

**ΕΞ. ΕΠΕΙΓΟΝ****ΑΝΑΡΤΗΤΕΟ**

**ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ  
ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΥΓΕΙΑΣ  
ΓΕΝΙΚΗ Δ/ΝΣΗ ΔΗΜΟΣΙΑΣ ΥΓΕΙΑΣ  
& ΠΟΙΟΤΗΤΑΣ ΖΩΗΣ  
Δ/ΝΣΗ ΔΗΜΟΣΙΑΣ ΥΓΕΙΑΣ & ΥΓΙΕΙΝΗΣ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝΤΟΣ**

**Αθήνα, 07-07-2025  
Αρ. Πρωτ:Δ1β/ΓΠ οικ.30155**

Ταχ. Δ/ση: Αριστοτέλους 17  
Ταχ. Κώδικας: 104 33  
Πληροφορίες: Α Ντίνη, Δ Δημητριάδης,  
Τηλέφωνο: 213 216 1350, 1327

**ΠΡΟΣ : Όπως Π.Α.**

**ΕΓΚΥΚΛΙΟΣ**

**ΘΕΜΑ: Συστάσεις για λήψη μέτρων πρόληψης των βλαβερών επιπτώσεων στην υγεία λόγω του καύσωνα και των υψηλών θερμοκρασιών**

**Σχετ:** Η Δ1(δ) /ΓΠοικ.27113/18-06-2025 εγκύκλιος της Υπηρεσίας μας με θέμα: «Πρόληψη των επιπτώσεων από την εμφάνιση υψηλών θερμοκρασιών και καύσωνα» (ΑΔΑ: 9Ι2Ω465ΦΥΟ-ΨΔ7).

Σύμφωνα με σχετική ενημέρωση από την Ε.Μ.Υ. κατά την τρέχουσα εβδομάδα αναμένεται αισθητή άνοδος της θερμοκρασίας στη χώρα. Κατόπιν τούτου το Υπουργείο Υγείας, στο πλαίσιο των αρμοδιοτήτων του για την προστασία της δημόσιας υγείας, υπενθυμίζει την υπ' αριθ. Δ1(δ)/ΓΠοικ.27113/18-06-2025 εγκύκλιο με θέμα: «Πρόληψη των επιπτώσεων από την εμφάνιση υψηλών θερμοκρασιών και καύσωνα» (ΑΔΑ: 9Ι2Ω465ΦΥΟ-ΨΔ7) και εφιστά την προσοχή στα κάτωθι:

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. Οι **Υγειονομικές Περιφέρειες** σε συνεργασία με το **ΕΚΑΒ**, στο πλαίσιο του συντονιστικού του ρόλου, πρέπει να μεριμνήσουν, ώστε οι εποπτευόμενοι φορείς τους και οι **μονάδες υγείας** να βρίσκονται σε ετοιμότητα για την αντιμετώπιση καταστάσεων υγείας που σχετίζονται με τις υψηλές θερμοκρασίες και 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.

Παράλληλα, οι αρμόδιες Υπηρεσίες με στόχο τον περιορισμό της μετακίνησης μεγάλου αριθμού ατόμων κατά τις θερμότερες ώρες και την προστασία της υγείας των ευάλωτων και ευπαθών ομάδων θα πρέπει να μεριμνήσουν για τη **λήψη εκτάκτων μέτρων** όπως: διευκόλυνση εργαζομένων που ανήκουν στις ομάδες υψηλού κινδύνου, μεταβολή των ωραρίων λειτουργίας των διαφόρων υπηρεσιών του δημοσίου και του ιδιωτικού τομέα, την προώθηση της τηλεργασίας όπου είναι εφικτό, ακόμη και την απαγόρευση λόγω αντιξοότητας εργασιών που λαμβάνουν χώρα σε εξωτερικούς χώρους για τις ώρες της ημέρας που η θερμοκρασία φτάνει στα ανώτατα επίπεδα.

