



Επικοινωνία και Δημόσιες Σχέσεις
Μέγαρα 16 Ιουλίου 2026
Email: pr.megara@gmail.com

ΔΕΛΤΙΟ ΤΥΠΟΥ

Θέμα: Πολύ υψηλός κίνδυνος εκδήλωσης πυρκαγιάς την Παρασκευή 17 Ιουλίου – Λειτουργία κλιματιζόμενων χώρων του Δήμου Μεγαρέων στις 20 και 21 Ιουλίου και οδηγίες προστασίας των πολιτών λόγω υψηλών θερμοκρασιών.

Σύμφωνα με τις τελευταίες μετεωρολογικές προβλέψεις, το πρώτο θερμό επεισόδιο του φετινού καλοκαιριού αναμένεται να εκδηλωθεί από το απόγευμα της Κυριακής, 19 Ιουλίου, με κορύφωση τη Δευτέρα και την Τρίτη, 20 και 21 Ιουλίου.

Οι πρώτες εκτιμήσεις μιλούν για θερμοκρασίες που θα προσεγγίσουν ή θα ξεπεράσουν πρόσκαιρα τους 40 βαθμούς Κελσίου ενώ και τις νυχτερινές ώρες, εντός του αστικού ιστού, θα διατηρούνται σε επίπεδα 27-29 βαθμών Κελσίου.

Από το πρωί της Τετάρτης 22 Ιουλίου όμως, αναμένεται ραγδαία πτώση των θερμοκρασιών ακόμη και σε χαμηλότερα, από τα συνηθισμένα για την εποχή, επίπεδα ενώ ανοιχτό μένει το ενδεχόμενο στο τέλος της επόμενης εβδομάδας να έχουμε γενικευμένη αστάθεια με πιθανές μπόρες και καταιγίδες και στην Αττική.

Ο Δήμος Μεγαρέων καλεί όλους τους δημότες και ιδιαίτερα τις ευάλωτες ομάδες του πληθυσμού να επιδείξουν αυξημένη προσοχή και να ακολουθούν τις οδηγίες αυτοπροστασίας από τις υψηλές θερμοκρασίες.

Κλιματιζόμενοι χώροι του Δήμου Μεγαρέων θα είναι διαθέσιμοι για πολίτες που έχουν ανάγκη και αδυνατούν να αντεπεξέλθουν στις συνθήκες υψηλών θερμοκρασιών τη Δευτέρα 20 Ιουλίου και την Τρίτη 21 Ιουλίου 2026.

Οι κλιματιζόμενοι χώροι που θα είναι διαθέσιμοι, είναι οι εξής:

- ΚΑΠΗ Μεγάρων (Κοραή 16 Μέγαρα)
- ΚΑΠΗ Νέας Περάμου (Λιμάνι Ν. Περάμου)
- ΚΑΠΗ Μεγάρων Παράρτημα Κινέτας (56,5 χλμ. Π.Ε.Ο.Α.Κ.)

Οι συμπολίτες και συμπολίτισσες που έχουν ανάγκη φιλοξενίας θα μπορούν να επικοινωνούν με το συντονιστικό κέντρο στον τηλεφωνικό αριθμό **22960 80150** από τις **7:00 έως τις 20:00**.

Ειδικότερα και σύμφωνα με τις οδηγίες αυτοπροστασίας από τις υψηλές θερμοκρασίες, οι πολίτες πρέπει:

- Να παραμένουν σε χώρους δροσερούς και σκιερούς μακριά από συνωστισμό, να χρησιμοποιούν κλιματιστικά μηχανήματα ή ανεμιστήρες και να αποφεύγουν τη βαριά σωματική εργασία σε χώρους με υψηλή θερμοκρασία, άπνοια και μεγάλη υγρασία.
- Να αποφεύγουν την ηλιοθεραπεία, όπως και το βάδισμα ή το τρέξιμο κάτω από τον ήλιο και να φορούν καπέλο και γυαλιά ηλίου και ρούχα ανοιχτόχρωμα από ύφασμα που επιτρέπει στο δέρμα να αερίζεται και διευκολύνει την εξάτμιση του ιδρώτα, αποφεύγοντας τα συνθετικά υφάσματα.
- Να καταναλώνουν ελαφρά γεύματα με φρούτα και λαχανικά, περιορίζοντας τα λιπαρά και την ποσότητα του φαγητού.
- Να πίνουν άφθονο νερό και χυμούς φρούτων, αποφεύγοντας τα οινοπνευματώδη.

