



SERVIÇO MUNICIPAL DE PROTEÇÃO CIVIL

REDONDO

Comunicado Operacional n.º 4/2015

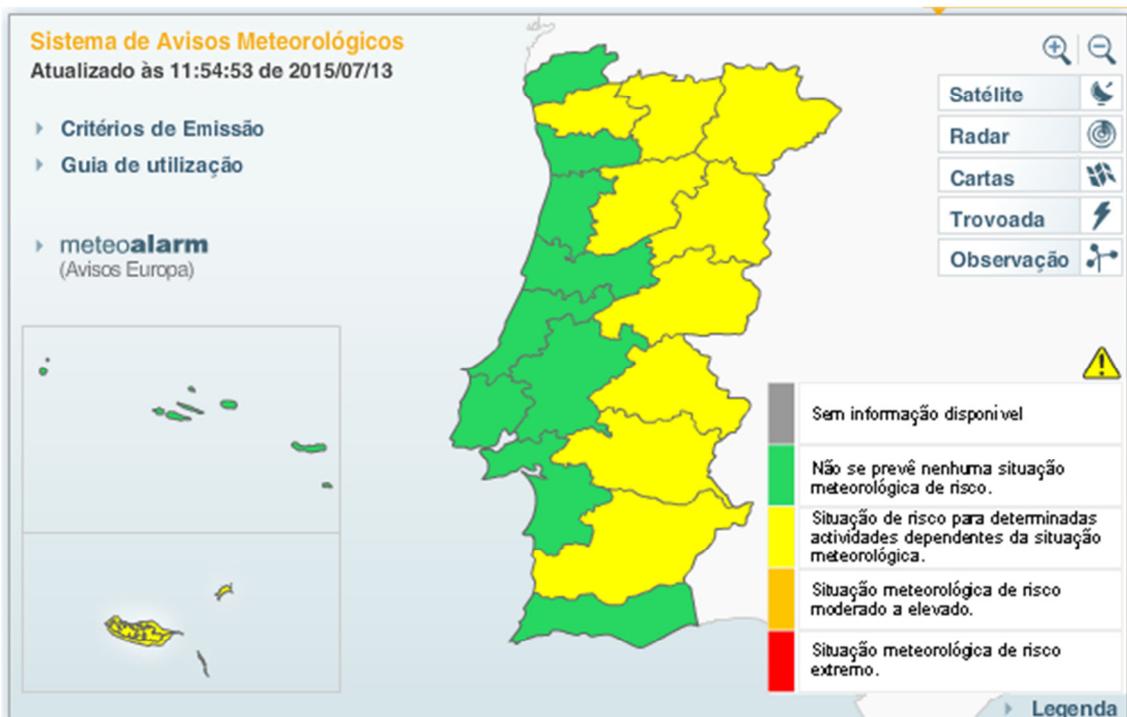
Assunto: Tempo Quente

1. Medidas de Suporte

No seguimento de informação atualizada e transmitida pelo Instituto Português do Mar e da Atmosfera (IPMA), prevê-se para o Distrito e Évora a seguinte informação meteorológica:

- **Tempo Quente** – Temperaturas entre os 37°C e 40°C de temperatura máxima para o período entre as 13:00UTC de 13.07.15 e as 19:00UTC de 15.07.15.

O concelho de Redondo encontra-se em Alerta Amarelo.



LISTAGEM DE AVISOS PARA O DISTRITO DE ÉVORA

Atualizado 2015/07/13 às 11:50:55

	Tempo Quente	De 2015-07-13 às 12:00:00	Até 2015-07-15 às 17:59:59
	Temperatura Máxima		

Persistencia de valores elevados da temperatura maxima

2. Medidas Preventivas

Face à diminuição das temperaturas (quente), recomenda-se a observação das seguintes medidas de auto proteção:

- Aumentar a ingestão de água ou sumos de fruta naturais, sem açúcar;
- Evitar consumo de bebidas alcoólicas;
- Nos períodos de maior calor procurar permanecer em ambientes frescos;
- Utilizar óculos de sol com filtro UV, chapéu, roupa solta e clara, e protetor solar com fator igual ou superior a 30;
- Moderar a exposição direta ao sol entre as 11:00 e as 17:00 horas;
- Evitar a exposição direta de crianças ao sol;
- Reforçar a vigilância a idosos e doentes crónicos, nomeadamente dos que vivem sozinhos;
- Moderar as atividades ao ar livre que exijam esforços físicos, especialmente desportivas e de lazer;
- Os trabalhadores no exterior devem proteger-se com vestuário adequado e fazer uma boa hidratação.

Recomenda-se ainda:

- Estar atento às informações da meteorologia e às indicações da Proteção Civil e Forças de Segurança.



- Através da Linha Saúde 24 (808 24 24 24) poderão ser obtidos esclarecimentos adicionais sobre os efeitos do frio na saúde, medidas de autoproteção ou ser devidamente encaminhados para os serviços de saúde quando se justifique.

NOTA: Para mais algum esclarecimento, contate o Serviço Municipal de Proteção Civil de Redondo

Redondo, 13 de julho de 2015

Serviço Municipal de Proteção Civil

