

# AVISO À POPULAÇÃO

Autoridade Nacional de Protecção Civil ( [www.procivil.pt](http://www.procivil.pt) )

DATA E HORA DE EMISSÃO:

06 JANEIRO 2015 / 12:00

AVISO Nº 01/2015

## TEMPO FRIO

No seguimento do contacto com o Instituto Português do Mar e da Atmosfera (IPMA) realizado hoje, 6 de janeiro, no Comando Nacional de Operações de Socorro (CNOS) da Autoridade Nacional de Protecção Civil (ANPC), prevê-se para os próximos dias:

- Situação de **tempo frio e seco**, com temperaturas mínimas abaixo do normal para a época.
- Condições para persistência de nevoeiros, que poderão gelados em especial nas regiões do interior.

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

## EFEITOS EXPECTÁVEIS

**Face à situação acima descrita, poderão ocorrer os seguintes efeitos:**

- Piso rodoviário escorregadio devido à formação de geada, em especial nas regiões do interior e visibilidade reduzida em zonas de nevoeiro;
- 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.

## MEDIDAS PREVENTIVAS

**A Direcção-Geral da Saúde recomenda a adoção das seguintes medidas:**

- 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 protecção 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 protecção em termos de vestuário por parte de trabalhadores que exerçam a sua atividade no exterior, e evitar esforços excessivos resultantes dessa atividade.

**A Autoridade Nacional de Proteção Civil recomenda ainda:**

- Especial atenção aos aquecimentos com combustão (ex. braseiras e lareiras), que podem causar intoxicação 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.

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).

Através da Linha Saúde 24 (808 24 24 24) poderão os cidadãos obter esclarecimentos adicionais sobre os efeitos do frio na saúde, medidas de autoproteção ou ser devidamente encaminhados para os serviços de saúde quando se justifique.