Ιδιαίτερη μέριμνα απαιτείται για τα βρέφη και τα μικρά παιδιά, καθώς και τους ηλικιωμένους και τους πάσχοντες από χρόνια νοσήματα για την προστασία τους από τις υψηλές θερμοκρασίες. Επίσης, ιδιαίτερη προσοχή απαιτείται από έγκυες και θηλάζουσες γυναίκες, υπέρβαρα ή παχύσαρκα άτομα και όσους εργάζονται ή ασκούνται σε συνθήκες υψηλών θερμοκρασιών.

Υπενθυμίζεται ότι δεν πρέπει ποτέ να αφήνονται βρέφη, παιδιά ή κατοικίδια μόνα τους μέσα σε σταθμευμένο όχημα, ακόμη και για ελάχιστα λεπτά, καθώς η θερμοκρασία στο εσωτερικό του μπορεί να αυξηθεί ραγδαία, με σοβαρό κίνδυνο για τη ζωή τους.

Παράλληλα, ο Δήμος Μεγαρέων καλεί τους πολίτες να επιδείξουν έμπρακτη ευαισθησία απέναντι στα ζώα, φροντίζοντας να υπάρχει διαθέσιμο καθαρό και δροσερό νερό για τα αδέσποτα και τα δεσποζόμενα ζώα καθώς και να αποφεύγουν τη βόλτα των κατοικιδίων κατά τις ώρες των υψηλών θερμοκρασιών.

Επιπλέον, υπενθυμίζονται οι ακόλουθες βασικές πρακτικές για την ασφαλή αντιμετώπιση των υψηλών θερμοκρασιών:

Πέντε πρακτικές συμβουλές για την αντιμετώπιση των υψηλών θερμοκρασιών

1. Αποφυγή έκθεσης στον ήλιο και μετακινήσεων σε ώρες υψηλής ακτινοβολίας (12:00-16:00)

Είναι κρίσιμο να παραμένετε σε σκιερά και δροσερά μέρη κατά τις ώρες με τη μεγαλύτερη ηλιακή ακτινοβολία. Η παραμονή σε δροσερό χώρο, κατά προτίμηση με φυσικό αερισμό ή κλιματισμό, συμβάλλει στη μείωση της θερμοκρασίας του σώματος και της καταπόνησης της καρδιακής λειτουργίας.

2. Διατήρηση ενυδάτωσης

Καταναλώστε άφθονα υγρά, έως 1,5-2 λίτρα ημερησίως. Είναι σημαντικό να αποφεύγετε τα οينوπνευματώδη ποτά και την καφεΐνη, καθώς επιτείνουν την αφυδάτωση. Οι ασθενείς με καρδιακή ανεπάρκεια πρέπει να ελέγχουν τακτικά το σωματικό τους βάρος για να αποφύγουν πιθανή συστηματική συμφόρηση από την αυξημένη χορήγηση υγρών.

3. Τροποποίηση της φαρμακευτικής αγωγής σε συνεργασία με τον καρδιολόγο

Επικοινωνήστε με τον καρδιολόγο σας για την πιθανή τροποποίηση της δοσολογίας ή της συχνότητας χορήγησης των αντιυπερτασικών και διουρητικών φαρμάκων, ειδικά αν εμφανιστούν συμπτώματα όπως αδυναμία, ζάλη ή υπόταση. Μείωση δοσολογίας μετά από καρδιολογική συμβουλή. Η τακτική παρακολούθηση της αρτηριακής πίεσης και του σωματικού βάρους είναι απαραίτητη.

