



Gabinete Municipal de Proteção Civil de Sesimbra

Tendo este Gabinete recebido por parte do Comando Distrital de Operações de Socorro de Setúbal o comunicado técnico-operacional 37/2014 de 29 de Dezembro sobre **Condições Meteorológicas Adversas (Tempo frio com temperaturas abaixo do normal)**

Situação Meteorológica

No seguimento do contacto com o Instituto Português do Mar e da Atmosfera (IPMA) realizado hoje no Comando Nacional de Operações de Socorro (CNOS) da Autoridade Nacional de Proteção Civil (ANPC), prevê-se, pelo menos até 01 de Janeiro de 2015:

- Persistência de tempo frio, com temperaturas mínimas abaixo do normal para a época na generalidade dos distritos
- Hoje e amanhã, em particular nas terras altas, os índices de desconforto térmico serão mais acentuados pela ocorrência de vento moderado a forte com rajadas que podem atingir 80km/h

Efeitos Expectáveis

Em função das condições meteorológicas presentes e previstas é expectável:

- Piso rodoviário escorregadio devido à formação de geada, em especial nas regiões do interior
- 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, criança, 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