



GUINEA BISSAU
INSTITUTO NACIONAL DE
METEOROLOGIA

⚠️ Altas temperaturas para zonas norte e leste

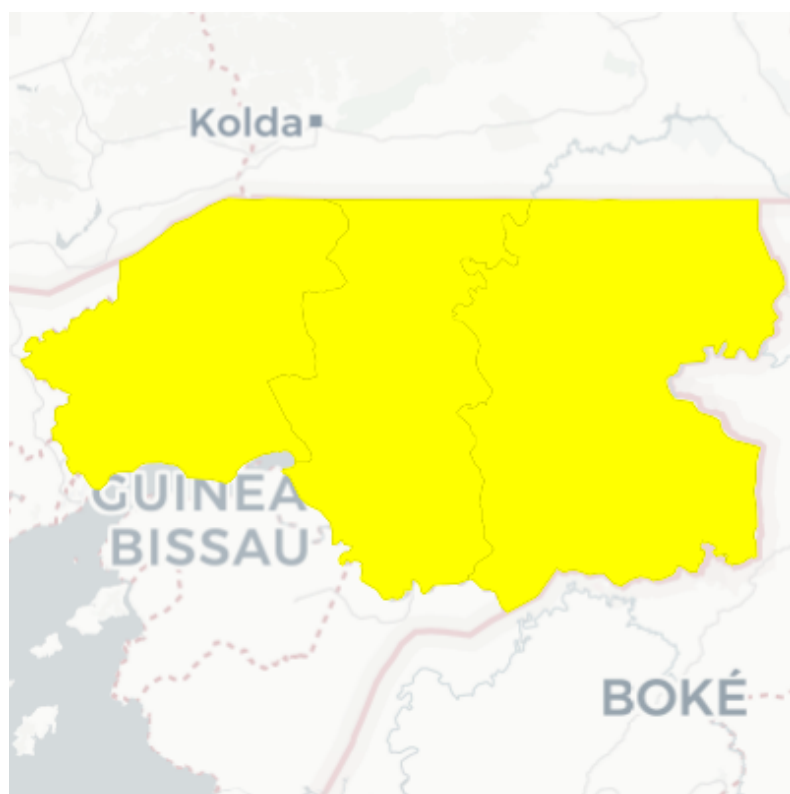
🕒 **Urgence:** Immédiat ⚠️ **Gravité:** Modéré
🎯 **Certitude:** Probable

Émis:
sam 01 Mar 2025
3 Après-midi

Efficace:
sam 01 Mar 2025
3 Après-midi

Début:
sam 01 Mar 2025
1 Après-midi

Expire:
dim 02 Mar 2025
6 Après-midi



Zone:
Região de Oio, Região de Bafata,
Região de Gabu

Description:

A previsão meteorológica para a Guiné-Bissau prevê aumentos de temperatura nas regiões norte e leste do país entre as 13h00 e as 18h00 do dia seguinte. Estas temperaturas podem causar stress e perda de água através da transpiração .

Instruction:

As pessoas com hipertensão arterial são sensíveis a estes aumentos de temperaturas. As pessoas são aconselhadas a evitar caminhar ao sol nos horários indicados. Evite praticar atividades desportivas ao sol nos horários programados. Use roupa adequada que não aumente o aquecimento, de preferência roupa de cor clara. Beba muita água quando necessário para compensar a quantidade de água perdida. Ligue para o 1313 se necessário.