



## SERVIÇO MUNICIPAL DE PROTEÇÃO CIVIL



### AVISO À POPULAÇÃO

CTO17FEV2016

**ASSUNTO:** FRIO e NEVE

#### 1. SITUAÇÃO

No seguimento do contacto com o Instituto Português do Mar e da Atmosfera (IPMA) hoje realizado no Comando Nacional de Operações de Socorro (CNOS) da Autoridade Nacional de Proteção Civil (ANPC), e de acordo com a informação meteorológica disponibilizada, espera-se para os próximos dias o agravamento das condições meteorológicas, nomeadamente:

- Acentuado arrefecimento noturno com o conseqüente desconforto térmico, entre moderado a elevado, nas regiões do Norte e Centro do país, podendo as temperaturas mínimas situar-se entre os -3°C e 3°C;
- Precipitação sob a forma de neve nas cotas acima dos 1000m (com acumulados a chegarem até 5 cm), em especial nas serras da Peneda-Gerês, do Marão, de Montesinho, de Montemuro e da Estrela, prevendo-se já para o final do dia de hoje (17fev) a descida da cota para os 600 m e a passagem da precipitação a regime de aguaceiros pouco frequentes.

#### 2. EFEITOS EXPECTÁVEIS

Em função das condições meteorológicas atuais e previsíveis, espera-se:

- Intoxicações conseqüentes da inalação de gases devido à inadequada ventilação das habitações resultante do aquecimento com lareiras e braseiras;
- Incêndios em habitações em resultado da má utilização de lareiras e de braseiras ou de avarias em circuitos elétricos;
- Necessária a especial atenção aos grupos populacionais mais vulneráveis, nomeadamente crianças, idosos e pessoas portadoras de patologias crónicas, bem como população sem-abrigo;
- Piso rodoviário escorregadio, eventual formação de lençóis de água ou acumulação de neve ou gelo.



## SERVIÇO MUNICIPAL DE PROTEÇÃO CIVIL



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

### 3. MEDIDAS PREVENTIVAS

SMPC Lourinhã recorda que o eventual impacto destes efeitos pode ser minimizado, sobretudo através da adoção de comportamentos adequados, pelo que, e em particular nas zonas historicamente mais vulneráveis, se recomenda a observação e divulgação das principais medidas de autoproteção para estas situações, nomeadamente:

- Evite a exposição prolongada ao frio e às mudanças bruscas de temperatura;
- Use várias camadas de roupa, folgada e adaptada à temperatura ambiente;
- Proteja as extremidades do corpo (usando luvas, gorro, meias quentes e cachecol);
- Ingira sopas e bebidas quentes;
- Evite ingerir bebidas alcoólicas, que proporcionam uma falsa sensação de calor;
- Tenha especial atenção à proteção dos trabalhadores que exercem a sua atividade no exterior, nomeadamente quanto ao vestuário que envergam e aos esforços físicos - que não devem ser excessivos - que realizam;
- Tenha especial atenção aos aquecimentos que funcionam por combustão (braseiras e lareiras), que podem causar intoxicação e levar à morte;
- Faça uma adequada ventilação das habitações; não sendo possível, evite o uso de braseiras ou lareiras;
- Evite o uso de dispositivos de aquecimento enquanto dorme, não se esquecendo sempre de desligar aqueles aparelhos antes de se deitar;
- Tenha especial atenção na condução, especialmente em locais da estrada onde se forme gelo e neve; adote uma condução defensiva;
- Tenha especial atenção com pessoas necessitadas, da família e vizinhos, nomeadamente por serem idosas ou quando vivam em situação de maior isolamento;
- Esteja atento às informações da meteorologia e às indicações difundidas pelas autoridades de proteção civil e as forças de segurança.