

Gabinete Municipal de Proteção Civil de Sesimbra

Tendo este Gabinete recebido por parte do Comando Distrital de Operações de Socorro de Setubal o comunicado técnico-operacional n. AP/3/DCS de 05/02/2018 sobre **Condições Meteorológicas Adversas (Tempo frio)**

Situação Meteorológica

No seguimento do contacto com o Instituto Português do Mar e da Atmosfera (IPMA) realizado hoje 05 de fevereiro no Comando Nacional de Operações de Socorro (CNOS) da Autoridade Nacional de Proteção Civil (ANPC), prevê-se, para os próximos 3 dias:

- Uma **diminuição da temperatura mínima** com valores a situar-se entre -4 e 2° C nas regiões do interior norte e centro e entre 0 e 4° C nas regiões do sul e do litoral norte e centro;
- Vento a soprar forte do quadrante norte, no litoral e nas terras altas, com rajadas até 70 Km/h;
- Formação de gelo ou geada nas regiões do norte e do centro.

Efeitos Expectáveis

Em função das condições meteorológicas presentes e previstas é expectável:

- Formação de gelo em troços de estradas com ensombramento permanente;
- Intoxicações por inalação de gases, devido á 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 de Autoproteção

Recomenda-se á população a tomada das necessárias medidas de prevenção e precaução nomeadamente:



- 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 gorro, luvas, 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 dos trabalhadores que exerçam a sua atividade no exterior, e evitar esforços excessivos resultantes dessa atividade
- 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 atenção à 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 condições de maior isolamento

