



Δελτίο Τύπου
28-06-2017

Μέτρα προστασίας για τον καύσωνα

Σύμφωνα με το Έκτακτο Δελτίο Επιδείνωσης Καιρού που εκδόθηκε από την Εθνική Μετεωρολογική Υπηρεσία (ΕΜΥ), από σήμερα 28-06-2017 μέχρι και την Κυριακή 02-07-2017 θα παρουσιαστεί υψηλή άνοδος της θερμοκρασίας.

Για την ασφάλεια των δημοτών λόγω του καύσωνα, στο Δήμο Ηγουμενίτσας θα παραμείνει ανοιχτή η **κλιματιζόμενη αίθουσα του Πνευματικού Κέντρου «Πάνθεον»** από την **Τετάρτη 28-06-2017 έως και την Παρασκευή 30-06-2017 από τις 10:00 π.μ. έως και τις 5.00 μ.μ.**

Οι πολίτες μπορούν να ενημερώνονται καθημερινά για την εξέλιξη των έκτακτων καιρικών φαινομένων στα τακτικά δελτία καιρού της ΕΜΥ και στην ιστοσελίδα της ΕΜΥ στην ηλεκτρονική διεύθυνση www.emy.gr.

Ειδικότερα, σύμφωνα με τις οδηγίες αυτοπροστασίας από τον καύσωνα, 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.

Γραφείο Δημάρχου
Ηγουμενίτσας