

## AVISO À POPULAÇÃO

### TEMPO FRIO

#### I. SITUAÇÃO

##### Situação Meteorológica:

De acordo com a informação disponibilizada pelo IPMA para as próximas 48 horas, mantem-se a previsão de tempo frio e seco, salientando-se:

- **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 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.

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;
- Necessária especial atenção aos **grupos populacionais mais vulneráveis**, crianças, idosos e pessoas portadoras de patologias crónicas e população sem-abrigo.



### 3. MEDIDAS PREVENTIVAS

A ANPC e a DGS recordam 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);
- Seguir as recomendações do médico assistente, garantido a toma adequada da medicação para doenças crónicas;

A nível a 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.



## AVISO À POPULAÇÃO

Para além das recomendações acima descritas, encontrará informação adicional em [www.dgs.pt](http://www.dgs.pt), [www.ipma.pt](http://www.ipma.pt) e [www.prociv.pt](http://www.prociv.pt).

**Mantenha-se informado, hidratado e quente! Se ficar doente, não corra para as urgências, Ligue SNS 24 (808 24 24 24).**

**Divisão de Comunicação e Sensibilização**

Alcina Coutinho – 919 201 307

