

QUICK GUIDE

ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΖΟΝΤΑΣ ΤΑ
ΚΥΜΑΤΑ ΚΑΥΣΩΝΑ ΓΝΩΣΕΙΣ
ΓΙΑ ΤΙΣ ΤΟΠΙΚΕΣ ΚΑΙ
ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑΚΕΣ ΑΡΧΕΣ

Το περιεχόμενο αυτό εκπονήθηκε από τα έργα REGILIENCE, IMPETUS, TransformAr, ARSINOE, Pathways2Resilience και REACHOUT με την υποστήριξη της σπουτολής της ΕΕ για την Προσαρμογή στην Κλιματική Αλλαγή και του Συμφώνου των Δημόρων για το Κλίμα και την Ενέργεια (CoM).



ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΖΟΝΤΑΣ ΤΑ ΚΥΜΑΤΑ ΚΑΥΣΩΝΑ

ΓΝΩΣΕΙΣ ΓΙΑ ΤΙΣ ΤΟΠΙΚΕΣ ΚΑΙ
ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑΚΕΣ ΑΡΧΕΣ

ΤΙ ΕΙΝΑΙ Ο ΚΑΥΣΩΝΑΣ

Ο καύσωνας είναι ένα γεγονός, το οποίο χαρακτηρίζεται από υψηλές θερμοκρασίες για παρατεταμένο χρονικό διάστημα. Ο καύσωνας μπορεί να διαρκέσει δύο ημέρες, μερικές εβδομάδες ή μήνες με θερμοκρασίες πολύ υψηλότερες από τον μέσο όρο της συγκεκριμένης εποχής και περιοχής. Σε ορισμένες περιοχές, ο καύσωνας μπορεί να συνοδεύεται από υψηλά επίπεδα υγρασίας, εντείνοντας τις επιπτώσεις της ζέστης στον ανθρώπινο οργανισμό.

Στην Ευρώπη, οι καύσωνες γίνονται όλο και πιο συχνοί, παρατεταμένοι και έντονοι (κατά τη διάρκεια της ημέρας ή/και της νύχτας). Οι θερμότερες ημέρες, οι υψηλότερες θερμοκρασίες τη νύχτα (τροπικές νύχτες) και ο αυξανόμενος αριθμός καυσώνων σε συνδυασμό με υψηλά επίπεδα υγρασίας επηρεάζουν την ανθρώπινη υγεία και την ευημερία σε ολόκληρη την Ευρώπη.



ΒΑΣΙΚΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ & ΠΡΟΣΦΑΤΑ ΓΕΓΟΝΟΤΑ



Εννέα από τα δέκα θερμότερα έτη που έχουν καταγραφεί σημειώθηκαν τα τελευταία 20 χρόνια.



Η Ευρώπη θερμαίνεται δύο φορές ταχύτερα από τον παγκόσμιο μέσο όρο - ο αριθμός των θερμών ημερών (θερμοκρασίες άνω των 30°C) μπορεί να τετραπλασιαστεί μέχρι το τέλος του αιώνα, οδηγώντας σε συχνότερους και εντονότερους καύσωνες.



Μεταξύ του γενικού πληθυσμού, οι γυναίκες πλήττονται περισσότερο από τους καύσωνες σε σχέση με τους άνδρες για βιολογικούς, δημογραφικούς και κοινωνικοοικονομικούς λόγους.



Πρόσφατοι μεγάλοι καύσωνες:

- 2003, 2007, 2018, 2019, 2022 και 2023:** Ακραίοι καύσωνες σημειώθηκαν σε όλη την Ευρώπη αυτά τα χρόνια.
- Καλοκαίρι 2003:** Έντονος καύσωνας ο οποίος διήρκησε από τον Ιούνιο έως τα μέσα Αυγούστου σε ένα μεγάλο τμήμα της Ευρώπης, με θερμοκρασίες 3 έως 5°C υψηλότερες από τον μέσο όρο στις περισσότερες περιοχές της νότιας και κεντρικής Ευρώπης.
- 1970-2023:** Από το 1970, η ακραία ζέστη είναι η κύρια αιτία θανάτου που σχετίζεται με τον καιρό και το κλίμα στην Ευρώπη, συμπεριλαμβανομένων περισσότερων από 70.000 πρόωρων θανάτων κατά τη διάρκεια του καύσωνα του 2003, 61.000 κατά τη διάρκεια του καύσωνα του 2022 και 48.000 το 2023.



