



Σμίνθη, 22/07/2025

## ΑΝΑΚΟΙΝΩΣΗ

Ο Δήμαρχος Μύκης λαμβάνοντας υπόψη τα ισχύοντα δελτία πρόγνωσης καιρού της ΕΜΥ, καλεί όλους τους δημότες που ανήκουν σε ευπαθείς ομάδες να είναι ιδιαίτερα προσεκτικοί, ώστε να αποφευχθούν προβλήματα υγείας, όπως θερμική εξάντληση και θερμοπληξία, που μπορεί να προκληθούν εξαιτίας των **υψηλών θερμοκρασιών** που θα επικρατήσουν στην περιοχή μας. Ειδικότερα, σύμφωνα με τις οδηγίες αυτοπροστασίας από τις υψηλές θερμοκρασίες, συνιστάται στους πολίτες:

- 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 συνιστάται για τα μωρά και τα μικρά παιδιά, καθώς και τους ηλικιωμένους και τους πάσχοντες από χρόνια νοσήματα για την προστασία τους από τις υψηλές θερμοκρασίες.

Για έκτακτες ανάγκες που χρήζουν άμεσης παρέμβασης από το Δήμο, οι δημότες μπορούν να απευθύνονται τα τηλέφωνα του αρμόδιου αντιδημάρχου Δήμου Μύκης.

κ. ΣΑΧΙΝΛΗ ΠΙΤΒΑΝ

☎ Εργάσιμες ώρες: **2541352308 – 309– 310**

☎ Μη εργάσιμες ώρες: **6932650497/6944456615**

**Τηλέφωνα άμεσης βοήθειας**

Αστυνομία: **(100)**

Πυροσβεστική **(199)**

ΕΚΑΒ **(166)**

Ευρωπαϊκός Αριθμός Έκτακτης Ανάγκης **(112)**



## ΚΑΥΣΩΝΑΣ

- \* Παραμείνετε σε σκιερά και δροσερά μέρη, μακριά από χώρους όπου επικρατεί συνωστισμός
- \* Αποφύγετε την ηλιοθεραπεία
- \* Αποφύγετε τη βαριά σωματική εργασία ιδιαίτερα σε χώρους με υψηλή θερμοκρασία, άπνοια και μεγάλη υγρασία
- \* Αποφύγετε το βάδισμα για πολλή ώρα ή το τρέξιμο κάτω από τον ήλιο



CIVILPROTECTION.GR



@GSCP\_GR



@CIVILPROTECTIONGREECE





## ΚΑΥΣΩΝΑΣ

- \* Πίνετε άφθονα υγρά (νερό & χυμούς φρούτων). Αν ιδρώνετε πολύ, προσθέστε αλάτι στο φαγητό σας. Αποφύγετε τα οινόπνευματώδη.
- \* Φροντίστε η διατροφή σας να αποτελείται από ελαφρά & μικρά γεύματα, με έμφαση σε φρούτα & λαχανικά. Περιορίστε τα λιπαρά.
- \* Φορέστε ελαφρά, άνετα & ανοιχτόχρωμα ρούχα από φυσικό υλικό, καπέλο που εξασφαλίζει καλό αερισμό του κεφαλιού & μαύρα ή σκουρόχρωμα γυαλιά.
- \* Κάντε χλιαρά ντους κατά τη διάρκεια της ημέρας κι αν χρειαστεί τοποθετήστε υγρά καλύμματα στο κεφάλι & τον λαιμό.



