



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) de 24 a 27 de dezembro prevê-se vento e tempo frio, salientando-se:

- **Descida da temperatura mínima em todo o território do Continente** na quinta-feira (24 de dezembro), com valores entre -1°C e 10°C e temperatura máxima que varia entre 5°C e 17°C . Na sexta-feira (25 de dezembro), com valores entre -3°C e 9°C e temperatura máxima que varia entre 4°C e 18°C ;
- Vento de quadrante Leste (25 de dezembro), soprando mais intenso nas terras altas (até 80 km/h), a partir da madrugada.
- Possibilidade de **formação de neblina ou nevoeiro**.
- **Formação de gelo e geada**.
- **Desconforto térmico elevado**, devido à descida da temperatura mínima e aumento da intensidade do vento.

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;
- Eventual **formação de gelo** em troços de estradas com ensombramento permanente;
- É 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

Alcina Coutinho – 91920 13 07



AUTORIDADE NACIONAL DE EMERGÊNCIA E PROTEÇÃO CIVIL

Av. do Forte | 2794-112 Carnaxide – Portugal

T.: 351 21 424 7100 | www.prociv.pt