



AVISO À POPULAÇÃO

Serviço Municipal de Proteção Civil de Viana do Alentejo



AVISO AMARELO PARA TEMPO QUENTE MEDIDAS PREVENTIVAS

Face às previsões meteorológicas do Instituto Português do Mar e da Atmosfera (IPMA), em que emitiu:

Aviso Amarelo para TEMPO QUENTE, de acordo com as previsões meteorológicas disponibilizadas em <https://www.ipma.pt/pt/otempo/prev-sam/timeline.jsp?reg=EVR>, salienta-se:

- **Persistência de valores elevados de temperatura máxima.**

Assim recomenda-se a observação por parte da população das seguintes medidas de autoproteção:

- Aumentar a ingestão de água ou de sumos de fruta natural sem açúcar e evitar o consumo de bebidas alcoólicas;
- Procurar ambientes frescos e arejados ou climatizados;
- Evitar a exposição direta ao sol, principalmente entre as 11 e as 17 horas. Utilizar protetor solar com fator igual ou superior a 30 e renovar a sua aplicação de 2 em 2 horas e após os banhos na praia ou piscina;
- Utilizar roupa solta, clara, opaca e que cubra a maior parte do corpo, chapéu de abas largas e óculos de sol com proteção ultravioleta;
- Evitar atividades que exijam grandes esforços físicos, nomeadamente, desportivas e de lazer no exterior, e em locais não climatizados;
- Se viajar de carro, escolha horas de menor calor. Não permita que pessoas (especialmente crianças e idosos) e/ou animais fiquem dentro da viatura ao sol;
- Esteja atento a grupos de risco mais vulneráveis, especialmente crianças, idosos e doentes crónicos, grávidas, pessoas com mobilidade reduzida, trabalhadores com atividade no exterior, e pessoas isoladas;
- Os recém-nascidos, as crianças, as pessoas idosas e as pessoas doentes, podem não sentir, ou não manifestar sede, pelo que estão particularmente vulneráveis - ofereça-lhes água e esteja atento no caso de doentes crónicos ou sujeitos a terapêuticas e/ou dietas específicas;
- Se sofrer de doença crónica, ou que esteja a fazer uma dieta com pouco sal, ou com restrições de líquidos, deve aconselhar-se junto do seu médico;
- Assegurar que as crianças consomem frequentemente água ou sumos de fruta natural e que

permanecem em ambiente fresco e arejado. As crianças com menos de 6 meses não devem estar sujeitas a exposição solar, direta ou indireta;

- Ter cuidados especiais, no caso das grávidas: moderar a atividade física, evitar a exposição direta ou indireta ao sol e garantir ingestão frequente de líquidos.
- Se necessário ligue Saúde 24 - 808 24 24 24

Relembramos ainda que é proibido:

- Realização de queimadas, de fogueiras para recreio ou lazer, ou para confeção de alimentos;
- Utilização de equipamentos de queima e de combustão destinados à iluminação ou à confeção de alimentos;
- Queimar matos cortados e amontoados e qualquer tipo de sobrantes de exploração;
- Lançamento de balões com mecha acesa ou qualquer outro tipo de foguetes;
- Fumar ou fazer lume de qualquer tipo nos espaços florestais e vias que os circundem;
- Fumigação ou desinfestação em apiários com fumigadores que não estejam equipados com dispositivos de retenção de faúlhas.

Recomendamos ainda que sejam tomados cuidados acrescidos na realização de trabalhos agrícolas e florestais principalmente os seguintes

- Manter as máquinas e equipamentos limpos de óleos e poeiras;
- Abastecer as máquinas a frio e em local com pouca vegetação;
- Ter cuidado com as faíscas durante o seu manuseamento, evitando a sua utilização nos períodos de maior calor.

Recomenda-se ainda a consulta da informação disponível nos sítios da internet da Câmara Municipal de Viana do Alentejo/Serviço Municipal de Proteção Civil ([http://www.cm-vianadoalentejo.pt/pt/site-servicos/seguranca e protecao civil](http://www.cm-vianadoalentejo.pt/pt/site-servicos/seguranca_e_protecao_civil)), da Autoridade Nacional de Proteção Civil (www.prociv.pt) e do Instituto Português do Mar e da Atmosfera (www.ipma.pt) da Direção-geral de Saúde (www.dgs.pt) e da ARS Alentejo www.arsalentejo.min-saude.pt/.