De acordo com as previsões do Instituto Português do Mar e da Atmosfera, até dia 20 de junho, terça-feira, ocorrerão temperaturas muito elevadas na área geográfica do Médio Tejo, sendo expectável que os serviços de saúde mantenham um nível de alerta elevado, enquanto a situação descrita se mantiver.

Entre muitas outras medidas, é necessário não esquecer que as pessoas mais suscetíveis (os idosos que padecem de doença crónica e as crianças) devem ser afastadas do calor, permanecendo em lugares frescos durante o período mais crítico (entre as 11 e as 17 horas) e termos presente a importância de lhes assegurarmos um consumo adequado de líquidos, para evitar a desidratação.

É importante relembrar a utilização de cremes protetores sempre que há exposição solar e que frequentar a praia entre as 11 e as 17 horas pode ser muito prejudicial para a saúde.

Consulte aqui o Aviso