



\Persistência de valores elevados de temperatura máxima, até às 18:00 de dia 06/09/2020 (Domingo).

1. 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 Emergência e Proteção Civil (ANEPC), e de acordo com a informação meteorológica disponibilizada prevê-se que até às 18:00 de dia 06/09/2020 (Domingo), 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:

- Aumentar a ingestão de água ou sumos de frutas naturais sem adição de açúcar;
- Evite a exposição ao sol nas horas de maior calor (aproximadamente entre as 11h00 e as 17h00);
- Evitar a exposição direta ao sol de crianças;
- Procurar espaços com ambiente fresco, pelo menos, 2 a 3 horas por dia;
- Manter a casa fresca: Feche as janelas e portadas durante o dia e abra-as à noite;
- Evite bebidas alcoólicas e com elevados teores de açúcar;
- Utilizar roupa larga, leve e fresca, óculos de sol e chapéu de abas largas ;
- Os trabalhadores que exerçam atividades ao ar livre devem proteger-se com vestuário adequado, fazer uma boa hidratação e, quando possível, adequar o horário evitando as horas de maior calor;

- Moderar as atividades ao ar livre que exijam muito esforço físico ou de lazer, 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 Autoridade de Saúde, do Instituto do Mar e da Atmosfera, da Autoridade Nacional de Emergência e Proteção Civil e Forças de Segurança.