Κύριες επιπτώσεις στην κοινότητά σας

Οι καύσωνες μπορεί να έχουν μακροχρόνιες άμεσες και έμμεσες επιπτώσεις σε:



Υγεία:

Η θερμική καταπόνηση

μπορεί να οδηγήσει σε αφυδάτωση και να εντείνει υποκείμενες ασθένειες, συμπεριλαμβανομένης της ψυχικής υγείας και της μετάδοσης ορισμένων μολυσματικών ασθενειών. Οι καύσωνες εγκυμονούν επίσης σημαντικούς κινδύνους για την υγεία, όπως η θερμική εξάντληση και η θερμοπληξία, ιδίως για τους ηλικιωμένους, τα μικρά παιδιά και τους εργαζόμενους σε εξωτερικούς χώρους.



Οικονομία και γεωργία:

Οι καύσωνες μπορεί να έχουν εκτεταμένες επιπτώσεις, όπως απώλειες στη γεωργία και το ζωικό κεφάλαιο, βλάβες στις τηλεπικοινωνίες, τους δρόμους και τους σιδηροδρόμους ή έλλειψη ενέργειας λόγω των εξαιρετικά υψηλών απαιτήσεων για ψύξη, καθώς και αρνητικές επιπτώσεις στην εργασία σε εξωτερικούς χώρους.



Περιβάλλον:

Οι θαλάσσιοι καύσωνες μπορούν να επηρεάσουν την αλιεία και την υδατοκαλλιέργεια λόγω της έντονης καταπόνησης και της ρύπανσης του νερού που προκαλείται από την ανάπτυξη άλγης. Σε συνδυασμό με παρατεταμένες ξηρασίες, η ακραία ζέστη μπορεί να μειώσει την υγρασία του εδάφους και τη ροή των ποταμών, και να εξαντλήσει τα αποθέματα υπόγειων υδάτων.



Απώλεια παραγωγικότητας στο σχολικό και εργασιακό περιβάλλον:

Η ζέστη συμβάλλει στο φαινόμενο της αστικής θερμικής νησίδας, με τη θερμοκρασία στο εσωτερικό της πόλης να είναι συνήθως έως και 4 °C υψηλότερη κατά τη διάρκεια της ημέρας και 3 °C υψηλότερη τη νύχτα σε σύγκριση με τις γύρω αγροτικές περιοχές.



©Getty Images

ΠΩΣ ΝΑ ΑΝΑΛΑΒΕΤΕ ΔΡΑΣΗ

Κατανοήστε τους κινδύνους ακραίας ζέστης: δεδομένα, χάρτες και εργαλεία

Το [ThinkHazard!](#) σού επιτρέπει να εκτιμήσεις γρήγορα τον κίνδυνο ακραίας ζέστης στην περιοχή σου, απλά πληκτρολογώντας το όνομα της τοποθεσίας σου.

Το [Climate-ADAPT Adaptation Dashboard](#) παρέχει περιφερειακούς χάρτες και διαγράμματα για διάφορες παραμέτρους, όπως οι παρελθοντικές και μελλοντικές προβλέψεις μέσων θερμοκρασιών, η εξέλιξη της θνησιμότητας που σχετίζεται με τη ζέστη, η έκθεση των ευάλωτων ομάδων στη ζέστη και η κάλυψη αστικών δέντρων. Δείτε [εδώ](#) τις προβλέψεις σχετικά με τις τροπικές νύχτες στην περιοχή σας.

Αξιολογήστε και απεικονίστε λεπτομερώς τους κινδύνους από καύσωνες του παρελθόντος, του παρόντος και του μέλλοντος με εργαλεία αξιολόγησης που χρηματοδοτούνται από την ΕΕ, όπως το [Εργαλείο Θερμικής Αξιολόγησης](#). Το εργαλείο έχει χρησιμοποιηθεί από διάφορες περιφέρειες και πόλεις, όπως η Λομβαρδία (Ιταλία), η La Rioja (Ισπανία), το Όσλο ή κομητεία Viken (Νορβηγία) και οι αντίστοιχες επαρχίες και δήμοι τους. Το [Σύστημα Θερμικής Ευαισθητοποίησης](#) έχει εφαρμοστεί στην Ολλανδία. Αυτό το [βίντεο](#) παρουσιάζει μερικές από τις νεότερες μεθόδους αξιολόγησης.



Υλοποίηση συγκεκριμένων δράσεων

Ανακαλύψτε περισσότερες από 20 προτεινόμενες δράσεις για τη μείωση των επιπτώσεων των κυμάτων καύσωνα σε αυτή τη [βάση δεδομένων](#). Κάθε δράση περιγράφει το κόστος και τα οφέλη, τις νομικές πτυχές για την εφαρμογή τους και παραπέμπει σε εφαρμοσμένες μελέτες περιπτώσεων. Ορισμένες από τις δράσεις που μπορούν να υλοποιηθούν σε αστικό ή δημοτικό επίπεδο είναι:



[Συστήματα Έγκαιρης Προειδοποίησης \(EWS\)](#) για τη βελτίωση της διακυβέρνησης και την πρόληψη πιθανών ασθενειών και κινδύνων για την υγεία του πληθυσμού.



