



Συμβουλές & μέτρα πρόληψης από τον καύσωνα

Εγκύκλιος του Υπουργείου Υγείας

Δημοσιεύτηκε στις **18/06/2025** η εγκύκλιος του Υπουργείου Υγείας με θέμα «**Πρόληψη των επιπτώσεων από την εμφάνιση υψηλών θερμοκρασιών και καύσωνα**», με συστάσεις για την προστασία της δημόσιας υγείας και γενικές οδηγίες προφύλαξης.

Η Εγκύκλιος αναφέρει

Σύμφωνα με τον **Π.Ο.Υ.** (Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας), η **κλιματική αλλαγή** αναμένεται να επηρεάσει δυσμενώς τη συχνότητα και την ένταση ακραίων φαινομένων, συμπεριλαμβανομένων και των φαινομένων **καύσωνα**. Ως καύσωνας μπορεί να οριστεί μία περίοδος με ασυνήθιστα **υψηλές θερμοκρασίες** και **πολύ χαμηλή ή πολύ υψηλή** (ανάλογα με την περιοχή) σχετική **υγρασία**, χωρίς σαφώς καθορισμένη στιγμή έναρξης και παύσης, διάρκειας τουλάχιστον **2-3 ημέρες** και σημαντική επίδραση στην ανθρώπινη δραστηριότητα και στα οικοσυστήματα. Στον ανθρώπινο οργανισμό ο κυριότερος μηχανισμός ρύθμισης της θερμοκρασίας του σώματος είναι μέσω της εξάτμισης του ιδρώτα (~75%) και έπονται η αναπνοή και η άμεση εκπομπή θερμότητας. Αντίστοιχα, ο κύριος μηχανισμός **πρόσληψης θερμικής ενέργειας** παραμένει η άμεση και έμμεση **έκθεση στην ηλιακή ακτινοβολία**. Όταν η εξωτερική θερμοκρασία και η θερμοκρασία του σώματος έχουν μικρή διαφορά, η μείωση της θερμοβαθμίδας (διαφορά θερμοκρασίας σώματος και εξωτερικής θερμοκρασίας) μειώνει και το ρυθμό ανταλλαγής θερμότητας με το εξωτερικό περιβάλλον, με αποτέλεσμα να δυσχεραίνεται η αποτελεσματική ρύθμιση της εσωτερικής θερμοκρασίας, το οποίο ενδέχεται να οδηγήσει σε δυσμενείς επιπτώσεις στην υγεία.

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**. Οι δημόσιες υπηρεσίες της χώρας θα πρέπει να είναι σε θέση να αντιμετωπίσουν τις επιπτώσεις στην υγεία των πολιτών από την εμφάνιση υψηλών θερμοκρασιών και καύσωνα. Επισημαίνεται ότι και οι **Δήμοι** πρέπει να συμμετάσχουν στη συνολική προσπάθεια, μεριμνώντας εγκαίρως για την οργάνωση και διάθεση δροσερών και κλιματιζόμενων χώρων για το κοινό και γενικότερα να συνεργαστούν με τις Υπηρεσίες των Περιφερειακών Ενοτήτων για την ενημέρωση του κοινού και για τη λήψη των αναγκαίων μέτρων.

Δεν θα πρέπει να παραληφθεί ο σημαντικός ρόλος των **M.M.E.** της χώρας και της συνεργασίας μαζί τους, ώστε να επιτευχθεί μια ευρεία διάδοση των απαραίτητων μέτρων προστασίας. Οι αρμόδιες υπηρεσίες θα πρέπει να εξετάσουν το ενδεχόμενο, εφόσον κριθεί αναγκαίο, εκτάκτων μεταβολών στα ωράρια λειτουργίας των διαφόρων υπηρεσιών του δημοσίου και ιδιωτικού τομέα, με έμφαση στον περιορισμό της μετακίνησης μεγάλου αριθμού ατόμων κατά τις θερμότερες ώρες. Σύμφωνα με σχετική ενημέρωση από την **E.M.Y.** αυτή την εβδομάδα αναμένεται αισθητή **άνοδος της θερμοκρασίας στη χώρα**. Κατόπιν τούτου το Υπουργείο Υγείας, στο πλαίσιο των αρμοδιοτήτων του για την προστασία της δημόσιας υγείας, ενημερώνει για τις ακόλουθες **οδηγίες για μέτρα προφύλαξης**:

Παθολογικές καταστάσεις από υψηλές θερμοκρασίες και οδηγίες αντιμετώπισής τους

Όταν η θερμοκρασία του περιβάλλοντος ανέλθει σε όρια μη ανεκτά από τον ανθρώπινο οργανισμό σε συνέργεια με άλλους παράγοντες (υγρασία, άπνοια κ.λπ.), δημιουργούνται παθολογικές καταστάσεις ποικίλου βαθμού βαρύτητας, που μπορούν να οδηγήσουν σε βαριά νόσηση έως και στο θάνατο. Τα αρχικά **συμπτώματα** μπορεί να είναι: δυνατός **πονοκέφαλος**, **ατονία**, **αίσθημα καταβολής**, **τάση για λιποθυμία**, **πτώση της αρτηριακής πίεσης**, **ναυτία**, **έμετοι** και **ταχυπαλμία**. Το σύνδρομο της **θερμοπληξίας**, εκδηλώνεται με: **ξαφνική αύξηση της θερμοκρασίας του σώματος** ($>40.5^{\circ}\text{C}$), **κόκκινο, ζεστό και ξηρό δέρμα** (η εφίδρωση έχει σταματήσει), **ξηρή πρησμένη γλώσσα**, **ταχυπαλμία**, **ταχύπνοια**, **έντονη δίψα**, **πονοκέφαλος**, **ναυτία**, **έμετος**, **ζάλη**, **σύγχυση**, **αδυναμία προσανατολισμού** και **καθαρής ομιλίας**, **επιθετική ή παράξενη συμπεριφορά**, **σπασμοί**, **απώλεια συνείδησης ή κώμα**.

Ποιός κινδυνεύει από τις υψηλές θερμοκρασίες

- » ηλικιωμένοι
- » μωρά και μικρά παιδιά
- » έγκυες και θηλάζουσες γυναίκες
- » άτομα που είναι υπέρβαρα ή παχύσαρκα
- » άτομα που εργάζονται ή ασκούνται έντονα σε ζεστό περιβάλλον
- » άτομα με χρόνιες παθήσεις (καρδιαγγειακές παθήσεις, υπέρταση, σακχαρώδη διαβήτη, πνευμονοπάθειες, αιμοσφαιρινοπάθειες, νεφροπάθειες, ηπατοπάθειες, ψυχική νόσο, άνοια, αλκοολισμό ή κατάχρηση ναρκωτικών ουσιών κ.λπ.)
- » άτομα με οξεία νόσο, όπως λοίμωξη με πυρετό ή γαστρεντερίτιδα (διάρροια ή / και έμετο)
- » άτομα που για καθαρά ιατρικούς λόγους παίρνουν φάρμακα για τα χρόνια νοσήματά τους, όπως π.χ. διουρητικά, αντιχολινεργικά, ψυχοφάρμακα, ορμονούχα (συμπεριλαμβανομένης της ινσουλίνης και των αντιδιαβητικών δισκίων). Ιδιαίτερα κατά την περίοδο των υψηλών θερμοκρασιών περιβάλλοντος θα πρέπει να συμβουλευονται το γιατρό τους για την ενδεχόμενη τροποποίηση της δοσολογίας

Γενικές οδηγίες προφύλαξης

- » Παραμονή σε χώρους που κλιματίζονται
- » Ντύσιμο ελαφρύ και άνετο με ανοιχτόχρωμα ρούχα από πορώδες υλικό, ώστε να διευκολύνεται ο αερισμός του σώματος και η εξάτμιση του ιδρώτα
- » Χρήση καπέλου από υλικό που να επιτρέπει τον αερισμό του κεφαλιού
- » Χρήση μαύρων ή σκουρόχρωμων γυαλιών ηλίου με φακούς που προστατεύουν από την ηλιακή ακτινοβολία
- » Αποφυγή έκθεσης στον ήλιο, ιδίως για τα βρέφη και τους ηλικιωμένους
- » Αποφυγή βαριάς σωματικής εργασίας
- » Αποφυγή πολύωρων ταξιδιών με μέσα συγκοινωνίας που δε διαθέτουν κλιματισμό
- » Τα μέσα μαζικής μεταφοράς πρέπει να φροντίζουν για την καλή λειτουργία του κλιματισμού τους λαμβάνοντας υπόψη τα προαναφερόμενα στο πρώτο εδάφιο των γενικών οδηγιών (ανωτέρω σχετ.), για την καλύτερη εξυπηρέτηση του κοινού
- » Πολλά χλιαρά ντους κατά τη διάρκεια της ημέρας και τοποθέτηση δροσερών επιθεμάτων στο κεφάλι και στο λαιμό
- » Λήψη άφθονων υγρών (νερού και χυμών φρούτων), ιδιαίτερα από τα βρέφη και τους ηλικιωμένους και αποφυγή του αλκοόλ. Αν η εφίδρωση είναι μεγάλη, συστήνεται η πρόσθετη λήψη μικρών δόσεων αλατιού



