



GUINEA BISSAU

INSTITUTO NACIONAL DE
METEOROLOGIA

⚠️ Altas temperaturas nas regiões de Oio/Bafatá/Gabu



Urgence: Immédiat



Gravité: Modéré



Certitude: Observé

Émis:

lun 09 Mar 2026
15:16

Efficace:

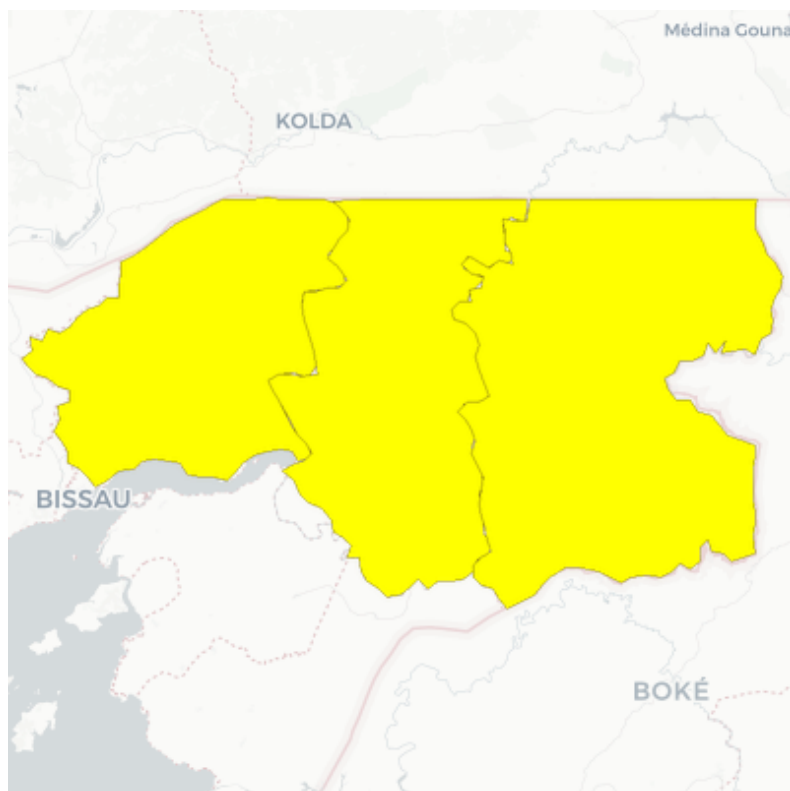
lun 09 Mar 2026
15:16

Début:

lun 09 Mar 2026
13:14

Expire:

mar 10 Mar 2026
18:14



Zone:

Oio, Bafata, Gabu

Description:

A previsão meteorológica para a Guiné-Bissau prevê-se altas temperaturas nas regiões de Oio, Bafatá e Gabu a partir das 13h00 do dia 09/03/2026 até às 18h00 do dia 10/03/2026. Estas elevadas temperaturas, poderão provocar stress térmico, câibras e perda de líquidos no corpo devido forte transpiração excessiva.

Instruction:

Instruções/Recomendações As pessoas com hipertensão arterial são particularmente vulneráveis a estes aumentos de temperatura. Recomenda-se ao público que evite

permanecer exposto ao sol durante os horários indicados e que evite a prática de atividades desportivas nesses períodos. Deve-se prestar maior atenção às crianças e aos idosos, devido à sua maior fragilidade, garantindo que bebam água regularmente para compensar os líquidos perdidos. Utilize roupa adequada que não aumente o sobreaquecimento do corpo, preferencialmente de cores claras. Beba bastante água, conforme necessário, para repor os líquidos perdidos. Tenha à mão o número de emergência 1313 do Serviço Nacional de Proteção Civil (SNPC).