[Χρήση του νερού για την αντιμετώπιση των κυμάτων καύσωνα στις πόλεις](#) με στόχο την ελαχιστοποίηση των επιπτώσεων της ζέστης, μέσω της επισκευής ιστορικών σιντριβανιών και της εγκατάστασης νέων. Προσφέρουν στους ανθρώπους πόσιμο νερό και δροσιά, ενώ προάγουν τη συνεργασία της κοινότητας.



Φυσικές περιοχές όπως [οι χώροι πρασίνου και οι πράσινοι διάδρομοι](#) στις αστικές περιοχές παρέχουν σκιά και προστασία από τη ζέστη.



Σχεδιάστε κατάλληλα [την ψύξη των κτιρίων](#) για να διασφαλίσετε ότι οι πολίτες προστατεύονται από τις επιπτώσεις της αύξησης της θερμοκρασίας.

Αξιολογήστε τις προγραμματισμένες δράσεις σας με το [εργαλείο αυτοαξιολόγησης](#) ώστε να αποφύγετε αρνητικές επιπτώσεις που αυξάνουν την ευπάθεια, και μειώνουν την ευημερία ή υπονομεύουν τη βιώσιμη ανάπτυξη. Διατίθεται και στα ελληνικά!



Βρείτε ευκαιρίες χρηματοδότησης

Αποκτήστε πρόσβαση σε ευρωπαϊκές και εθνικές πηγές χρηματοδότησης μέσω του [MIP4Adapt](#) για να υποστηρίξετε τις στρατηγικές προσαρμογής σας στον καύσωνα.

Συμμετοχή των ενδιαφερομένων φορέων και πολιτών στη διαδικασία λήψης αποφάσεων καθώς και στη δράση.

Εξερευνήστε πώς το Μιλάνο, η Αθήνα, το Κορκ και το Λογκρόνιο ανέπτυξαν [ιστορίες για το κλίμα](#) για να ευαισθητοποιήσουν το κοινό σχετικά με την ακραία ζέστη και να αναδείξουν διάφορες στρατηγικές προσαρμογής για την αντιμετώπισή της.

Συμβουλευτείτε το Εγχειρίδιο [“Κάντο Μόνος σου \(DYI\)” του MIP4Adapt για τη συμμετοχή πολιτών και φορέων στην προσαρμογή στην κλιματική αλλαγή](#) για να μάθετε πώς να κινητοποιήσετε τις κοινότητές σας στην προετοιμασία και τον μετριασμό των επιπτώσεων των κυμάτων καύσωνα και άλλων κλιματικών κινδύνων, όπως για τη φύτευση δέντρων στη Λισαβόνα.

Μπορείτε επίσης να χρησιμοποιήσετε εξειδικευμένα εργαλεία όπως το [TransformAr Playbook](#) για να σχεδιάσετε και να προγραμματίσετε συμμετοχικά εργαστήρια.

Δοκιμάστε το [Παιχνίδι Προσαρμογής στην Κλιματική Αλλαγή](#) για να εκπαιδεύσετε την κοινότητά σας στους κινδύνους που σχετίζονται με τη ζέστη.



BUTTON

BUTTON

ΠΡΑΚΤΙΚΑ ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑΤΑ ΓΙΑ ΤΙΣ ΤΟΠΙΚΕΣ ΚΑΙ ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑΚΕΣ ΑΡΧΕΣ

Συνεργαστείτε με το [#CitiesREFRESH](#) του [Συμφώνου των Δημάρχων της ΕΕ](#) - μια εκστρατεία που έχει ως στόχο να εμπνεύσει τις Ευρωπαϊκές πόλεις να αναλάβουν δράση κατά της ακραίας ζέστης. Θα βρείτε επίσης σχετικές μελέτες περιπτώσεων, εκδηλώσεις και χρήσιμες πηγές.



Βρείτε πιο αναλυτικές πληροφορίες [επιλέγοντας μια από τις 65 μελέτες περίπτωσης σχετικά με πρωτοβουλίες για τον καύσωνα σε όλη την Ευρώπη](#), π.χ. μάθετε πώς



η Στουτγκάρδη, στη Γερμανία, [καταπολεμά το φαινόμενο της θερμικής νησίδας και την κακή ποιότητα του αέρα με διαδρόμους εξαερισμού και πράσινες και μπλε υποδομές](#)



[το Σχέδιο Έκτακτης Ανάγκης για τους Καύσωνες της Πορτογαλίας](#) που αναπτύχθηκε για την εφαρμογή προληπτικών δράσεων που θα ληφθούν όταν απαιτηθεί.

