



PROLONGAMENTO //Â até às 21:00 horas amanhã, dia 23 de Julho, até amanhã, dia 24 de Julho, no horário de até às 21:00.

O Gabinete Municipal de Proteção Civil da Câmara Municipal de Cuba divulga o presente aviso à população:

1. SITUAÇÃO

Situação Meteorológica:

No seguimento do contacto com o Instituto Português do Mar e da Atmosfera (IPMA), realizado hoje no Comando Nacional de Operações de Socorro (CNOS) da Autoridade Nacional de Proteção Civil (ANPC), e de acordo com a informação meteorológica disponibilizada prevê se, até às 21:00 horas amanhã, dia 23 de Julho, um agravamento das condições meteorológicas, salientando-se:

- Persistência de valores elevados de temperatura máxima.

2. EFEITOS EXPECTÁVEIS

Face à situação acima descrita, poderão ocorrer os seguintes efeitos:

- Tempo quente e seco derivado dos valores da temperatura máxima elevados;

3. MEDIDAS PREVENTIVAS

A ANPC recorda que o eventual impacto destes efeitos pode ser minimizado, sobretudo através da adoção de comportamentos adequados, pelo que, e em particular nas zonas

historicamente mais vulneráveis, se recomenda a observação e divulgação das principais medidas de autoproteção para estas situações, nomeadamente:

- 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;
- Estar atento às informações da meteorologia e às indicações da Proteção Civil e Forças de Segurança.