



GUINEA BISSAU
INSTITUTO NACIONAL DE
METEOROLOGIA

⚠ Boletim de previsão do tempo

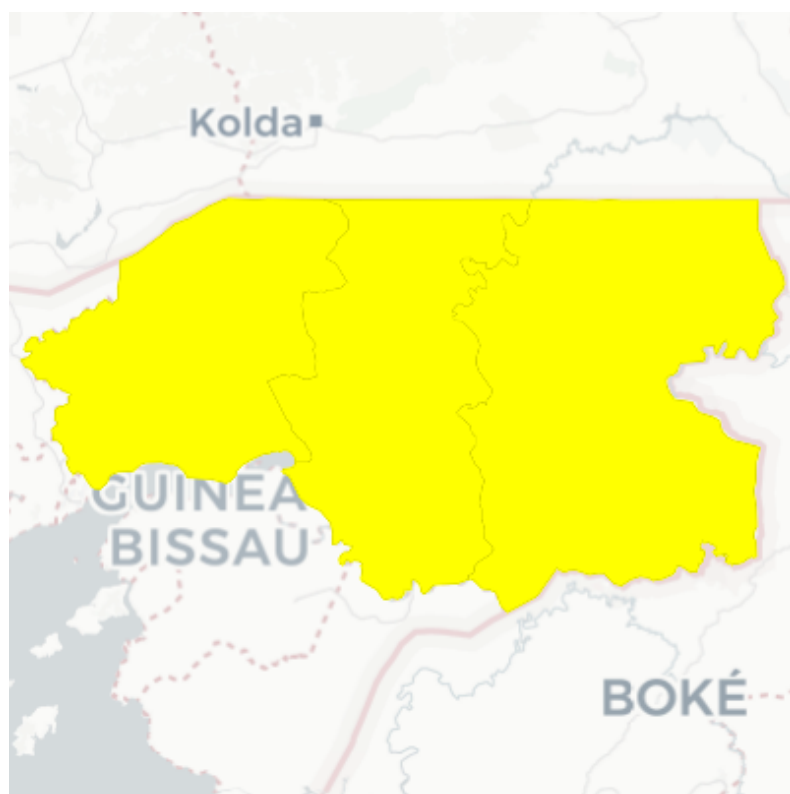
🕒 **Urgence:** Immédiat ⚠ **Gravité:** Modéré
🎯 **Certitude:** Observé

Émis:
mar 11 Mar 2025
2:21 Après-midi

Efficace:
mar 11 Mar 2025
2:21 Après-midi

Début:
mar 11 Mar 2025
1:30 Après-midi

Expire:
mer 12 Mar 2025
6 Après-midi



Zone:
Oio, Regiao de Bafata, Gabu

Description:

A previsão meteorológica para a Guiné-Bissau prevê aumentos de temperaturas nas zonas norte e leste do país entre as 13h00 e as 18h00 do dia seguinte. Estas temperaturas podem causar stress e perda da água no corpo 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