



Aviso VERMELHO pela

IPMA a partir das 11h de 02 de agosto previsto até 4 de agosto!

### Prevenção para riscos de incêndios florestais:

- Faça um reconhecimento se a zona de sua residência ou onde se encontra deslocado é propensa a incêndios florestais;
- Pondere um seguro de danos materiais;
- Identifique os locais mais seguros na sua habitação bem como os caminhos para fuga ou evacuação;
- Organize com a sua família e amigos um plano de evacuação, marcando pontos de encontro;
- Mantenha o mato e materiais combustíveis, de acordo com a Lei, afastados de habitações;;
- Evite operações ao ar livre que possam provocar faíscas ou a incandescência de materiais;
- Proteja chaminés e tubos de ventilação com materiais não inflamáveis evitando assim a entrada de pontos de fogo.

### Se avistar um incêndio florestal:

- Aja de forma calma;
- Ligue 117 ou para os Bombeiros Voluntários Torrejanos - 249 839 550 ;
- Descreva claramente pela seguinte ordem: localização aproximada do incêndio; material propagador do incêndio e sua direção; existência de vítimas e/ou cidadãos cercados ou com dificuldades de locomoção ou respiratórias.

Proibido em Legislação:

Realização de queimadas, fogueiras para recreio ou para confeção de alimentos;

Utilização de equipamentos de queima e combustão destinados à iluminação ou à confeção de alimentos;

Queima de matos cortados e amontoados e qualquer tipo de sobranes de exploração;

Lançamento de balões com mecha acesa ou qualquer outro tipo de foguetes;

Fumar ou fazer lume de qualquer tipo nos espaços florestais e vias que os circundem;

A fumigação ou desinfestação em apiários com fumigadores que não estejam equipados com dispositivos de retenção de faúlhas.

Os serviços de saúde pública do Médio Tejo vêm apelar à população e em particular às famílias e amigos de pessoas que habitam casas sem condições de conforto, sem ventilação apropriada para fazer face a estas situações, que vivam sozinhas ou tenham por companhia pessoas em situação semelhante (idosos com doença crónica e acamados), que se disponibilizem para retirar essas pessoas dos seus locais habituais de permanência, nos dias de ocorrência desta onda de calor, repondo a situação anterior depois de terminado o fenómeno, caso não seja possível encontrar uma situação mais favorável para as pessoas mais desprotegidas.

Se é familiar ou cuidador de idosos, em especial se forem doentes crónicos ou acamados, tenha em atenção o seguinte:

Os idosos devem:

? Ingerir líquidos frescos com frequência, em especial água e sumos naturais de fruta (evitar bebidas com açúcar e alcoólicas);

? Beber pelo menos 1,5 litros de água por dia, em intervalos regulares;

? Fazer refeições mais frequentes (5-6 por dia), leves e pouco condimentadas;

? Vestir roupa leve, larga e fresca, adequada ao Verão;

? Evitar fazer atividades físicas, saídas ou exporem-se ao sol nas horas de maior calor, isto é, entre as 11 horas e as 17 horas;

? Usar menos roupa na cama;

? Pulverizar com água a face e todas as partes descobertas do corpo (podem usar um nebulizador de água).

Esteja atento a SINAIS DE ALERTA - Modificação do comportamento habitual, grande fraqueza e/ou fadiga, dificuldade recente em se mobilizar, tonturas, vertigens, perturbações da consciência, convulsões, náuseas, vômitos, diarreia, câibras musculares, temperatura corporal elevada, sede e dores de cabeça

Caso tenha dúvidas ou precise de esclarecimentos adicionais, contacte o Médico de Família ou o Serviço Saúde 24 – 808 24 24 24

Mantenha o local onde os Idosos se encontram o mais fresco possível:

? Durante o dia, feche as janelas e as persianas (ou portadas), enquanto a temperatura exterior for superior à interior, para não entrar ar quente;

? Ao entardecer, quando a temperatura exterior for inferior à interior, abra as janelas provocando correntes de ar para arrefecer a habitação;

? Se possível, à hora de maior calor, lance água nos terraços, varandins, telhados e outras superfícies envolventes da habitação;

? Escolha a divisão mais fresca para a permanência dos Idosos durante a hora de maior calor;

? Se nas divisões da casa onde permanecem pessoas idosas a temperatura ambiente for superior a 25°, use ventoinhas para facilitar o arrefecimento;

? Se houver sistema de climatização (ar condicionado), mantenha a temperatura ambiente agradável, não superior aos 25° centígrados.