

Relatório nº: 123

Emitido a: 03-07-2015

Nível de Alerta para 01-07-2015

VERMELHO

Área Geográfica:

- ☒ Distrito **Portalegre**
- ☒ Distrito **Évora**
- ☒ Distrito **Beja**
- ☐ Concelhos **Alcácer Sal, Grândola e Santiago Cacém**
- ☐ Concelho **Sines**

Nível de Alerta	Medidas a Adotar pelos Serviços
As temperaturas muito elevadas podem originar graves problemas para a saúde	- Reforço da divulgação da informação e recomendações à população, aos serviços de saúde e a outros setores institucionais, incluindo a comunicação social, sobre as medidas a tomar. - Nos casos e quando necessário, promover o acompanhamento de grupos mais vulneráveis – idosos institucionalizados, crianças e pessoas a viverem isoladas. - Assegurar a capacidade de resposta das unidades prestadoras de cuidados de saúde.

Critérios de Definição do Alerta	Informação
Temperatura Máxima	>=35 C

Recomendações à População:

- 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.