



DATA E HORA DE EMISSÃO:

10 de janeiro de 2019 / 16:30

Aviso N.º 01/2019

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 as próximas 48 horas, a manutenção da previsão de tempo frio e seco:

- Descida da temperatura mínima em todo o território do Continente, na sexta-feira, com valores entre -4°C e 6°C. A temperatura máxima vai variar entre 4°C e 18°C.
- Hoje e amanhã, vento de quadrante Leste, soprando mais intenso nas terras altas (até 50 km/h), em especial durante a noite e manhã, por vezes com rajadas a até 70 km/h, na região do Norte e Centro.
- Formação de neblina ou nevoeiro (em especial na bacia hidrográfica do Rio Douro).
- Acentuado arrefecimento noturno e formação de geada.
- Desconforto térmico elevado até à madrugada de sábado, devido à descida da temperatura mínima e do vento intenso.

EFEITOS EXPECTÁVEIS

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

- Intoxicações por inalação de gases, devido a inadequada ventilação, em habitações onde se utilizem aquecimentos com lareiras e braseiras;
- Incêndios em habitações, resultantes da má utilização de lareiras e braseiras ou de avarias em circuitos elétricos;
- Eventual formação de gelo em troços de estradas com ensombramento permanente;
- Necessária especial atenção aos grupos populacionais mais vulneráveis, crianças, idosos e pessoas portadoras de patologias crónicas e população sem-abrigo.

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:

- Especial atenção aos aquecimentos com combustão (ex.: braseiras e lareiras), que podem causar intoxicação devido à acumulação de monóxido de carbono e levar à morte;
- Que se assegure uma adequada ventilação das habitações, quando não for possível evitar o uso de braseiras ou lareiras;
- Que se evite o uso de dispositivos de aquecimento durante o sono, desligando sempre quaisquer aparelhos antes de se deitar;
- Que se tenha em atenção a condução em locais onde se forme gelo na estrada, adotando uma condução defensiva;
- Manter o corpo quente, através do uso de várias camadas de roupa, folgada e adaptada à temperatura ambiente;
- A proteção das extremidades do corpo (usando luvas, gorro, meias quentes e cachecol) e calçado quente e antiderrapante;
- A ingestão de sopas e bebidas quentes, evitando o álcool que proporciona uma falsa sensação de calor;
- Especial atenção com a proteção em termos de vestuário por parte de trabalhadores que exerçam a sua atividade no exterior, e evitar esforços excessivos resultantes dessa atividade.
- Acautelar a prática de atividade física no exterior, prestando atenção às condições do piso para evitar quedas;
- Prestar atenção aos grupos mais vulneráveis (crianças nos primeiros anos de vida, doentes crónicos, pessoas



Aviso à População

Serviço Municipal de Proteção Civil
ARRUDA DOS VINHOS

idosas ou em condição de maior isolamento, trabalhadores que exerçam atividade no exterior e pessoas sem abrigo);

- Seguir as recomendações do médico assistente, garantido a toma adequada da medicação para doenças crónicas;
- Especial atenção aos aquecimentos com combustão (ex.: braseiras e lareiras), que podem causar intoxicação devido à acumulação de monóxido de carbono e levar à morte;
- Que se assegure uma adequada ventilação das habitações, quando não for possível evitar o uso de braseiras ou lareiras;
- Que se evite o uso de dispositivos de aquecimento durante o sono, desligando sempre quaisquer aparelhos antes de se deitar;
- Que se tenha em atenção a condução em locais onde se forme gelo na estrada, adotando uma condução defensiva;
- Estar atento às informações da meteorologia e às indicações da Proteção Civil e Forças de Segurança.

Serviço Municipal de Proteção Civil
10 de janeiro de 2019