CIVILPROTECTION.GR



@GSCP\_GR



@CIVILPROTECTIONGREECE



## ΚΑΥΣΩΝΑΣ – ΥΨΗΛΕΣ ΘΕΡΜΟΚΡΑΣΙΕΣ

# ΠΩΣ ΝΑ ΠΡΟΣΤΑΤΕΥΤΟΥΜΕ



Δροσεροί χώροι



Ελαφρά ρούχα



Άφθονο νερό



Ελαφρά γευματα



Όχι βαριά  
σωματική εργασία



Χλιαρά ντους



Συμβουλή γιατρού  
για τα φάρμακά μας



Προσοχή σε μωρά  
& ηλικιωμένους

# ΟΔΗΓΙΕΣ ΠΡΟΣΤΑΣΙΑΣ ΑΠΟ ΤΟΝ ΚΑΥΣΩΝΑ

Φέτος ας προστατευτούμε καλύτερα

- ☀️ Αποφεύγουμε την ηλιοθεραπεία και παραμένουμε σε σκιερά και δροσερά μέρη μακριά από χώρους όπου επικρατεί συνωστισμός.
- ☀️ Αποφεύγουμε τη βαριά σωματική εργασία ιδιαίτερα σε χώρους με υψηλή θερμοκρασία, άπνοια και μεγάλη υγρασία.
- ☀️ Αποφεύγουμε το βάδισμα για πολύ ώρα ή το τρέξιμο κάτω από τον ήλιο.
- ☀️ Προτιμάμε τα ελαφρά, άνετα και ανοιχτόχρωμα ρούχα από φυσικό υλικό για να διευκολύνεται ο αερισμός του σώματος και η εξάτμιση του ιδρώτα.
- ☀️ Φοράμε καπέλο και μαύρα ή σκουρόχρωμα γυαλιά με ειδική επίστρωση που προστατεύουν από την αντανάκλαση του ήλιου.
- ☀️ Φροντίζουμε η διατροφή μας να αποτελείται από ελαφρά και μικρά γεύματα, με έμφαση στα φρούτα και τα λαχανικά. Περιορίζουμε τα λιπαρά.
- ☀️ Πίνουμε άφθονα υγρά (νερό και χυμούς φρούτων). Αν ιδρώνουμε πολύ, προσθέτουμε αλάτι στο φαγητό μας. Αποφεύγουμε τα οινοπνευματώδη ποτά.
- ☀️ Κάνουμε χλιαρά ντους κατά τη διάρκεια της ημέρας κι αν χρειαστεί τοποθετούμε υγρά καλύμματα στο κεφάλι και στο λαιμό.
- ☀️ Μεριμνούμε για τα μέλη της οικογένειας μας που πάσχουν από χρόνια νοσήματα (αναπνευστικά, καρδιαγγειακά, κ.λπ.). Συμβουλευόμαστε το θεράποντα ιατρό τους για την εφαρμογή ειδικών οδηγιών και για όσους λαμβάνουν φάρμακα.
- ☀️ Αποφεύγουμε τα πολύωρα ταξίδια με τα μέσα συγκοινωνίας όταν η ζέστη είναι σε πολύ υψηλά επίπεδα.



Ενημερωνόμαστε για μέτρα προστασίας από το  
[www.civilprotection.gr](http://www.civilprotection.gr)

## Φέτος ας προστατευτούμε καλύτερα από τον καύσωνα

### Αν έχουμε βρέφη και παιδιά

- ☀ Τα ντύνουμε όσο γίνεται πιο ελαφρά. Φροντίζουμε ώστε τα χέρια και τα πόδια τους να είναι ελεύθερα και να μην τυλίγονται σε πάνες.
- ☀ Φροντίζουμε να μην μένουν στον ήλιο μετά το μπάνιο στη θάλασσα και να φορούν πάντα καπέλο.
- ☀ Εκτός από γάλα συνιστάται η χορήγηση και άλλων υγρών. Συμβουλευόμαστε τον παιδίατρο.
- ☀ Για τα μεγαλύτερα παιδιά, φροντίζουμε να πίνουν πολλά υγρά (νερό και χυμούς φρούτων) και να τρώνε περισσότερα λαχανικά, φρούτα και λιγότερα λίπη.

### Αν έχουμε ηλικιωμένους

- ☀ Τους μετακινούμε σε δροσερότερους χώρους ή περιοχές (παραθαλάσσιες ή σε βουνό), διότι το πολύ ζεστό και υγρό περιβάλλον αποβαίνει επικίνδυνο. Εναλλακτικά φροντίζουμε να παραμένουν στα κατώτερα διαμερίσματα πολυώροφων σπιτιών.
- ☀ Ανοίγουμε το σπίτι τη νύχτα για να δροσίζει και το κρατάμε ερμητικά κλειστό τις ζεστές ώρες της ημέρας.
- ☀ Δεν εγκαταλείπουμε τα ηλικιωμένα μέλη της οικογένειας μόνα τους σε περιπτώσεις θερινών διακοπών ή πολυήμερης απουσίας μας από το σπίτι. Διαφορετικά εξασφαλίζουμε ένα άτομο για την καθημερινή τους φροντίδα.



