



AVISO À POPULAÇÃO

Declaração de situação de alerta

De acordo com a previsão do Instituto Português do Mar e da Atmosfera (IPMA) que aponta para um significativo agravamento do risco de incêndio rural, foi declarada a **Situação de Alerta** em todo o território do Continente, pelo período compreendido entre as **00h00 horas do dia 08 de julho e as 23h59 horas do dia 15 de julho**, podendo a mesma ser prolongada caso a situação assim o determine.

Esta declaração decorre da necessidade de adotar medidas preventivas e especiais de reação face ao risco de incêndio Elevado, Muito Elevado e Máximo previsto pelo IPMA em todos os distritos do continente nos próximos dias, pelo que serão implementadas as seguintes medidas de caráter excecional:

1. Proibição do acesso, circulação e permanência no interior dos espaços florestais previamente definidos nos Planos Municipais de Defesa da Floresta Contra Incêndios, bem como nos caminhos florestais, caminhos rurais e outras vias que os atravessem;
2. Proibição da realização de queimadas e queimas de sobrantes de exploração;
3. Proibição de realização de trabalhos nos espaços florestais com recurso a qualquer tipo de maquinaria, com exceção dos associados a situações de combate a incêndios rurais;
4. Proibição de realização de trabalhos nos demais espaços rurais com recurso a motorroçadoras de lâminas ou discos metálicos, corta-matos, destroçadores e máquinas com lâminas ou pá frontal.

5. Proibição total da utilização de fogo-de-artifício ou outros artefactos pirotécnicos, independentemente da sua forma de combustão, bem como a suspensão das autorizações que tenham sido emitidas.

Para se proteger dos efeitos do calor intenso na saúde mantenha-se informado, hidratado e fresco.

Face a esta previsão a **Direção-Geral da Saúde recomenda:**

1. Procurar ambientes frescos e arejados ou climatizados;
2. Aumentar a ingestão de água ou de sumos de fruta natural sem açúcar e evitar o consumo de bebidas alcoólicas;
3. Evitar a exposição direta ao sol, principalmente entre as 11 e as 17 horas. Utilizar protetor solar com fator igual ou superior a 30 e renovar a sua aplicação de 2 em 2 horas e após os banhos na praia ou piscina;
4. Utilizar roupa solta, opaca e que cubra a maior parte do corpo, chapéu de abas largas e óculos de sol com proteção ultravioleta;
5. Evitar atividades que exijam grandes esforços físicos, nomeadamente desportivas e de lazer no exterior;
6. Escolher as horas de menor calor para viajar de carro. Não permanecer dentro de viaturas estacionadas e expostas ao sol;
7. Dar atenção especial a grupos mais vulneráveis ao calor, tais como crianças, idosos, doentes crónicos, grávidas, pessoas com mobilidade reduzida, trabalhadores com atividade no exterior, praticantes de atividade física e pessoas isoladas;
8. Os doentes crónicos ou sujeitos a medicação e/ou dietas específicas devem seguir as recomendações do médico assistente ou do centro de contacto SNS 24: 808 24 24 24;
9. Assegurar que as crianças consomem frequentemente água ou sumos de fruta natural e que permanecem em ambiente fresco e arejado. As crianças com menos de 6 meses não devem estar sujeitas a exposição solar, direta ou indireta;
10. Contactar e acompanhar os idosos e outras pessoas que vivam isoladas. Assegurar a sua correta hidratação e permanência em ambiente fresco e arejado;

11. Ter cuidados especiais, nomeadamente: moderar a atividade física, evitar a exposição direta ou indireta ao sol e garantir ingestão frequente de líquidos.

Mais informação: [página da Direção-Geral da Saúde](#) ou através do SNS24, 808 24 24 24.

Acompanhe as previsões meteorológicas em www.ipma.pt.