4. Αποφυγή βαριάς σωματικής εργασίας, υπερβολικής άσκησης και μεγάλων γευμάτων

Η βαριά σωματική εργασία, η υπερβολική άσκηση και τα μεγάλα γεύματα μπορούν να αυξήσουν την καταπόνηση της καρδιάς και να προκαλέσουν επιπλοκές. Προτιμήστε ελαφρές δραστηριότητες και αποφύγετε την έντονη άσκηση κατά τις θερμές ώρες της ημέρας. Κατανάλωση άφθονων φρούτων και λαχανικών και αποφυγή μεγάλων και λιπαρών γευμάτων.

5. Κατάλληλος ρουχισμός και συχνά χλιαρά ντους

Φορέστε ελαφριά και ανοιχτόχρωμα ρούχα για να βοηθήσετε το σώμα να διατηρήσει τη δροσιά του. Τα συχνά χλιαρά ντους βοηθούν στη μείωση της θερμοκρασίας του σώματος.

Συμπτώματα που μας κάνουν να ανησυχήσουμε και απαιτούν ιατρική βοήθεια

Αναζητήστε άμεσα ιατρική βοήθεια αν εμφανίσετε αδυναμία, εξάντληση, κράμπες, θωρακική δυσφορία ή πόνο στο στήθος, δύσπνοια, αίσθημα παλμών, ζάλη ή απώλεια συνείδησης.

Η προστασία των ευπαθών ομάδων, ιδιαίτερα των καρδιοπαθών, είναι απαραίτητη κατά τη διάρκεια των υψηλών θερμοκρασιών. Ακολουθώντας τις παραπάνω συμβουλές και παραμένοντας σε επικοινωνία με τον καρδιολόγο σας, μπορείτε να μειώσετε τον κίνδυνο επιπλοκών.

Πολύ υψηλός κίνδυνος εκδήλωσης πυρκαγιάς (κατηγορία κινδύνου 4) την Παρασκευή, 17 Ιουλίου 2026.

Παράλληλα, ο Δήμος Μεγαρέων ενημερώνει τους πολίτες ότι, σύμφωνα με τον Χάρτη Πρόβλεψης Κινδύνου Πυρκαγιάς της Γενικής Γραμματείας

Πολιτικής Προστασίας, για την Παρασκευή 17 Ιουλίου 2026 προβλέπεται πολύ υψηλός κίνδυνος εκδήλωσης πυρκαγιάς (Κατηγορία 4) για την περιοχή μας.

Καλούνται όλοι οι πολίτες να επιδείξουν ιδιαίτερη προσοχή και υπευθυνότητα κατά τις μετακινήσεις και τις δραστηριότητές τους στην ύπαιθρο, αποφεύγοντας κάθε ενέργεια που μπορεί να προκαλέσει πυρκαγιά.

Ιδιαίτερα συνιστάται να αποφεύγονται:

- Η καύση ξερών χόρτων, κλαδιών και άλλων φυτικών υπολειμμάτων
- Το άναμμα φωτιάς για οποιονδήποτε λόγο σε αγροτικές, δασικές ή υπαίθριες περιοχές
- Η χρήση εργαλείων και μηχανημάτων που προκαλούν σπινθήρες (τροχοί, ηλεκτροκολλήσεις κ.ά.)
- Οι θερμές εργασίες σε εξωτερικούς χώρους
- Η απόρριψη αναμμένων τσιγάρων ή άλλων εύφλεκτων υλικών στη φύση.

Η προστασία του φυσικού περιβάλλοντος και της ανθρώπινης ζωής είναι υπόθεση όλων μας.

Σε περίπτωση που αντιληφθείτε καπνό ή εστία φωτιάς, ενημερώστε άμεσα την Πυροσβεστική Υπηρεσία καλώντας το 199 ή τον Ευρωπαϊκό Αριθμό Έκτακτης Ανάγκης 112.

Η πρόληψη είναι το σημαντικότερο μέσο προστασίας. Ας συμβάλουμε όλοι ώστε να διατηρήσουμε τον τόπο μας ασφαλή.