Ενημερωνόμαστε για μέτρα προστασίας από το  
[www.civilprotection.gr](http://www.civilprotection.gr)

# Καύσωνας

Υγρασία  
Υψηλή θερμοκρασία  
Τρέξιμο  
Χλιαρά ντους  
Φρούτα  
Σκουφόγειμα γυαλιά  
Καπέλο  
Αποφύγετε

- Αποφεύγουμε την ηλιοθεραπεία και παραμένουμε σε σκιερά και δροσερά μέρη χωρίς συνωστισμό.
- Αποφεύγουμε τη βαριά σωματική εργασία ιδιαίτερα σε χώρους με υψηλή θερμοκρασία, άπνοια και μεγάλη υγρασία, το πολύωρο βόδισμα ή το τρέξιμο κάτω από τον ήλιο και τα πολύωρα ταξίδια με τα μέσα συγκοινωνίας.
- Κάνουμε χλιαρά ντους κατά τη διάρκεια της ημέρας κι αν χρειαστεί τοποθετούμε υγρά καλύμματα στο κεφάλι και στο λαιμό.
- Φοράμε ελαφρά, άνετα και ανοιχτόχρωμα ρούχα από φυσικό υλικό, καπέλο και μαύρα ή σκουρόχρωμα γυαλιά με ειδική επίστρωση που προστατεύουν από την αντανάκλαση του ήλιου.
- Προτιμούμε ελαφρά και μικρά γεύματα, με έμφαση στα φρούτα και τα λαχανικά. Περιορίζουμε τα λιπαρά. Πίνουμε άφθονα υγρά (νερό και χυμούς φρούτων). Αν ιδρώνουμε πολύ, προσθέτουμε αλάτι στο φαγητό μας. Αποφεύγουμε τα οισοπνευματώδη ποτά.
- Μεριμνούμε για τα μέλη της οικογένειας μας που πάσχουν από χρόνια νοσήματα (ασπινευστικά, καρδιαγγειακά, κ.λπ.). Συμβουλευόμαστε το θεράποντα ιατρό τους για την εφαρμογή ειδικών οδηγιών και για όσους λαμβάνουν φάρμακα.

## Αν έχουμε βρέφη και παιδιά

- Τα ντύνουμε όσο γίνεται πιο ελαφρά. Φροντίζουμε ώστε τα χέρια και τα πόδια τους να είναι ελεύθερα και να μην τυλίγονται σε πάνες.
- Φροντίζουμε να μη μένουν στον ήλιο μετά το μπάνιο στη θάλασσα και να φορούν πάντα καπέλο.
- Εκτός από γάλα συνιστάται η χορήγηση και άλλων υγρών. Συμβουλευόμαστε τον παιδίατρο.
- Για τα μεγαλύτερα παιδιά, φροντίζουμε να πίνουν πολλά υγρά (νερό και χυμούς φρούτων) και να τρώνε περισσότερα χορταρικά, φρούτα και λιγότερα λιπτή.

## Αν έχουμε ηλικιωμένους

- Τους μετακινούμε σε δροσερότερους χώρους ή περιοχές, ή φροντίζουμε να παραμένουν στα κατώτερα διαμερίσματα πολυώροφων σπιτιών. Ανοίγουμε το σπίτι τη νύχτα για να δροσίξει και το κρατάμε ερμητικά κλειστό τις ζεστές ώρες της ημέρας.
- Δεν εγκαταλείπουμε τα ηλικιωμένα μέλη της οικογένειας μόνα τους σε περιπτώσεις θερινών διακοπών ή πολυήμερης απουσίας μας από το σπίτι.



