



## AVISO À POPULAÇÃO

### TEMPO FRIO - MEDIDAS PREVENTIVAS

#### I. SITUAÇÃO

##### Situação Meteorológica:

De acordo com a informação disponibilizada pelo Instituto Português do Mar e da Atmosfera (IPMA) prevê-se, de 05 a 07 de janeiro, tempo frio e vento, salientando-se:

- **Descida da temperatura mínima em todo o território do Continente**, hoje (05JAN) e amanhã (06JAN), com valores entre - 4°C e 8°C e temperatura máxima que varia entre 5°C e 17°C;
- Vento de quadrante Leste (6 de janeiro), soprando mais intenso nas terras altas (até 45 km/h), a partir da madrugada;
- Possibilidade de **formação de neblina ou nevoeiro**;
- Possibilidade de chuva com congelação;
- **Formação de gelo e geada**;
- Possibilidade de neve nas terras altas (700/900 m), principalmente a sul do território, mais provável em S. Mamede. (06 e 07 de janeiro);
- **Desconforto térmico elevado**, devido à descida da temperatura mínima e aumento da intensidade do vento.

Acompanhe as previsões meteorológicas em [www.ipma.pt](http://www.ipma.pt)

Acompanhe as medidas preventivas da saúde (frio) em [www.dgs.pt](http://www.dgs.pt)



## 2. EFEITOS EXPECTÁVEIS

Face a este quadro meteorológico, 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;
- Aumento do risco associado ao tráfego rodoviário, quer pela queda de neve nas vias, quer pela formação de gelo;
- Necessária especial atenção aos **grupos populacionais mais vulneráveis**, crianças, idosos e pessoas portadoras de patologias crónicas e população sem-abrigo.

## 3. MEDIDAS PREVENTIVAS

A Autoridade Nacional de Emergência e Proteção Civil (ANEPC) recorda que **o eventual impacto destes efeitos pode ser minimizado, sobretudo através da adoção de comportamentos adequados**, pelo que, e em particular nas zonas historicamente mais vulneráveis, se recomenda a observação e divulgação das principais medidas de autoproteção para estas situações, nomeadamente:

A nível da proteção individual:

- Que se evite a **exposição prolongada ao frio** e às mudanças bruscas de temperatura;
- 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 idosas ou em condição de maior isolamento, trabalhadores que exerçam atividade no exterior e pessoas sem abrigo).

A nível da proteção coletiva:

- 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.

**ANEPC || Divisão de Comunicação e Sensibilização**

