



ΔΗΜΟΣ ΦΑΙΣΤΟΥ
Municipality of Festos



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ
Υπουργείο Κλιματικής Κρίσης
και Πολιτικής Προστασίας



ΔΗΜΟΣ ΦΑΙΣΤΟΥ
ΓΡΑΦΕΙΟ ΤΥΠΟΥ
ΔΕΛΤΙΟ ΤΥΠΟΥ
21/7/2025

Δήμος Φαιστού: Οδηγίες προστασίας πολιτών λόγω καύσωνα

Ο Δήμος Φαιστού ενημερώνει τους πολίτες για τα μέτρα προστασίας κατά τη διάρκεια του καύσωνα που προβλέπεται από το Έκτακτο Δελτίο Επιδείνωσης Καιρού της ΕΜΥ, σύμφωνα με τις οδηγίες της Γενικής Γραμματείας Πολιτικής Προστασίας του Υπουργείου Κλιματικής Κρίσης και Πολιτικής Προστασίας. Από τη **Δευτέρα 21 Ιουλίου**, η θερμοκρασία θα σημειώσει άνοδο, με τον υδράργυρο να φτάνει ή και να ξεπερνά τους 40°C σε ορισμένες περιοχές. **Η κορύφωση του καύσωνα προβλέπεται την Τετάρτη 23 Ιουλίου**, ενώ οι υψηλές θερμοκρασίες θα συνεχιστούν έως το Σαββατοκύριακο (26-27 Ιουλίου).

ΚΑΤΑ ΤΗ ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΤΟΥ ΚΑΥΣΩΝΑ

- Αποφύγετε την ηλιοθεραπεία και μείνετε σε σκιερά και δροσερά μέρη, μακριά από συνωστισμό.
- Αποφύγετε βαριές σωματικές εργασίες, ειδικά σε χώρους με υψηλή θερμοκρασία, άπνοια ή υγρασία.
- Αποφύγετε το παρατεταμένο βάδισμα ή το τρέξιμο στον ήλιο.
- Προτιμήστε ελαφρά, άνετα, ανοιχτόχρωμα ρούχα από φυσικά υλικά. Φορέστε καπέλο που επιτρέπει τον αερισμό του κεφαλιού και γυαλιά ηλίου με προστατευτική επίστρωση.
- Επιλέξτε ελαφρά, μικρά γεύματα με έμφαση σε φρούτα και λαχανικά, περιορίζοντας τα λιπαρά.
- Πίνετε άφθονα υγρά (νερό και φυσικούς χυμούς). Σε έντονη εφίδρωση, προσθέστε λίγο αλάτι στο φαγητό. Αποφύγετε τα οινοπνευματώδη.
- Κάντε χλιαρά ντους και τοποθετήστε δροσερά υγρά καλύμματα σε κεφάλι και λαιμό, αν χρειαστεί.

- Φροντίστε τα μέλη της οικογένειάς σας που πάσχουν από χρόνια νοσήματα (καρδιολογικά, αναπνευστικά κ.λπ.) και ακολουθήστε τις οδηγίες του γιατρού τους.
- Αποφύγετε τα πολύωρα ταξίδια με μέσα μεταφοράς όταν οι θερμοκρασίες είναι ιδιαίτερα υψηλές.

ΑΝ ΕΧΕΤΕ ΒΡΕΦΗ ΚΑΙ ΠΑΙΔΙΑ

- Ντύστε τα όσο πιο ελαφρά γίνεται, αφήνοντας χέρια και πόδια ελεύθερα.
- Μην τα αφήνετε στον ήλιο μετά το μπάνιο στη θάλασσα και βεβαιωθείτε ότι φορούν καπέλο.
- Εκτός από το γάλα, δώστε και άλλα υγρά κατόπιν συμβουλής παιδίατρου.
- Ενθαρρύνετε τα μεγαλύτερα παιδιά να πίνουν άφθονα υγρά και να τρώνε περισσότερα φρούτα και λαχανικά, αποφεύγοντας τα λιπαρά.

ΑΝ ΕΧΕΤΕ ΗΛΙΚΙΩΜΕΝΟΥΣ

- Μετακινήστε τους σε δροσερούς χώρους ή περιοχές (παραθαλάσσιες ή ορεινές).
- Σε πολυώροφα κτίρια, προτιμήστε τα κατώτερα διαμερίσματα.
- Αερίζετε το σπίτι τη νύχτα και κρατάτε τα παράθυρα κλειστά τις ζεστές ώρες της ημέρας.

Οι πολίτες μπορούν να ενημερώνονται καθημερινά για την εξέλιξη των έκτακτων καιρικών φαινομένων στα τακτικά δελτία καιρού της ΕΜΥ και στην ιστοσελίδα της ΕΜΥ στην ηλεκτρονική διεύθυνση www.emy.gr, (www.oldportal.emy.gr)

Για περισσότερες πληροφορίες και οδηγίες αυτοπροστασίας από τις υψηλές θερμοκρασίες, οι πολίτες μπορούν να επισκεφθούν την ιστοσελίδα της Γενικής Γραμματείας Πολιτικής Προστασίας στην ηλεκτρονική διεύθυνση civilprotection.gov.gr