

## AVISO À POPULAÇÃO

### TEMPO FRIO – MEDIDAS PREVENTIVAS

#### I. SITUAÇÃO

##### Situação Meteorológica:

No seguimento do contacto com o Instituto Português do Mar e da Atmosfera (IPMA), realizado hoje, 16 de janeiro, no Comando Nacional de Operações de Socorro (CNOS) da Autoridade Nacional de Proteção Civil (ANPC), e de acordo com a informação meteorológica, salienta-se:

- Uma **diminuição da temperatura** a partir da noite de terça para quarta-feira, provocando uma situação de tempo frio e seco que se prolongará até ao próximo sábado (21 de janeiro);
- Os valores de **temperatura mínima** deverão variar aproximadamente entre 0° e 4° C, na generalidade do território, e será significativamente mais baixa nas regiões do interior, em particular nas regiões do Norte e Centro, onde poderá descer até - 8° C;
- Os valores da **temperatura máxima** não deverão ultrapassar os 8° a 12° C no litoral oeste e no interior sul, sendo ligeiramente superior na costa sul do Algarve (entre 12° e 14° C) e significativamente inferior no interior Norte e Centro, onde os valores não deverão ultrapassar 5°/6° C;
- Adicionalmente, a partir da noite de terça-feira e até quinta-feira, **o vento soprará mais intenso**, em geral de intensidade moderada, forte nas terras altas, **o que acentuará o desconforto térmico sentido pela população.**

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

#### 2. 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;
- Especial atenção com os **grupos populacionais mais vulneráveis**, crianças, idosos e pessoas portadoras de patologias crónicas e população sem-abrigo.



### 3. MEDIDAS PREVENTIVAS

A ANPC 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:

- Que se evite a **exposição prolongada ao frio** e às mudanças bruscas de temperatura;
- **O 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);
- 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.
- 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;
- **Especial atenção** por parte das famílias e vizinhos, e das redes sociais de proximidade, **com as situações de pessoas idosas ou em condição de maior isolamento**;
- Estar atento às informações da meteorologia e às indicações da Proteção Civil e Forças de Segurança.

**Acompanhe também as recomendações da Direcção-Geral da Saúde em [www.dgs.pt](http://www.dgs.pt)**

#### **Divisão de Comunicação e Sensibilização**

Alcina Coutinho – 919 201 307

Jorge Dias – 965 160 096

