

ALERTA



Considerando as temperaturas previsíveis, a ANPC recomenda especial atenção aos cuidados na área da saúde, com especial atenção aos grupos mais vulneráveis, nomeadamente crianças, idosos e doentes crónicos, adaptando os comportamentos à situação em causa, designadamente:

- Aumentar a ingestão de água ou sumos de fruta natural, sem adição de açúcar, mesmo sem sinais de sede;
- Evitar bebidas alcoólicas e bebidas com elevados teores de açúcar;
- Fazer refeições leves e mais frequentes. Refeições pesadas e muito condimentadas são de evitar;
- Evitar a exposição direta ao sol, em especial entre as 11 e as 17 horas. Sempre que haja exposição ao sol, ou se ande ao ar livre, usar um protetor solar com um índice de proteção elevado (igual ou superior a 30). Renovar a sua aplicação sempre que estiver exposto ao sol (de 2 em 2 horas) e sempre que estiver molhado ou tiver transpirado bastante;
- Usar roupa leve e fresca;
- Evitar esforços físicos.

A ANPC recomenda ainda a adequação dos comportamentos e atitudes face à situação de perigo de incêndio florestal, nomeadamente com a adoção das necessárias medidas de prevenção e precaução, observando as proibições em vigor e tomando especial atenção à evolução do perigo de incêndio para os próximos dias, consultando, para o efeito, o sítio digital do IPMA, os Gabinetes Técnicos Florestais das Câmaras Municipais e os Corpos de Bombeiros.

O Presidente da Junta de Freguesia de Pereira