Ανακαλύψτε και διαβάστε [ιστορίες προσαρμογής](#) που παρουσιάζουν τοπικές δράσεις από όλη την Ευρώπη, με παραδείγματα όπως το [Κάσελ](#) στη Γερμανία, το [Στίφινγκταλ](#) στην Αυστρία ή [τη Σμύρνη](#) στην Τουρκία.



BUTTON

ΧΡΕΙΑΖΕΣΤΕ ΒΟΗΘΕΙΑ



Επικοινωνήστε μαζί μας:

info@regilience.eu



Πνευματικά δικαιώματα εικόνων:

Εξώφυλλο βιβλίου: @Immo Wegmann, Unsplash

Σελίδα 3: @Arthur Hinton, Unsplash

Σελίδα 5: @Getty Images

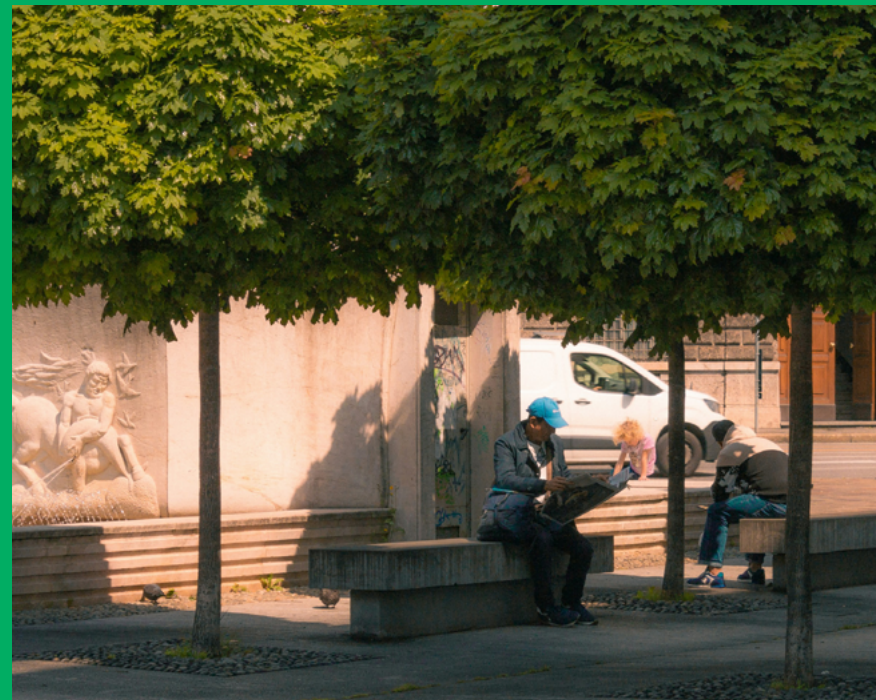
Σελίδα 6: @Albijona Fejzullahu, Unsplash

Σελίδα 7: @Fikri Rasyid, Unsplash

Σελίδα 8: @Picture Seeker, Unsplash.

Σελίδα 9: @Covenant of Mayors
@City of Stuttgart

Σελίδα 10: @János Venczák, Unsplash
@Matteo Giallongo, Unsplash



QUICK GUIDE

Αυτό το περιεχόμενο εκπονήθηκε από τα έργα [REGILIENCE](#), [IMPETUS](#), [TransformAr](#), [ARSINOE](#), [Pathways2Resilience](#) και [REACHOUT](#) με την υποστήριξη της αποστολής της ΕΕ για την Προσαρμογή στην Κλιματική Αλλαγή και του [Συμφώνου των Δημάρχων για το κλίμα και την ενέργεια \(CoM\)](#).



Αυτά τα έργα έχουν λάβει χρηματοδότηση από το πρόγραμμα έρευνας και καινοτομίας HORIZON 2020 της Ευρωπαϊκής Ένωσης, βάσει των συμφωνιών επιχορήγησης No 101036560 (REGILIENCE), No 101037084 (IMPETUS), No 101036683 (TransformAr), No 101037424 (ARSINOE), No 101093942 (P2R), αριθ. 101036599 (REACHOUT).

© 2025. This work is licensed under CC BY-NC-SA 4.0

Γραφιστική: [Agata Smok](#)