



DATA E HORA DE EMISSÃO:

05 de fevereiro de 2018 / 16:00

Aviso N.º 01/2018

## TEMPO FRIO – MEDIDAS PREVENTIVAS

### Situação Meteorológica:

De acordo com a informação meteorológica disponibilizada pelo Instituto Português do Mar e da Atmosfera (IPMA), salienta-se para os próximos 3 dias:

- Diminuição da temperatura mínima, com valores situar-se entre -4 e 2 ° C nas regiões do interior norte e centro e entre 0 e 4 ° C nas regiões do sul e do litoral norte e centro.
- Vento a soprar forte do quadrante norte, no litoral e nas terras altas, com rajadas até 70 km/h.
- Formação de gelo ou geada nas regiões do norte e do centro.

## EFEITOS EXPECTÁVEIS

Face à situação acima descrita, poderão ocorrer os seguintes efeitos:

- Intoxicação por inalação de gases devido a inadequada ventilação de habitações com recurso a lareiras e braseiras;
- Incêndio em habitações em resultado da má utilização de lareiras e braseiras ou de avarias elétricas;
- Formação de gelo em troços de estradas com ensombramento permanente.

## MEDIDAS PREVENTIVAS

O SMPC recorda que, **o eventual impacto destes efeitos pode ser minimizado, sobretudo através da adoção de medidas de autoproteção e comportamentos adequados**, como os que se seguem:

- Evitar exposição prolongada ao frio e às mudanças bruscas de temperatura;
- Envergar várias camadas de roupa, folgada e adaptada à temperatura ambiente;
- Proteger as extremidades do corpo com gorro, cachecol, luvas e meias quentes;
- Ingerir sopas e bebidas quentes e evitar o consumo de álcool;
- Envergar vestuário adequado por parte de trabalhadores que exerçam atividades ao ar livre e evitar que exerçam esforços excessivos durante as tarefas que realizem;
- Tomar especial atenção aos aquecimentos com combustão (braseiras e lareiras), os quais podem causar intoxicação e conduzir à morte devido à acumulação de monóxido de carbono;
- Assegurar a adequada ventilação das habitações;
- Evitar o uso de dispositivos de aquecimento durante o sono, cuidando de os desligar da corrente antes de deitar;
- Adotar uma condução defensiva e ter especial atenção aos locais da estrada suscetíveis de formação de gelo;
- Atender aos familiares e vizinhos que possam necessitar de auxílio e apoio, nomeadamente pessoas mais idosas e em condições de maior isolamento;
- Dedicar especial atenção aos grupos da população mais vulneráveis, como as crianças, idosos e as pessoas portadoras de patologias crónicas, bem como os sem-abrigo;
- Estar atento às informações da meteorologia e aos conselhos e recomendações da Proteção Civil, Forças de Segurança e Direção-Geral da Saúde.

Serviço Municipal de Proteção Civil  
05 de fevereiro de 2018