



## AVISO À POPULAÇÃO

### CONTINUAÇÃO DE 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 a continuação de condições meteorológicas adversas até à próxima 2.ª feira, dia 11 de janeiro, salientando-se:

- Continuação de tempo frio;
- Vento forte no litoral e terras altas;
- Formação de gelo ou geada, em especial no interior;
- Precipitação na região Sul e queda de neve a cotas baixas.

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;
- **Aumento do desconforto térmico** na população em especial pela conjugação da temperatura mínima baixa e do vento intenso.



### 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**

