



CTO3FEV2015\_1

**INFORMAÇÃO****ASSUNTO:** TEMPO FRIO

De acordo com a informação meteorológica disponibilizada pelo Instituto Português do Mar e da Atmosfera (IPMA), prevê-se a partir do dia de amanhã (04FEV) um agravamento das condições meteorológicas, designadamente:

- **Descida acentuada da temperatura**, que dará origem a uma situação de **tempo frio**;

À data da elaboração do presente comunicado são válidos os seguintes avisos para o distrito de Lisboa:

AVISO	TIPOLOGIA	VALIDADE	OBSERVAÇÕES
Amarelo	Tempo Frio	21h de 04FEV2015 às 05h de 06FEV2015	Persistência de valores baixo da

Prevê-se que com o evoluir da situação sejam atualizados os avisos meteorológicos, os quais podem ser consultados no site do IPMA, em <https://www.ipma.pt/pt/index.html>

**EFEITOS EXPECTÁVEIS**

**De acordo com as previsões disponibilizadas, prevê-se:**

- 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, pessoas portadoras de patologias crónicas e população sem-abrigo;
- Piso rodoviário escorregadio devido à formação de geada.

**Todos estes cenários podem ser prevenidos se, atempadamente, forem tomadas medidas que anulem ou minimizem os seus efeitos. Todos estes cenários podem ser prevenidos se, atempadamente, forem tomadas medidas que anulem ou minimizem os seus efeitos.**



## MEDIDAS DE PREVENÇÃO

O **Serviço Municipal de Proteção Civil da Lourinhã** recomenda as seguintes medidas de precaução e especial atenção:

- Que se evite a exposição prolongada ao frio e as 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;
- 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, adoptando 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;
- Estar atento às informações da meteorologia e às indicações da Proteção Civil e Forças de Segurança.

**Lourinhã, 03 de fevereiro de 2015**