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ  
Υπουργείο Κλιματικής Κρίσης  
και Πολιτικής Προστασίας





# ΥΨΗΛΕΣ ΘΕΡΜΟΚΡΑΣΙΕΣ

Ακολουθούμε Οδηγίες Αυτοπροστασίας

**Παραμένουμε σε δροσερούς & σκιερούς χώρους**

**Αποφεύγουμε ηλιοθεραπεία & βαριές εργασίες**

**Ντυνόμαστε ελαφριά & φοράμε καπέλο**

**Καταναλώνουμε ελαφριά γεύματα & άφθονο νερό**

**Προσέχουμε βρέφη & ηλικιωμένους**

**Μεριμνούμε για τα κατοικίδια μας**

[www.civilprotection.gr](http://www.civilprotection.gr)



# Οδηγίες προστασίας από τον καύσωνα

- Αποφεύγουμε την ηλιοθεραπεία και παραμένουμε σε σκιερά και δροσερά μέρη χωρίς συνωστισμό.
- Αποφεύγουμε τη βαριά σωματική εργασία ιδιαίτερα σε χώρους με υψηλή θερμοκρασία, άπνοια και μεγάλη υγρασία, το πολύωρο βάδισμα ή το τρέξιμο κάτω από τον ήλιο και τα πολύωρα ταξίδια με τα μέσα συγκοινωνίας.
- Κάνουμε χλιαρά ντους κατά τη διάρκεια της ημέρας κι αν χρειαστεί τοποθετούμε υγρά καλύμματα στο κεφάλι και στο λαιμό.
- Φοράμε ελαφρά, άνετα και ανοιχτόχρωμα ρούχα από φυσικό υλικό, καπέλο και μαύρα ή σκουρόχρωμα γυαλιά με ειδική επίστρωση που προστατεύουν από την αντανάκλαση του ήλιου.
- Προτιμούμε ελαφρά και μικρά γεύματα, με έμφαση στα φρούτα και τα λαχανικά. Περιορίζουμε τα λιπαρά. Πίνουμε άφθονα υγρά (νερό και χυμούς φρούτων). Αν ιδρώνουμε πολύ, προσθέτουμε αλάτι στο φαγητό μας. Αποφεύγουμε τα οينوπνευματώδη ποτά.
- Μεριμνούμε για τα μέλη της οικογένειας μας που πάσχουν από χρόνια νοσήματα (αναπνευστικά, καρδιαγγειακά, κ.λπ.). Συμβουλευόμαστε το θεράποντα ιατρό τους για την εφαρμογή ειδικών οδηγιών και για όσους λαμβάνουν φάρμακα.

## Αν έχουμε βρέφη και παιδιά

- Τα ντύνουμε όσο γίνεται πιο ελαφρά. Φροντίζουμε ώστε τα χέρια και τα πόδια τους να είναι ελεύθερα και να μην τυλίγονται σε πάνες.
- Φροντίζουμε να μη μένουν στον ήλιο μετά το μπάνιο στη θάλασσα και να φορούν πάντα καπέλο.
- Εκτός από γάλα συνιστάται η χορήγηση και άλλων υγρών. Συμβουλευόμαστε τον παιδίατρο.
- Για τα μεγαλύτερα παιδιά, φροντίζουμε να πίνουν πολλά υγρά (νερό και χυμούς φρούτων) και να τρώνε περισσότερα χορταρικά, φρούτα και λιγότερα λίπη.

## Αν έχουμε ηλικιωμένους

- Τους μετακινούμε σε δροσερότερους χώρους ή περιοχές, ή φροντίζουμε να παραμένουν στα κατώτερα διαμερίσματα πολυώρων σπιτιών. Ανοίγουμε το σπίτι τη νύχτα για να δροσίζει και το κρατάμε ερμητικά κλειστό τις ζεστές ώρες της ημέρας.
- Δεν εγκαταλείπουμε τα ηλικιωμένα μέλη της οικογένειας μόνα τους σε περιπτώσεις θερινών διακοπών ή πολυήμερης απουσίας μας από το σπίτι.



ΓΕΝΙΚΗ ΓΡΑΜΜΑΤΕΙΑ ΠΟΛΙΤΙΚΗΣ ΠΡΟΣΤΑΣΙΑΣ  
[www.civilprotection.gr](http://www.civilprotection.gr)

