



Πεζιά, 22-07-2025

ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ  
ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑ ΚΡΗΤΗΣ  
ΔΗΜΟΣ ΑΡΧΑΝΩΝ ΑΣΤΕΡΟΥΣΙΩΝ  
ΓΡΑΦΕΙΟ ΠΟΛΙΤΙΚΗΣ ΠΡΟΣΤΑΣΙΑΣ  
τηλ.: 2813401199

## ΔΕΛΤΙΟ ΤΥΠΟΥ

**Θέμα: Ενημέρωση προς τους πολίτες για προληπτικά μέτρα προστασίας από τις υψηλές θερμοκρασίες**

Η Αντιδημαρχία Πολιτικής Προστασίας και Περιβάλλοντος του Δήμου Αρχανών Αστερουσιών ενημερώνει τους πολίτες ότι, σύμφωνα με το Επικαιροποιημένο Έκτακτο Δελτίο Επιδείνωσης Καιρού της ΕΜΥ/ΕΜΚ, αναμένονται **υψηλές θερμοκρασίες που θα φτάσουν έως και τους 37-38°C**. Η θερμή περίοδος ενδέχεται να διαρκέσει μέχρι και το **Σάββατο 26 Ιουλίου 2025**.

**Οδηγίες αντιμετώπισης υψηλών θερμοκρασιών:**

- **Αποφυγή έκθεσης στον ήλιο** και περιορισμός μετακινήσεων, ιδιαίτερα κατά τις θερμές ώρες της ημέρας (11:00 – 17:00).
- **Κατανάλωση άφθονων υγρών**, κυρίως νερού. Προτίμηση σε συχνή και σταθερή ενυδάτωση με φυσικούς χυμούς φρούτων ή λαχανικών.
- **Χρήση ελαφριών, ανοιχτόχρωμων και άνετων ρούχων**, καθώς και καπέλου και γυαλιών ηλίου σε εξωτερικούς χώρους.
- **Κατανάλωση μικρών και ελαφριών γευμάτων**, με έμφαση σε φρούτα και λαχανικά. Αποφυγή λιπαρών ή βαριών φαγητών.
- **Διατήρηση δροσερού εσωτερικού περιβάλλοντος:**
  - Κλείσιμο παραθύρων και κουρτινών κατά τις θερμές ώρες της ημέρας.
  - Άνοιγμα παραθύρων τις βραδινές ώρες για φυσικό αερισμό.
- **Χρήση κλιματιστικού ή ανεμιστήρα** για ψύξη του χώρου.
- **Αποφυγή χρήσης γυμναστηρίου** και έντονης σωματικής άσκησης κατά τις ώρες υψηλής θερμοκρασίας.
- **Μη παραμονή παιδιών ή κατοικίδιων ζώων** σε σταθμευμένα οχήματα, ακόμη και για σύντομο χρονικό διάστημα.
- **Ενίσχυση φροντίδας σε ευπαθείς ομάδες**, όπως βρέφη, ηλικιωμένοι, άτομα με χρόνια νοσήματα και μικρά παιδιά.
- **Άμεση επικοινωνία με το ΕΚΑΒ (166)** ή το πλησιέστερο Κέντρο Υγείας σε περίπτωση εμφάνισης συμπτωμάτων θερμικής εξάντλησης ή θερμοπληξίας.
- **Μέριμνα για τα αδέσποτα ζώα**, με τοποθέτηση δοχείων καθαρού νερού σε σκιερά σημεία για ενυδάτωσή τους.

**Ο Αντιδήμαρχος  
Πολιτικής Προστασίας,  
& Περιβάλλοντος**

**Αντωνακάκης Εμμανουήλ**

