



Previsão de Subida Temperatura Máxima e Mínima REGIÃO ALENTEJO

Prevenção de Riscos para a Saúde RECOMENDAÇÃO À POPULAÇÃO

1 de Maio de 2020

Considerando a actual situação de emergência em todo o território nacional, em que o Governo emitiu um conjunto de medidas de modo a conter a transmissão da doença e proteger os cidadãos, onde se incluem as **restrições à circulação das pessoas na via pública**.

Considerando que as restrições à circulação são necessárias para **reduzir o risco de contágio e infecções**, sendo apenas justificadas pelo exercício de actividades profissionais, pela obtenção de cuidados de saúde, pela aquisição de abastecimento de bens e serviços de primeira necessidade, ou outros de natureza essencial.

Considerando que as previsões meteorológicas indicam para os próximos dias, início do mês de maio, a subida da **temperatura máxima e mínima**, de acordo com o Comunicado do Instituto Português do Mar e da Atmosfera de 29 de abril.

Alerta-se para a necessidade de tomar cuidados de prevenção e proteção da saúde neste primeiros dias quentes e de ter particular atenção e vigilância aos grupos populacionais mais vulneráveis como **crianças, idosos e pessoas com patologias crónicas**.

E recomenda-se a adopção das seguintes medidas:

- Evitar sair para a via pública, jardins e espaços públicos;
- Evitar a exposição direta ao sol;
- Aumentar a ingestão de água ou sumos de fruta naturais, sem adição de açúcar;
- Reforçar a vigilância a idosos e doentes crónicos e aos que vivem sós;
- Seguir as recomendações do seu médico;
- Manter-se atento aos avisos das Autoridades de Saúde, do Instituto do Mar e da Atmosfera e da Autoridade Nacional de Proteção Civil.

Se necessário ligue para SNS 24-**808 24 24 24**, em caso de **Emergência ligue 112**

A Delegada de Saúde Regional

Filomena de Oliveira Araújo