



AVISO À POPULAÇÃO

Serviço Municipal de Proteção Civil de REGUENGOS DE
MONSARAZ

DATA E HORA DE EMISSÃO:

13 AGO 2021 / 12:00

AVISO N° 01/2021

TEMPO QUENTE E SECO – CALOR

MEDIDAS PREVENTIVAS

Face ao aumento das temperaturas (calor), recomenda-se a observação das seguintes medidas de auto proteção:

- 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 16h00);
- Evite bebidas alcoólicas e com elevados teores de açúcar;
- 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.

Recomenda-se ainda a consulta da informação disponível nos sítios da internet da Câmara Municipal de Reguengos de Monsaraz, da Autoridade Nacional de Proteção Civil e da Direção-geral de Saúde.