- » Μικρά σε ποσότητα και ελαφριά γεύματα φτωχά σε λιπαρά, με έμφαση στη λήψη φρούτων και λαχανικών
- » Άτομα που πάσχουν από χρόνια νοσήματα θα πρέπει να συμβουλευτούν τον θεράποντα ιατρό τους, από τον οποίο θα λάβουν επιπρόσθετες οδηγίες ανάλογα με την κατάσταση τους καθώς και οδηγίες για την πιθανή αλλαγή της δοσολογίας της φαρμακευτικής τους αγωγής
- » Οι ηλικιωμένοι να μην εγκαταλείπονται μόνοι τους αλλά να εξασφαλίζεται κάποιο άτομο για την καθημερινή τους φροντίδα

Οι χώροι εργασίας πρέπει να διαθέτουν **κλιματιστικά μηχανήματα** ή απλούς **ανεμιστήρες**, κατά προτίμηση οροφής και σε κάθε περίπτωση **φυσικό αερισμό των χώρων**. Το ίδιο ισχύει και για τις δομές, που περιθάλπουν νεογνά, βρέφη, παιδιά, ηλικιωμένους και άτομα με ειδικές ανάγκες.

Ιδιαίτερη βαρύτητα θα πρέπει να δίδεται όταν οι υψηλές θερμοκρασίες συνδυάζονται και με φαινόμενα αυξημένων επιπέδων ατμοσφαιρικής ρύπανσης

- » Για την περίπτωση **υπέρβασης των ορίων του όζοντος στον ατμοσφαιρικό αέρα**, το Υπουργείο Υγείας έχει εκδώσει σχετικές οδηγίες για την ενημέρωση του κοινού με μέτρα προφύλαξης ειδικά των ευπαθών πληθυσμιακών ομάδων, οι οποίες έχουν ως εξής:

«Άτομα με αναπνευστικές και καρδιαγγειακές παθήσεις και γενικότερα άτομα ευαίσθητα στην ατμοσφαιρική ρύπανση συνιστάται να παραμένουν σε εσωτερικούς χώρους και να αποφεύγουν την κυκλοφορία στο εξωτερικό περιβάλλον. Επίσης, συνιστάται στα παραπάνω άτομα καθώς και τα παιδιά να αποφεύγουν την έντονη σωματική άσκηση, η οποία μπορεί να προκαλέσει ερεθισμό της αναπνευστικής οδού και να οδηγήσει σε αναπνευστικά προβλήματα.»

- » Για την προστασία της δημόσιας υγείας από **αιωρούμενα σωματίδια (Α.Σ.10)**, το Υπουργείο Υγείας έχει εκδώσει συστάσεις προς **ενημέρωση και μέτρα προφύλαξης** του κοινού, οι οποίες αναρτώνται στον ιστότοπο του Υπουργείου Υγείας οποιαδήποτε ημέρα του έτους σημειωθεί υπέρβαση των συγκεντρώσεων των αιωρούμενων σωματιδίων, από τις οποίες μπορεί να ενημερώνεται το κοινό από το παρακάτω link: [Συστάσεις για την ατμοσφαιρική ρύπανση](#)

Διαβάστε ολόκληρη την εγκύκλιο ΕΔΩ

Health and Safety Advisors

gepgroup.gr



Athens Offices

51 Samou St. & Fragkokklisias St.
151 25 Maroussi, Athens, Greece
T: +30 210 940 5866
E: info@gepgroup.gr

Thessaloniki Offices

293 Lagada St. 564 30 Stavroupoli,
Thessaloniki, Greece
T: +30 2310 686 070
E: thessaloniki@gepgroup.gr



Connect with us:

