Ministry of Digital Governance
Digitally signed by Ministry of Digital Governance
Date: 2026.07.20 12:12:40 EEST
Reason:
Location: Athens

ΕΞ. ΕΠΕΙΓΟΝ

ΑΝΑΡΤΗΤΕΟ

ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ
ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΥΓΕΙΑΣ
ΓΕΝΙΚΗ Δ/ΝΣΗ ΔΗΜΟΣΙΑΣ ΥΓΕΙΑΣ & ΠΟΙΟΤΗΤΑΣ ΖΩΗΣ
Δ/ΝΣΗ ΔΗΜΟΣΙΑΣ ΥΓΕΙΑΣ & ΥΓΙΕΙΝΗΣ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝΤΟΣ
ΤΜΗΜΑ ΥΓΕΙΟΝΟΜΙΚΗΣ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗΣ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝΤΟΣ
Ταχ. Δ/νση: Αριστοτέλους 17
Ταχ. Κώδικας: 104 33
Πληροφορίες: Ι. Πετρόχειλος, Ο Ουρλόγλου
Τηλέφωνο: 2132161326, 21321611334

Αθήνα, 20-07-2026
Αρ. Πρωτ: Δ1(δ)/ΓΠ οικ.34122

ΠΡΟΣ : Όπως Π.Α.

ΕΓΚΥΚΛΙΟΣ

ΘΕΜΑ: **Πρόληψη των επιπτώσεων από την εμφάνιση υψηλών θερμοκρασιών και καύσωνα**

Σχετ:
α. Το π.δ. 121/2017 «Οργανισμός του Υπουργείου Υγείας» (Α’ 148), όπως ισχύει.
β. Την υπό στοιχεία Υ14/9-7-2023 απόφαση του Πρωθυπουργού «Ανάθεση αρμοδιοτήτων στην Αναπληρώτρια Υπουργό Υγείας, Ειρήνη Αγαπηδάκη» (Β’ 4435).
γ. Η με αρ. πρωτ. ΔΥΓ2/Γ.Π.οικ.3191/14.1.14 (ΑΔΑ: ΒΙΨΠΘ-ΩΣ1) εγκύκλιος της Υπηρεσίας μας με θέμα: Συστάσεις για την προστασία της δημόσιας υγείας από υψηλά επίπεδα ατμοσφαιρικής ρύπανσης, λόγω αυξημένων συγκεντρώσεων αιωρούμενων σωματιδίων (Α.Σ.10) συστάσεις προς το κοινό
δ. Η Δ1(δ)/ΓΠοικ.25498/08-05-2024 (ΑΔΑ: Ψ9ΜΗ465ΦΥΟ-ΣΙΧ) & η Δ1(δ)/ΓΠ οικ. 27113/18-06-2025 (ΑΔΑ: 9Ι2Ω465ΦΥΟ-ΨΔ7) σχετικές με το θέμα προγενέστερες εγκύκλιοι της Υπηρεσίας μας
ε. Οι συστάσεις για την προστασία της δημόσιας υγείας από την ατμοσφαιρική ρύπανση, όπως αυτές αναρτώνται στην ιστοσελίδα του Υπουργείου
στ. Τις προβλέψεις της Εθνικής Μετεωρολογικής Υπηρεσίας για επερχόμενο καύσωνα

Σύμφωνα με την πρόσφατη πρόγνωση της Εθνικής Μετεωρολογικής Υπηρεσίας (ΕΜΥ), η θερμοκρασία θα κυμανθεί σε υψηλά επίπεδα και στα ηπειρωτικά θα φτάσει τοπικά τους 39 με 40 βαθμούς Κελσίου[1]. Ήδη από την Κυριακή σε πολλές περιοχές της χώρας ο υδράργυρος ξεπέρασε τους 40^0C με αποτέλεσμα η ατμόσφαιρα να είναι ιδιαίτερα πνιγηρή και δυσάρεστη, καθιστώντας άμεση την ανάγκη της ορθής ενημέρωσης και καθοδήγησης του κοινού στο πλαίσιο της Δημόσιας Υγείας. Στο πλαίσιο αυτό εκδίδεται η παρούσα Εγκύκλιος με σκοπό την ενημέρωση και την ευαισθητοποίηση επαγγελματιών και αρμόδιων Φορέων της πολιτείας στη λήψη μέτρων για την προστασία του κοινού.

<u>Γενικά Εισαγωγικά</u>

Όπως επανειλημμένα έχει προειδοποιήσει ο ΠΟΥ[2], η κλιματική αλλαγή έχει δυσμενή επίπτωση στη συχνότητα και την ένταση των ακραίων φαινομένων, συμπεριλαμβανομένων και των φαινομένων του καύσωνα. Ως καύσωνας ορίζεται μία περίοδος με ασυνήθιστα υψηλές θερμοκρασίες και πολύ χαμηλή ή πολύ υψηλή (ανάλογα με την περιοχή) σχετική υγρασία, χωρίς σαφώς καθορισμένη στιγμή

[1] http://oldportal.emy.gr/emy/el/forecast/deltia_kairou/geniki_prognosi
[2] Heat waves: risks and responses.,Health and Global Environmental Change Series, vol. 2, World Health Organization, 2004

έναρξης και παύσης, διάρκειας τουλάχιστον 2-3 ημέρες και σημαντική επίδραση στην ανθρώπινη δραστηριότητα και στα οικοσυστήματα[3].

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. Για το σκοπό αυτό 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.**

Ειδικότερα, τονίζεται η σημασία **της συμβολής των Δήμων** οι οποίοι οφείλουν να μεριμνήσουν εγκαίρως για την οργάνωση και **διάθεση δροσερών και κλιματιζόμενων χώρων** για το κοινό με έμφαση τις ευάλωτα κοινωνικές ομάδες και γενικότερα για τη συνεργασία τους με τις **Υπηρεσίες των Περιφερειακών Ενοτήτων** για την **ενημέρωση του κοινού** και για τη λήψη των αναγκαίων μέτρων. 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.** Ιδιαίτερη μέριμνα πρέπει να ληφθεί για τις ομάδες των **εργαζομένων** που ασκούν **βαριά σωματική εργασία ή χειρίζονται μηχανήματα και είναι εκτεθειμένοι στις καιρικές συνθήκες.**

Εξίσου σημαντικός είναι ρόλος των **Μ.Μ.Ε.** της χώρας στην ενημέρωση του κοινού και τη διάδοση των απαραίτητων μέτρων προστασίας.

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 αντιμετώπισης τους.

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 .

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

[3] Heatwaves and HealthQ Guidance on warning system development, World Meteorological Organization and World Health Organization, 2015, p.17

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.

Άτομα σε κίνδυνο 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.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 συμβουλεύονται το γιατρό τους για την ενδεχόμενη τροποποίηση της δοσολογίας**.

Τα άτομα αυτά καλό είναι να αποφεύγουν τις άσκοπες μετακινήσεις και την έκθεση στη ζέστη.

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.

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.

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
Ευαγγελιστρίας 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)

<u>Β) ΕΣΩΤΕΡΙΚΗ ΔΙΑΝΟΜΗ</u>
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