

Aviso à População

Nº 01/2018
01.08.18

Condições Meteorológicas Adversas – Temperaturas Altas

Aviso Laranja - Distrito Lisboa até ao dia 4 de Agosto

EFEITOS EXPECTÁVEIS

Em função da previsão da evolução das condições meteorológicas é expectável: Tempo muito quente e seco permitindo condições favoráveis à eventual ocorrência e propagação de incêndios rurais, assim como a efeitos negativos na saúde.

MEDIDAS DE AUTOPROTEÇÃO

O Serviço Municipal de Proteção Civil recorda que, de acordo com as disposições legais em vigor, **é proibido:**

- ✓ Realização de queimadas, de fogueiras para recreio ou lazer, ou para confecção de alimentos;
- ✓ Utilização de equipamentos de queima e de combustão destinados à iluminação ou à confecção de alimentos;
- ✓ Queimar matos cortados e amontoados e qualquer tipo de sobrantes de exploração;
- ✓ O lançamento de balões com mecha acesa ou qualquer outro tipo de foguetes, ou fogo de artifício;
- ✓ A fumigação ou desinfestação em apiários com fumigadores que não estejam equipados com dispositivos de retenção de faúlhas.
- ✓ Fumar ou fazer lume de qualquer tipo nos espaços florestais e vias que os circundem;

CUIDADOS A TER NA REALIZAÇÃO DE TRABALHOS AGRÍCOLAS E FLORESTAIS:

- ✓ Manter as máquinas e equipamentos limpos de óleos e poeiras;
- ✓ Abastecer as máquinas a frio e em local com pouca vegetação;
- ✓ Ter cuidado com as faíscas durante o seu manuseamento, evitando a sua utilização nos períodos de maior calor.

Recomendações gerais para a população

A exposição ao calor intenso pode ter efeitos negativos na saúde, como a desidratação e outras complicações que podem ser evitadas.

A reação de cada pessoa à temperatura e os seus efeitos na saúde podem ser diferentes. Devem ainda considerar-se a existência de diferenças em função da localização geográfica.

Para proteger a sua saúde é fundamental estar informado e seguir algumas recomendações.

Recomendações principais:

- ✓ Mantenha-se hidratado
- ✓ Mantenha-se protegido do calor
- ✓ Mantenha a casa fresca
- ✓ Mantenha-se atento e proteja-se se tiver algum problema de saúde
- ✓ Mantenha-se em contacto e atento aos outros

Principais cuidados a ter em situações de calor intenso:

- ✓ Mantenha-se informado relativamente às condições meteorológicas para poder adotar os cuidados necessários
- ✓ Conheça os sinais/sintomas relativos à desidratação, golpe de calor e outras complicações. Em caso de emergência ligue 112
- ✓ Preocupe-se com os outros e peça-lhes que se preocupem consigo.
- ✓ Tenha especial atenção, entre outros grupos, doentes crónicos, crianças, idosos e pessoas com mobilidade reduzida
- ✓ Evite estar em zonas de poluição elevada uma vez que as temperaturas elevadas e a poluição do ar estão, muitas vezes associadas
- ✓ Sempre que trabalhar ou tiver alguma atividade no exterior faça-o acompanhado porque em situações de calor extremo poderá ficar confuso ou perder a consciência
- ✓ Não deixe animais de estimação no carro “estacionado”, pois eles também podem desenvolver doenças relacionadas com o calor
- ✓ Sempre que necessário procure locais climatizados

Hidratação

- ✓ Beba água mesmo quando não tem sede
- ✓ Se beber sumos opte por sumos de fruta natural sem açúcar
- ✓ Evite bebidas alcoólicas e bebidas com muito açúcar
- ✓ Faça refeições frias, leves e coma mais vezes ao dia. Evite refeições, muito quentes e muito condimentadas

Contatos Úteis:

Bombeiros Voluntários Sobral – 261 941 122
G.N.R. de Sobral – 261 940 800
Município de Sobral – 261 940 300
Serv. Municipal de Prot. Civil – 261 942 900
Centro de Saúde de Sobral – 261 940 243
Nº Nacional de Emergência - 112

“Segurança não ocorre do acaso, Acidentes são fruto do descaso.”