

Temperaturas máximas

	Hoje	Amanhã
Aveiro	23°	24°
Beja	41°	43°
Braga	33°	36°
Bragança	34°	37°
C. Branco	38°	40°
Coimbra	30°	34°
Évora	39°	42°
Faro	34°	36°
Guarda	31°	33°
Leiria	28°	31°
Lisboa	34°	39°
Portalegre	37°	39°
Porto	26°	29°
Santarém	36°	41°
Setúbal	37°	41°
V. Castelo	25°	28°
Vila Real	34°	38°
Viseu	34°	36°

Conselhos para incêndios e saúde

Proibido



▶ **Queimadas**

▶ **Fogo para confeção de alimentos**

▶ **Fumigar ou desinfestar em apiários**

▶ **Usar motorroçadoras, corta-matos e destroçadores**

Saúde



▶ **Aumentar a ingestão de água, pelo menos 1,5 l/dia o equivalente a 8 copos;**

▶ **Aplicar protetor solar com fator superior a 30, a cada 2 horas;**

▶ **Usar chapéu e roupas claras, largas e frescas;**

▶ **Optar por refeições leves e frescas;**

▶ **Refrescar-se com água ao longo do dia;**

▶ **Ter especial atenção com doentes crónicos, crianças e pessoas idosas.**