



**CÂMARA  
MUNICIPAL  
NISA**



# AVISO À POPULAÇÃO

## PERSISTÊNCIA DE VALORES ELEVADOS DA TEMPERATURA – entre os dias 19 e 22 de agosto

De acordo com a informação disponibilizada pelo IPMA, para os próximos dias, prevê-se uma subida gradual da temperatura máxima, com valores entre 35°C e 40°C e a temperatura mínima manter-se acima de 20°C, os teores de humidade relativa serão baixos (inferiores a 30%), com fraca recuperação noturna, o vento será predominantemente de norte rodando para leste a partir do dia 20 e, sendo mais forte nas terras altas e litoral.

### MEDIDAS DE AUTOPROTEÇÃO

- Evitar a exposição direta ao sol, em especial os grupos de risco (crianças, idosos e doentes) entre as 11h e as 16 horas. Sempre que houver necessidade de exposição ao sol, ou andar ao ar livre, deve-se tomar medidas preventivas (usar chapéu e óculos escuros).
- Aumentar a ingestão de água, ou sumos de fruta natural sem açúcar, mesmo sem ter sede. Os recém-nascidos, as crianças, as pessoas idosas e as pessoas doentes, podem não sentir, ou não manifestar sede, pelo que são particularmente vulneráveis - ofereça-lhes água e esteja atento e vigilante;
- Os trabalhadores que exerçam atividades ao ar livre devem proteger-se com vestuário adequado, fazer uma boa hidratação e, quando possível, adequar o horário evitando as horas de maior calor;
- Recomenda-se a adequação dos comportamentos e atitudes face à situação de perigo de incêndio rural, adotando-se medidas de precaução necessárias e observando as proibições em vigor, nomeadamente fazer lume;
- Recomenda-se o cumprimento das proibições em vigor durante a realização de trabalhos agrícolas e florestais, conforme expresso na legislação.
- Manter-se atento aos avisos da Autoridade de Saúde, do Instituto do Mar e da Atmosfera e da Autoridade Nacional de Emergência e Proteção Civil.

#### CONTATOS ÚTEIS:

Serviço Municipal de Proteção Civil – 961 762 333

GNR Nisa – 245 410 116

Bombeiros Voluntários de Nisa – 245 412 303

Número Nacional de Emergência - 112