

## **AVISO À POPULAÇÃO**

### **FRIO e NEVE**

#### **I. SITUAÇÃO**

##### **Situação Meteorológica:**

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

- 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.

Acompanhe as previsões meteorológicas através do sítio [www.ipma.pt](http://www.ipma.pt)

#### **2. EFEITOS EXPECTÁVEIS**

Face à situação meteorológica acima descrita, podem ocorrer os seguintes efeitos:

- 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.



### 3. MEDIDAS PREVENTIVAS

A ANPC recorda que o eventual impacto destes efeitos pode ser minimizado através da adoção de comportamentos adequados, pelo que, com especial destaque para as zonas historicamente mais vulneráveis, recomenda a divulgação e observância rigorosa das principais medidas autoproteção que seguem:

- 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.

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

Alcina Coutinho – 919 201 307

Jorge Dias – 965 160 096

