

= Comunicado de Imprensa =**07 de julho 2022****Comissão Distrital Proteção Civil de Coimbra****Assunto: Temperaturas elevadas**

De acordo com as previsões meteorológicas, estima-se para os próximos dias que a região centro seja afetada por uma corrente atmosférica de leste, com vento por vezes forte nas terras altas, com redução da humidade relativa e com elevados valores da temperatura do ar, sendo provável a configuração de uma “onda de calor”.

Como efeitos espectáveis, para além do desconforto térmico, é previsível que possam surgir impactes na saúde humana, no aumento do risco de incêndio rural e nas atividades sócio- económicas, bem como nos eventos religiosos e festividades. A exposição a períodos de calor intenso, durante vários dias consecutivos constitui uma agressão para o organismo, podendo conduzir à desidratação, ao agravamento de doenças crónicas, a um esgotamento ou a um golpe de calor, situação muito grave e que pode provocar danos irreversíveis na saúde, ou inclusive levar à morte.

São mais vulneráveis as crianças, as pessoas idosas, os portadores de doenças crónicas, as pessoas obesas, as acamadas, os trabalhadores expostos ao sol/calor e todos aquelas que vivem em más condições de habitabilidade.

A Comissão Distrital de Proteção Civil de Coimbra, recomenda a adoção de medidas de mitigação e prevenção de comportamentos de risco de incêndio rural e de autoproteção e prevenção aos efeitos das elevadas temperaturas divulgadas pela Direção Geral da Saúde, nomeadamente:

- Ingira água ou outros líquidos não açucarados com regularidade;
- Reforce a hidratação aos recém-nascidos, às crianças, às pessoas idosas e às pessoas doentes;
- Permaneça duas a três horas por dia num ambiente fresco, ou com ar condicionado, pode evitar as consequências nefastas do calor, particularmente no caso de crianças, pessoas idosas ou pessoas com doenças crónicas. Se não dispõe de ar condicionado, visite centros comerciais, cinemas, museus ou outros locais de ambiente fresco, como Igrejas, centros de dia ou de ocupação de tempos livres. Utilize ainda a ventoinha elétrica e borrife a cara com água o que dá maior sensação de conforto térmico;
- Evite as mudanças bruscas de temperatura. Informe-se sobre a existência de locais de "abrigo climatizados" perto de si;
- Evite a exposição direta ao sol, em especial entre as 11 e as 17 horas;
- Evite a permanência em viaturas expostas ao sol, principalmente nos períodos de maior calor, sobretudo em filas de trânsito e parques de estacionamento;
- Nunca deixar crianças, doentes ou pessoas idosas dentro de veículos expostos ao sol;

- Sempre que possível, diminuir os esforços físicos e repousar frequentemente em locais à sombra, frescos e arejados;
- Evite as atividades que exijam esforço físico;
- Evite que o calor entre dentro das habitações durante o dia. Correr as persianas, ou portadas e manter o ar circulante dentro de casa. Ao entardecer e noite, quando a temperatura no exterior for inferior àquela que se verifica no interior do edifício, provocar correntes de ar mais fresco do exterior para o interior;
- Informe-se periodicamente sobre o estado de saúde das pessoas isoladas, idosas, frágeis ou com dependência que vivam perto de si e ajude-as a protegerem-se do calor;

De forma a prevenir a ocorrência de incêndios rurais, recomenda-se nos espaços rurais e em áreas confinantes:

- Não utilizar qualquer tipo do fogo;
- Não realizar fogueiras para recreio e lazer;
- Não fumar;
- Não realizar trabalhos agrícolas e florestais;
- Não utilizar maquinaria agrícola e florestal;
- Não utilizar motorroçadoras, motosserras e rebarbadoras;
- Não lançar de balões com mecha acesa, foguetes e artigos de pirotecnia;
- Ligar 112 sempre que avistar uma ignição;

A população deverá estar atenta aos comunicados das autoridades, pois poderão ocorrer limitações à circulação de pessoas nos espaços florestais.

A Proteção Civil é uma missão de todos para todos!

Emílio Torrão
(Presidente da Comissão Distrital de Proteção Civil de Coimbra)