

# AVISO À POPULAÇÃO

Autoridade Nacional de Protecção Civil

DATA E HORA DE EMISSÃO:

03 FEV 2015 / 15:00

AVISO Nº 04/2015

## PRECIPITAÇÃO, VENTO FORTE, NEVE e AGITAÇÃO MARITIMA

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 Protecção Civil (ANPC), salienta-se:

- Período de **tempo frio prolongado** que se fará sentir em **todo o território do Continente**, em especial a **partir de quinta-feira** (dia 5), com temperaturas mínimas no litoral entre 0 e 4 °C e nas **regiões do interior temperaturas negativas** que podem atingir os valores entre -2 e -3 °C.
- Formação de **gelo e geada**, em especial **nas regiões do interior**;
- **Queda de neve**, em especial nas serras da **Peneda Gerês, Montalegre, Montesinho e Estrela**, que poderá descer até aos 400/600 metros de altitude, acumulando até aos 5 cm no fim do dia de hoje nas regiões do norte e do centro;

Acompanhe as previsões meteorológicas em [www.ipma.pt](http://www.ipma.pt).

## EFEITOS EXPECTÁVEIS

Face à situação acima descrita, poderão ocorrer os seguintes efeitos:

- **Intoxicações** por inalação de gases, devido a 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
- **Piso rodoviário escorregadio** e eventual formação de lençóis de água ou **acumulação de neve ou gelo**;

## MEDIDAS PREVENTIVAS

A ANPC 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:

- 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 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 e neve 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 condição de maior isolamento.
- **Estar atento às informações da meteorologia** e às indicações da Proteção Civil e Forças de Segurança.