



## AVISO À POPULAÇÃO

Serviço Municipal de Proteção Civil de Redondo

AVISO N.º 16/07/2021

Prolongamento de **AVISO AMARELO** para TEMPO QUENTE para o período entre o dia 16 de julho, a partir das 06h00, e o dia 18 de julho, até às 18h00, emitido pelo Instituto Português do Mar e da Atmosfera (IPMA).

Parâmetros do IPMA:

O Aviso AMARELO para TEMPO QUENTE prevê valores de 37 a 40 °C de temperatura máxima.

**RECOMENDAM-SE AS SEGUINTEs MEDIDAS DE AUTOPROTEÇÃO:**

- Beba água com regularidade ou sumos de fruta natural, sem adição de açúcar;
- Evite a exposição ao sol nas horas de maior calor;
- Evite bebidas alcoólicas ou bebidas com elevados teores de açúcar;
- Utilize roupa solta e clara, óculos de sol e, eventualmente, chapéu de abas largas;
- Evite fazer atividades que exijam muito esforço físico, particularmente nos períodos de maior calor;
- 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, os idosos e as pessoas doentes podem não sentir, ou manifestar sede, pelo que estão particularmente vulneráveis – ofereça água e tenha atenções redobradas.

O Presidente da Câmara Municipal de Redondo

(António Recto)