



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ
Υπουργείο Υγείας

ΓΡΑΦΕΙΟ ΕΝΗΜΕΡΩΣΗΣ &
ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑΣ

Αθήνα, 20 Ιουλίου 2026

ΔΕΛΤΙΟ ΤΥΠΟΥ

Ολοκληρωμένος Οδηγός Πρόληψης και Προστασίας από τον καύσωνα

Όλα όσα πρέπει να γνωρίζουν οι πολίτες: τα συμπτώματα, οι πρώτες βοήθειες και οι ομάδες υψηλού κινδύνου.

Αισθητή άνοδος της θερμοκρασίας αναμένεται στη χώρα μας από σήμερα και για τις επόμενες ημέρες, με τον υδράργυρο να κυμαίνεται σε ιδιαίτερα υψηλά επίπεδα και σε αρκετές περιοχές να ξεπερνά τους **40°C**. Η θερμοκρασιακή αυτή έξαρση, σε συνδυασμό με την αυξημένη υγρασία και την άπνοια, ενδέχεται να επηρεάσει δυσμενώς τη δημόσια υγεία.

Για τον λόγο αυτό, το **Υπουργείο Υγείας** εξέδωσε σχετική εγκύκλιο με αναλυτικές οδηγίες για την πρόληψη των επιπτώσεων:

1. Συμπτώματα και Παθολογικές Καταστάσεις

Όταν η θερμοκρασία περιβάλλοντος υπερβαίνει τα ανεκτά επίπεδα για τον ανθρώπινο οργανισμό, ενδέχεται να προκληθούν παθολογικές καταστάσεις ποικίλης βαρύτητας.

Ήπια έως μέτρια συμπτώματα:

- Δυνατός πονοκέφαλος
- Ατονία και αίσθημα κόπωσης
- Τάση για λιποθυμία
- Πτώση της αρτηριακής πίεσης
- Ναυτία και έμετοι
- Ταχυπαλμία

Σοβαρά συμπτώματα (Θερμοπληξία):

- Πολύ υψηλή θερμοκρασία σώματος (άνω των **40,5°C**)
- Ξηρό, κόκκινο και ζεστό δέρμα (χωρίς εφίδρωση)
- Ξηρή και πρησμένη γλώσσα
- Ζάλη, σύγχυση και παραλήρημα



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ
Υπουργείο Υγείας

ΓΡΑΦΕΙΟ ΕΝΗΜΕΡΩΣΗΣ &
ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑΣ

- Ταχύπνοια και σπασμοί
- Απώλεια συνείδησης

2. Ομάδες Υψηλού Κινδύνου

- **Ηλικιακές ομάδες & ειδικές καταστάσεις:** Ηλικιωμένοι, μωρά και μικρά παιδιά, έγκυες και θηλάζουσες γυναίκες, καθώς και υπέρβαρα ή παχύσαρκα άτομα.
- **Εργαζόμενοι & αθλητές:** Όσοι 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 εξαρτησιογόνων ουσιών.
- **Άτομα με οξεία νόσο:** Όσοι νοσούν με πυρετό ή γαστρεντερίτιδα (διάρροια/έμετο).
- **Άτομα υπό φαρμακευτική αγωγή:** Όσοι λαμβάνουν διουρητικά, αντιχολινεργικά, ψυχοφάρμακα ή ορμονούχα σκευάσματα (συμπεριλαμβανομένης της ινσουλίνης και των αντιδιαβητικών δισκίων). **Συνιστάται άμεση επικοινωνία με τον θεράποντα ιατρό για ενδεχόμενη τροποποίηση της δοσολογίας.**

Γενικές Οδηγίες Προφύλαξης

- **Παραμονή σε δροσερούς χώρους:** Χρήση κλιματισμού ή ανεμιστήρων και επαρκής αερισμός των χώρων.
- **Ένδυση:** Ελαφρά, ανοιχτόχρωμα ρούχα και χρήση καπέλου.
- **Αποφυγή έκθεσης:** Αποφυγή απευθείας έκθεσης στον ήλιο και έντονης σωματικής δραστηριότητας κατά τις ώρες **11:00 έως 17:00**.
- **Διατροφή & Ενυδάτωση:** Συχνά ντους, ελαφρά γεύματα και άφθονα υγρά (νερό, φυσικοί χυμοί). Αποφυγή κατανάλωσης αλκοόλ. Σε περίπτωση έντονης εφίδρωσης, συνιστάται πρόσθετη λήψη αλατιού **μόνο** κατόπιν ιατρικής συμβουλής.



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ
Υπουργείο Υγείας

ΓΡΑΦΕΙΟ ΕΝΗΜΕΡΩΣΗΣ &
ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑΣ

- **Μέριμνα για ευάλωτους:** Καθημερινή επικοινωνία και υποστήριξη ηλικιωμένων. Ειδική μέριμνα και εξοπλισμός κλιματισμού σε δομές φιλοξενίας (νεογνά, παιδιά, ΑμεΑ, τρίτη ηλικία).

4. Πρώτες Βοήθειες σε περίπτωση θερμοπληξίας

1. **Άμεση μεταφορά** του ατόμου σε δροσερό, ευάερο, σκιερό ή κλιματιζόμενο χώρο.
2. **Αφαίρεση** των περιττών ρούχων.
3. **Τοποθέτηση παγοκύστεων** ή δροσερών επιθεμάτων στον λαιμό, στις μασχάλες και στη βουβωνική χώρα.
4. **Εμβάπτιση** σε μπανιέρα με κρύο νερό, δροσερό ντους ή ψεκασμό με νερό.
5. **Χορήγηση δροσερών υγρών** σε μικρές γουλιές, **μόνο εφόσον** το άτομο διατηρεί τις αισθήσεις του.
6. **Άμεση κλήση** για ιατρική βοήθεια και μετάβαση σε νοσοκομείο.

5. Μέτρα ασφαλείας & πρόληψη πυρκαγιών

Παράλληλα με τα μέτρα ατομικής προστασίας, συνιστάται στους πολίτες να επιδεικνύουν ιδιαίτερη προσοχή και να **αποφεύγουν οποιαδήποτε θερμή εργασία στην ύπαιθρο** που ενδέχεται να προκαλέσει εκδήλωση πυρκαγιάς.

Το Υπουργείο Υγείας παραμένει σε διαρκή συντονισμό με όλους τους συναρμόδιους φορείς για τη διασφάλιση της δημόσιας υγείας και την άμεση ανταπόκριση όπου απαιτηθεί.

Συνημμένα, επισυνάπτεται η σχετική εγκύκλιος με θέμα: «Πρόληψη των επιπτώσεων από την εμφάνιση υψηλών θερμοκρασιών και καύσωνα»