



AVISO À POPULAÇÃO

Serviço Municipal de Proteção Civil de ARRAIOLOS

DATA E HORA DE EMISSÃO:

11 julho-2022/ 15:00

AVISO N°6/2022

PROLONGAMENTO AVISO **LARANJA** PARA TEMPO QUENTE MEDIDAS PREVENTIVAS

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

PROLONGAMENTO PARA AVISO LARANJA para **TEMPO QUENTE**, até às **19h00 de 13JUL22** (que prevê valores de temperatura de **41 a 43.º** de temperatura máxima), de acordo com as previsões meteorológicas disponibilizadas, salientam-se:

- Persistência de valores elevados de temperatura máxima.

Parâmetros do IPMA:

O Aviso LARANJA para TEMPO QUENTE prevê valores de 41 a 43 °C de temperatura máxima.

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

- Beba água com regularidade ou sumos de fruta natural sem adição de açúcar;
- Evite a exposição ao sol nas horas de maior calor (aproximadamente entre as 11h00 e as 17h00);
- Evite bebidas alcoólicas e com elevados teores de açúcar;
- Utilizar roupa solta e clara, óculos de sol e chapéu de abas largas;
- Evite fazer atividades que exijam muito esforço físico, particularmente nos períodos de maior calor;
- 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 pessoas mais vulneráveis, especialmente crianças e idosos;
- As pessoas que sofram de doença crónica, ou que estejam a fazer uma dieta com pouco sal, ou com restrições de líquidos, devem aconselhar-se junto do seu médico;
- 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;

- Se necessário ligue Saúde 24 – 808 24 24 24

Recomenda-se ainda a consulta da informação disponível nos sítios da internet da Câmara Municipal de Arraiolos (www.cm-arraiolos.pt), da Autoridade Nacional de Emergência e Proteção Civil (www.prociv.pt), 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)