AVISO À POPULAÇÃO

Tempo Quente, Risco para a Saúde e Perigo de Incêndio Rural

SERVIÇO MUNICIPAL DE PROTEÇÃO CIVIL
SANTARÉM



O Serviço Municipal de Proteção Civil de Santarém informa que, de acordo com a informação do IPMA, está prevista a persistência de **tempo quente nos próximos dias**, com temperaturas muito elevadas, noites tropicais e agravamento do perigo de incêndio rural.

Mantenha-se informado e adote medidas de autoproteção.

RECOMENDAÇÕES GERAIS

- Beba água regularmente, mesmo sem sede, e evite bebidas alcoólicas.
- Faça refeições leves e frescas ao longo do dia.
- Evite a exposição direta ao sol, sobretudo entre as 11h00 e as 17h00.
- Permaneça em locais frescos, ventilados ou climatizados.
- Use roupa leve e clara, chapéu e óculos de sol.
- Utilize protetor solar com fator igual ou superior a 30.
- Evite esforços físicos intensos nas horas de maior calor.

ATENÇÃO ESPECIAL

- Proteja crianças, idosos, grávidas e pessoas com doença crónica.
- Acompanhe pessoas que vivam sozinhas ou isoladas.
- As crianças devem beber água frequentemente e permanecer em locais frescos.
- Crianças com menos de 6 meses não devem ser expostas ao sol.
- Siga as recomendações médicas e, em caso de dúvida, contacte o SNS 24.

EM CASA E NAS DESLOCAÇÕES

- Mantenha persianas ou cortinas fechadas durante o maior calor.
- Ao final do dia, promova a circulação de ar na habitação.
- Evite permanecer dentro de viaturas estacionadas ao sol.
- Nunca deixe crianças, idosos ou animais dentro do veículo.
- Leve sempre água nas deslocações.
- **As igrejas e monumentos de Santarém são, habitualmente, locais mais frescos e podem acolher pessoas nas horas de maior calor.**

PERIGO DE INCÊNDIO RURAL

- Não faça queimadas, queimas ou lume no espaço rural ou florestal.
- Não utilize fogo-de-artifício, balões de mecha acesa ou artigos pirotécnicos.
- Evite maquinaria que produza faíscas junto de vegetação seca.
- Não deite beatas para o chão ou pela janela do veículo.
- Se detetar fumo ou fogo, ligue 112 ou 117.



SINAIS DE ALERTA

Tonturas, fraqueza, dor de cabeça, náuseas, pele muito quente, desidratação, confusão ou desmaio.

Em caso de emergência, ligue 112.

Santarém

CONTACTOS ÚTEIS

Emergência 112 | SNS 24 808 24 24 24 | Linha Municipal 800 222 122 | SOS Incêndios 117

Sapadores Bombeiros de Santarém 243 333 122 | BV Santarém 243 377 900 | BV Pernes 243 440 501 | BV Alcanede 243 409 200
PSP Santarém 243 075 700 | GNR Santarém 243 300 090 | GNR Pernes 243 449 118 | smpc@cm-santarem.pt