υγρασία, άπνοια κ.λ.π.), δημιουργούνται παθολογικές καταστάσεις ποικίλου βαθμού βαρύτητας, που μπορούν να οδηγήσουν σε κωματώδη κατάσταση αλλά και στο θάνατο. Τα αρχικά συμπτώματα μπορεί να είναι: δυνατός πονοκέφαλος, ατονία, αίσθημα καταβολής, τάση για λιποθυμία, πτώση της αρτηριακής πίεσης, ναυτία, εμετοί και ταχυπαλμία. Το σύνδρομο της θερμοπληξίας, εκδηλώνεται με: αυξημένη θερμοκρασία του σώματος, σπασμούς, εμετούς, διάρροια, διαταραχή της πήκτικότητας του αίματος, απουσία εφίδρωσης. Μπορεί ακόμη να επέλθει έμφραγμα του μυοκαρδίου. Επακολουθεί κωματώδης κατάσταση και θάνατος. 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: πλήρης έκδυση από τα ρούχα, τοποθέτηση παγοκύστεων ή κρύων επιθεμάτων στον τράχηλο, τις μασχάλες και τη βουβωνική περιοχή, εμβάπτιση σε μπανιέρα με κρύο νερό κ.λ.π.

## ΟΔΗΓΙΕΣ ΚΑΙ ΜΕΤΡΑ ΑΥΤΟΠΡΟΣΤΑΣΙΑΣ ΤΟΥ ΠΛΗΘΥΣΜΟΥ ΑΠΟ ΥΨΗΛΕΣ ΘΕΡΜΟΚΡΑΣΙΕΣ:

- ✓ Αποφυγή έκθεσης στο ηλιακό φως. Αναζήτηση σκιερών και δροσερών μερών. Προτίμηση στα ανοιχτόχρωμα ρούχα με ανοικτό λαιμό, κάλυψη κεφαλής (χρησιμοποίηση καπέλου, ομπρέλας κλπ),
- ✓ **Αποφυγή βαριάς σωματικής εργασίας**, ιδιαίτερα σε μέρη που συνυπάρχουν υψηλή θερμοκρασία με υγρασία, καθώς και κάτω από τον ήλιο.
- ✓ Να πίνουν άφθονα υγρά, κατά προτίμηση νερό και φυσικούς χυμούς.
- ✓ Να αποφεύγονται τα οινοπνευματώδη ποτά.
- ✓ Να διατρέφονται με ολιγοθερμική δίαιτα, που θα περιλαμβάνει κυρίως λαχανικά και φρούτα πάσης φύσεως, με περιορισμό των λιπαρών.
- ✓ Να γίνονται συχνά λουτρά με **καταιωνιστήρες** (ντους)
- ✓ Τα βρέφη και τα παιδιά να ντύνονται όσο γίνεται πιο ελαφρά.

Ειδικά για τα βρέφη είναι προτιμότερο τα χέρια και τα πόδια τους να είναι ελεύθερα και να μην τυλίγονται σε πάνες. Όταν κάνει ζέστη να προσφέρονται συχνά εκτός από τα γάλα (μητρικό ή άλλο) και υγρά όπως νερό κλπ.

- ✓ Περισσότερη προσοχή να δοθεί στις καλούμενες ομάδες υψηλού κινδύνου του καύσωνα που είναι:
- ✓ Όλα τα άτομα ηλικίας άνω των 65 ετών.
- ✓ Όλα τα άτομα που πάσχουν από χρόνια νοσήματα, όπως καρδιοπάθειες, νεφροπάθειες, πνευμονοπάθειες, σακχαρώδη διαβήτη κλπ..
- ✓ Όλα τα άτομα που για καθαρά ιατρικούς λόγους παίρνουν φάρμακα για τα χρόνια νοσήματα τους, όπως είναι τα διουρητικά, τα αντιχολινεργικά, τα ψυχοφάρμακα, τα ορμονούχα (συμπεριλαμβανομένης και της ινσουλίνης και των αντιδιαβητικών δισκίων).

- ✓ Ιδιαίτερα κατά την περίοδο των υψηλών θερμοκρασιών περιβάλλοντος θα πρέπει να συμβουλευονται το γιατρό για την ενδεχόμενη ελάττωση της δοσολογίας
- ✓ 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.
- ✓ Τα μέσα μαζικής μεταφοράς πρέπει να φροντίζουν για την καλή λειτουργία του κλιματισμού τους, για την καλύτερη εξυπηρέτηση του κοινού.

**Το τμήμα Πολιτικής Προστασίας της Περιφερειακής Ενότητας Πιερίας συμβουλεύει τους κατοίκους της Πιερίας να καλούν τον τριψήφιο τηλεφωνικό αριθμό «112» για όλες τις περιπτώσεις Έκτακτης Ανάγκης, αλλά και το «166» τον τριψήφιο τηλεφωνικό αριθμό του Εθνικού Κέντρου Άμεσης Βοήθειας (ΕΚΑΒ)**