



AVISO À POPULAÇÃO

TEMPO FRIO - MEDIDAS PREVENTIVAS

1. SITUAÇÃO

Situação Meteorológica:

De acordo com a informação do Instituto Português do Mar e da Atmosfera (IPMA), prevê-se para os próximos dias tempo frio e precipitação, salientando-se:

- Períodos de chuva ou aguaceiros, mais frequentes no dia 24 de fevereiro, podendo ser acompanhada de trovoadas e granizo;
- Queda de neve acima dos 600/800 m nas regiões Norte e Centro (com acumulação que pode superar os 5 cm) e acima dos 800/1000m na região Sul na 5.ª feira (23FEV), descendo temporariamente para 400/600m a partir do final da tarde;
- Vento a predominar do quadrante norte e a intensificar a partir da tarde de hoje (22FEV) e durante o dia de amanhã (23FEV) no litoral oeste e nas terras altas (<45 Km/h), com rajadas até 65 Km/h em especial no Centro e Sul;
- Descida da temperatura, com mínimas abaixo da média para a época do ano;
- Formação de gelo ou geada no interior, em especial no dia 24 de fevereiro

Acompanhe as previsões meteorológicas em www.ipma.pt.

2. EFEITOS EXPECTÁVEIS

Face ao quadro meteorológico previsto, 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;
- Necessária especial atenção aos grupos populacionais mais vulneráveis, crianças, idosos e pessoas portadoras de patologias crónicas e população sem-abrigo;
- Piso escorregadio e eventual formação de lençóis de água e gelo;



- Aumento do risco associado ao tráfego rodoviário, quer pela queda de neve nas vias, quer pela formação de gelo;
- Danos em estruturas montadas ou suspensas;
- Possibilidade de queda de ramos ou árvores em virtude de vento mais forte;
- Possíveis acidentes na orla costeira;
- Instabilidade de vertentes, conduzindo a movimentos de massa (deslizamentos, derrocadas e outros) motivados pela infiltração da água, podendo ser potenciados pela remoção do coberto vegetal na sequência de incêndios rurais, ou por artificialização do solo.

3. MEDIDAS PREVENTIVAS

A ANEPC recorda que o eventual impacto destes efeitos pode ser minimizado, sobretudo através da adoção de comportamentos adequados:

A nível da proteção individual:

- Evitar 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;
- Proteger as extremidades do corpo (usando luvas, gorro, meias quentes e cachecol) e calçado quente e antiderrapante;
- Ingerir sopas e bebidas quentes e evitar bebidas com álcool, que proporciona uma falsa sensação de calor;
- Os trabalhadores que exerçam a sua atividade no exterior, devem utilizar vestuário e calçado adequados e evitar esforços excessivos resultantes dessa atividade;
- Acautelar a prática de atividade física no exterior, prestando atenção às condições do piso para evitar quedas;
- Reforçar o apoio e a 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;
- Assegurar uma adequada ventilação das habitações, quando não for possível evitar o uso de braseiras ou lareiras;
- Evitar o uso de dispositivos de aquecimento durante o sono, desligando sempre quaisquer aparelhos antes de se deitar;
- Não sobrecarregar tomadas e/ou extensões elétricas;
- Redobrar os cuidados durante a condução de veículos, especialmente em locais onde se forme gelo na estrada, adotando uma condução defensiva;
- Garantir a desobstrução dos sistemas de escoamento das águas pluviais e retirada de inertes e outros objetos que possam ser arrastados ou criem obstáculos ao livre escoamento das águas;
- Consultar a informação meteorológica e rodoviária sempre que as deslocações sejam mais prolongadas e/ou para locais fora das rotas de circulação usuais;
- Contemplar a colocação das correntes de neve nas viaturas, sempre que exista a possibilidade de circular nas áreas atingidas pela queda de neve;
- Garantir uma adequada fixação de estruturas soltas, nomeadamente, andaimes, placards e outras estruturas suspensas;
- Ter especial cuidado na circulação e permanência junto de áreas arborizadas, estando atento para a possibilidade de queda de ramos e árvores, em virtude de vento mais forte;
- Ter especial cuidado na circulação junto da orla costeira e zonas ribeirinhas historicamente mais vulneráveis a galgamentos costeiros, evitando se possível a circulação e permanência nestes locais;
- Não praticar atividades relacionadas com o mar, nomeadamente pesca desportiva, desportos náuticos e passeios à beira-mar, evitando ainda o estacionamento de veículos muito próximos da orla marítima;
- Estar atento às informações da meteorologia e às indicações da Proteção Civil e Forças de Segurança.

Acompanhe também as recomendações (cuidados a ter com o frio) da Direção-Geral da Saúde em www.dgs.pt.

ANEPC | Divisão de Comunicação e Sensibilização

