



**CÂMARA
MUNICIPAL
NISA**



AVISO À POPULAÇÃO

PERSISTÊNCIA DE VALORES ELEVADOS DA TEMPERATURA – até dia 25 de junho

Considerando a informação disponibilizada pelo IPMA, prevê-se para os próximos dias, tempo quente com subida brusca de temperatura máxima, temperaturas mínimas > 24 graus e Índice ultravioleta (IUV) de grau muito elevado em toda a região Alentejo.

MEDIDAS DE AUTOPROTEÇÃO

- Evitar a exposição direta ao sol, em especial os grupos de risco (crianças, idosos e doentes) entre as 11h e as 16 horas. Sempre que houver necessidade de exposição ao sol, ou andar ao ar livre, deve-se tomar medidas preventivas (usar chapéu e óculos escuros).
- Aumentar a ingestão de água, ou sumos de fruta natural sem açúcar, mesmo sem ter sede. Os recém-nascidos, as crianças, as pessoas idosas e as pessoas doentes, podem não sentir, ou não manifestar sede, pelo que são particularmente vulneráveis - ofereça-lhes água e esteja atento e vigilante;
- Os doentes crónicos ou sujeitos a medicação e/ou dietas específicas devem seguir as recomendações do médico assistente ou do centro de contacto SNS 24: 808 24 24 24;
- Escolher as horas de menor calor para viajar de carro. Não permanecer dentro de viaturas estacionadas e expostas ao sol;
- 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;
- Recomenda-se a adequação dos comportamentos e atitudes face à situação de perigo de incêndio rural, adotando-se medidas de precaução necessárias e observando as proibições em vigor, nomeadamente fazer lume;
- Recomenda-se o cumprimento das proibições em vigor durante a realização de trabalhos agrícolas e florestais, conforme expresso na legislação.
- Manter-se atento aos avisos da Autoridade de Saúde, do Instituto do Mar e da Atmosfera e da Autoridade Nacional de Emergência e Proteção Civil.

CONTATOS ÚTEIS:

Serviço Municipal de Proteção Civil - 961 762 333

GNR Nisa - 245 410 116

Bombeiros Voluntários de Nisa - 245 412 303

Número Nacional de Emergência - 112