Σημαντικός είναι ο ρόλος των **Μ.Μ.Ε.** της χώρας, ώστε σε συνεργασία μαζί τους να επιτευχθεί μια ευρεία διάδοση των απαραίτητων μέτρων προστασίας, ενώ οι ο Πανελλήνιος Ιατρικός Σύλλογος και οι κατά τόπους ιατρικοί σύλλογοι καλούνται να συνεισφέρουν προς τον σκοπό αυτό.

Στο πλαίσιο αυτό υπενθυμίζονται οι κάτωθι Γενικές Συστάσεις και μέτρα προφύλαξης:

**Παθολογικές καταστάσεις από υψηλές θερμοκρασίες και οδηγίες αντιμετώπισης τους.**

Όταν η θερμοκρασία του περιβάλλοντος ανέλθει σε όρια μη ανεκτά από τον ανθρώπινο οργανισμό σε συνέργεια με άλλους παράγοντες (υγρασία, άπνοια κ.λ.π. ), 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 ( $>40.5$  ο 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.

Η θεραπεία των ατόμων που παρουσιάζουν τα παραπάνω συμπτώματα, όταν η θερμοκρασία του περιβάλλοντος είναι υψηλή, πρέπει να γίνεται κατά προτίμηση σε νοσηλευτικά ιδρύματα, αλλά ως **πρώτες βοήθειες** μέχρι τη διακομιδή τους σε αυτά θα πρέπει να εφαρμοστούν άμεσα μέτρα ελάττωσης της θερμοκρασίας του σώματος: Μεταφορά του θερμόπληκτου άμεσα σε μέρος δροσερό, ευάερο, σκιερό κατά προτίμηση κλιματιζόμενο (ανωτέρω σχετ.), πλήρης έκδυση από τα ρούχα, τοποθέτηση παγοκύστεων ή κρύων επιθεμάτων στον τράχηλο, τις μασχάλες και τη βουβωνική περιοχή, εμβάπτιση σε μπανιέρα με κρύο νερό ή ντους ή ψεκασμό με κρύο νερό, παροχή μικρών γουλιών δροσερών υγρών (νερού ή αραιωμένου χυμού φρούτων, 1 μέρος χυμού σε 4 μέρη νερού) αν μπορεί να καταπιεί κ.λ.π.

#### Ποιος 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 διαβήτης, πνευμονοπάθειες, αιμοσφαιρινοπάθειες, νεφροπάθειες, ηπατοπάθειες, ψυχική νόσο, άνοια, αλκοολισμό ή κατάχρηση ναρκωτικών ουσιών κ.λ.π.)
- 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 συμβουλευούνται 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.
- Μικρά σε ποσότητα και **ελαφριά γεύματα** φτωχά σε λιπαρά, με έμφαση στη λήψη φρούτων και λαχανικών.

- 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.
- Άτομα που πάσχουν από **χρόνια νοσήματα** θα πρέπει να συμβουλευτούν τον θεράποντα ιατρό τους, από τον οποίο θα λάβουν επιπρόσθετες οδηγίες ανάλογα με την κατάστασή 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 τα ιδρύματα, που περιθάλπουν νεογνά, βρέφη, παιδιά, ηλικιωμένους και άτομα με ειδικές ανάγκες.

Γενικές οδηγίες για τον καύσωνα προς τους πολίτες μπορούν να αντληθούν και από τον ιστότοπο του Εθνικού Οργανισμού Δημόσιας Υγείας (ΕΟΔΥ) στη διαδρομή:

<https://eody.gov.gr/disease/kaysonas/>

Παράλληλα, λειτουργεί το Κέντρο Επιχειρήσεων, τα στοιχεία επικοινωνίας του οποίου για περισσότερες πληροφορίες είναι τα εξής:

Τηλέφωνο: 210 5212054  
E-mail: [kepix@eody.gov.gr](mailto:kepix@eody.gov.gr)  
Γραμμή 24/7 για τη δημόσια υγεία

**Τέλος, σημειώνεται εκ νέου ότι ιδιαίτερη βαρύτητα θα πρέπει να δίδεται όταν οι υψηλές θερμοκρασίες συνδυάζονται και με φαινόμενα αυξημένων επιπέδων ατμοσφαιρικής ρύπανσης.**

Συγκεκριμένα:

- 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:

[www.moh.gov.gr/articles/health/dieythynsh-dhmosias-ygieinhs/ygieinh-periballontos/prostasia-poiothtas-aera/3005-systaseis-gia-thn-atmosfairikh-rypansh](http://www.moh.gov.gr/articles/health/dieythynsh-dhmosias-ygieinhs/ygieinh-periballontos/prostasia-poiothtas-aera/3005-systaseis-gia-thn-atmosfairikh-rypansh) .

**Η ΑΝΑΠΛΗΡΩΤΡΙΑ ΥΠΟΥΡΓΟΣ ΥΓΕΙΑΣ**

**ΕΙΡΗΝΗ ΑΓΑΠΗΔΑΚΗ**

**ΠΙΝΑΚΑΣ ΑΠΟΔΕΚΤΩΝ****Α) ΠΡΟΣ ΕΝΕΡΓΕΙΑ****1. Όλα τα Υπουργεία**

**Γραφεία κ.κ. Υπουργών** (με την παράκληση να ενημερώσουν όλες τις υπηρεσίες και φορείς αρμοδιότητάς τους)

**2. Γενική Γραμματεία Πολιτικής Προστασίας**

Ευαγγελιστριάς 2  
105 63 Αθήνα

**3. Κέντρο Επιχειρήσεων Πολιτικής Προστασίας (ΚΕΠΠ)**

Ριζαρείου 1  
152 33 Χαλάνδρι

**4. Όλες τις Υ. ΠΕ. της χώρας****Υπόψη κ.κ. Διοικητών**

(με την παράκληση να ενημερώσουν τα νοσοκομεία και τους υγειονομικούς σχηματισμούς ευθύνης τους).

**5. Περιφέρειες της χώρας****α. Γραφεία Περιφερειαρχών**

**β. Γενικές Δ/νσεις Δημόσιας Υγείας και Κοινωνικής Μέριμνας** (με την παράκληση να ενημερώσουν όλες τις Δ/νσεις Δημόσιας Υγείας και Κοινωνικής Μέριμνας των Περιφερειακών Ενοτήτων ευθύνης τους, οι οποίες με τη σειρά τους να προβούν στις δικές τους ενέργειες )

**6. Όλες τις Αποκεντρωμένες Διοικήσεις** (με την παράκληση να ενημερωθούν όλοι οι Δήμοι αρμοδιότητάς τους)

**7. Π. Ι. Σ.** (με την παράκληση να ενημερώσει όλα τα μέλη του)

Πλουτάρχου 3  
106 75 Αθήνα

**8. Ε. Κ. Α. Β.,**

Λ. Μεσογείων 154  
156 69 Αθήνα

**9. Ε.Ο.Δ.Υ**

Αγράφων 3-5  
151 21 Μαρούσι

**10. ΕΟΠΥΥ****Υπόψη Προέδρου**

Κηφισίας 39  
151 23 Μαρούσι

**11. Ο.ΚΑ.ΝΑ**

Αβέρωφ 21

104 33 Αθήνα

**12. Δ/νση Υγειονομικού ΓΕΕΘΑ**

**Στρατόπεδο Παπάγου –Χολαργός** (με την παράκληση να ενημερωθούν όλες οι Υγειονομικές Υπηρεσίες)

**Β) ΕΣΩΤΕΡΙΚΗ ΔΙΑΝΟΜΗ**

**1. Γραφείο Υπουργού**

**2. Γραφείο Αναπληρώτριας Υπουργού**

**3. Γραφεία Γενικών Γραμματέων**

**4. Γραφεία Γενικών Δ/ντών**

**5. Γραφείο Τύπου** (με την παράκληση να ενημερωθούν τα Μέσα Μαζικής Ενημέρωσης)

**6. Όλες τις Δ/νσεις και Αυτοτελή Τμήματα της Κ. Υ. του Υπουργείου μας**

**7. Δ/νση Δημόσιας Υγείας & Υγιεινής Περιβάλλοντος**