



## AVISO À POPULAÇÃO

### TEMPO FRIO – MEDIDAS PREVENTIVAS

#### I. SITUAÇÃO

##### Situação Meteorológica:

De acordo com a informação do IPMA, prevê-se para os próximos dias tempo frio e precipitação, salientando-se:

- Uma **descida significativa da temperatura** a partir de amanhã, domingo, dia 15 de janeiro;
- A **intensificação do vento** de quadrante Leste, soprando mais intenso nas terras altas;
- Precipitação persistente, por vezes forte, no Minho e Douro Litoral na segunda-feira, dia 16 de janeiro;
- **Queda de neve** nas terras altas e, eventualmente, a cotas médias (600-800 metros), a partir de terça-feira, dia 17 de janeiro;
- **Formação de gelo e geada**, em especial no interior a partir do dia 17 de janeiro;
- Desconforto térmico elevado devido à descida da temperatura mínima e aumento da intensidade do vento;
- Aumento gradual da **agitação marítima** a partir do dia 16, com agravamento progressivo.

A queda de neve afetará também o território Espanhol, com maior incidência na cordilheira Cantábrica, Ibérica Norte e Pirenéus.

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

**ANEPC || Divisão da Comunicação e Sensibilização**

