



# AVISO À POPULAÇÃO

Serviço Municipal de Proteção Civil de ARRAIOLOS

DATA E HORA DE EMISSÃO:

07 julho-2022/ 14:00

AVISO N°5/2022

## AVISO **LARANJA** PARA TEMPO QUENTE MEDIDAS PREVENTIVAS

Face às previsões meteorológicas do Instituto Português do Mar e da Atmosfera(IPMA), em que emitiu:

**AVISO LARANJA** para **TEMPO QUENTE**, entre as **09h00 de 08JUL2022** e as **10h00 de 10JUL2022** ( que prevê valores de temperatura de **41 a 43.º** de temperatura máxima), de acordo com as previsões meteorológicas disponibilizadas, salientam-se:

**- Persistência de valores elevados de temperatura máxima.**

Assim, **recomenda-se** a observação das seguintes medidas de prevenção e de autoproteção, por parte da população:

- 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

**Recomendamos ainda que sejam tomados cuidados acrescidos e medidas preventivas na realização de trabalhos agrícolas e florestais principalmente os seguintes:**

- Realização de trabalhos com equipamentos e gestão de combustível em horários de menor risco, evitando as horas de maior calor;
- 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;
- É obrigatório usar dispositivos de retenção de faíscas e de tapa-chamas nos tubos de escape e chaminés das máquinas de combustão interna e externa nos veículos de transporte pesados e 1 ou 2 extintores de 6 Kg, consoante o peso máximo seja inferior ou superior a 10 toneladas.

Recomenda-se ainda a consulta da informação disponível nos sítios da internet da Câmara Municipal de Arraiolos ([www.cm-arraiolos.pt](http://www.cm-arraiolos.pt)), da Autoridade Nacional de Emergência e Proteção Civil ([www.prociv.pt](http://www.prociv.pt)), do Instituto Português do Mar e da Atmosfera([www.ipma.pt](http://www.ipma.pt)), da Direção-geral de Saúde ([www.dgs.pt](http://www.dgs.pt)) e da ARS Alentejo([www.arsalentejo.min-saude.pt](http://www.arsalentejo.min-saude.pt))