

## **AVISO À POPULAÇÃO**

### **FRIO e VENTO FORTE**

#### **I. SITUAÇÃO**

No seguimento do contacto com o Instituto Português do Mar e da Atmosfera (IPMA) realizado hoje, dia 20 de novembro, no Comando Nacional de Operações de Socorro (CNOS) da Autoridade Nacional de Proteção Civil (ANPC), salienta-se para os próximos dias:

- **Acentuada descida das temperaturas**, mas significativa amanhã (21/11) mantendo-se a tendência de descida para os dias seguintes, com máximas a rondar 6-9°C nas regiões do interior e 10-15°C nas regiões do litoral. As temperaturas mínimas a situarem-se abaixo dos 0°C nas regiões do interior Norte.
- **Vento a soprar moderado a forte** (<45 Km/h) do quadrante Norte com rajadas da ordem de 80 a 85 Km/h, respetivamente no litoral Oeste e nas terras altas, até meio da tarde de amanhã (21/11). A tendência será para diminuição da intensidade do vento no domingo (22/11).
- **Possibilidade de formação de gelo e/ou geada** nos vales mais abrigados do interior.

**As características de tempo frio, associadas ao vento que se fará sentir aumentarão a sensação de desconforto térmico na 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:

- Piso rodoviário escorregadio devido à formação de geada, em especial nas regiões do interior;
- Intoxicações por inalação de gases, por inadequada ventilação, em habitações onde se utilizem aquecimentos com lareiras e braseiras;
- Incêndios em habitações, resultantes da má utilização de lareiras e braseiras ou avarias em circuitos elétricos;
- É necessário especial atenção aos 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, se recomenda a observação e divulgação das principais medidas de autoproteção para estas situações, nomeadamente:

- 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 e em condição de maior isolamento.

A Direcção-Geral da Saúde recomenda a adoção das seguintes medidas ([www.dgs.pt](http://www.dgs.pt)):

- 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.

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

Alcina Coutinho – 919 201 307

Jorge Dias – 965 160 096

