



SERVIÇO MUNICIPAL PROTEÇÃO CIVIL DE MIRA



AVISO 07/2023

TEMPO FRIO

De acordo com a informação do Instituto Português do Mar e da Atmosfera (IPMA), prevê-se:

- **Persistência de valores baixos da temperatura mínima até às 6H:00 do dia 31 de janeiro de 2023.**

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;
- Especial atenção com os grupos populacionais mais vulneráveis, crianças, idosos e pessoas portadoras de patologias crónicas e população sem-abrigo.

Medidas de Protecção

O Serviço Municipal Protecção Civil de Mira, alerta e recomenda a população para a tomada de medidas de autoproteção, em especial:

- Evitar a **exposição prolongada ao frio** e às mudanças bruscas de temperatura;
- **Usar várias camadas de roupa**, folgada e adaptada à temperatura ambiente;
- **Proteger as extremidades do corpo** (usando luvas, gorro, meias quentes e cachecol);
- Ingerir sopas e bebidas quentes, evitando o álcool que proporciona uma falsa sensação de calor;



SERVIÇO MUNICIPAL PROTEÇÃO CIVIL DE MIRA



- A proteção em termos de vestuário por parte de **trabalhadores que exerçam a sua atividade no exterior**, e evitar esforços excessivos resultantes dessa atividade.
- Ter **atenção aos aquecimentos com combustão** (ex. braseiras e lareiras), que podem causar intoxicação devido à acumulação de monóxido de carbono e levar à morte;
- Assegurar uma **adequada ventilação das habitações**, quando não for possível evitar o uso de braseiras ou lareiras;
- Evitar **o uso de dispositivos de aquecimento durante o sono**, desligando sempre quaisquer aparelhos antes de se deitar;
- **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.

Qualquer situação anormal deverá ligar para os seguintes números de telefone:

112- Linha nacional

231 480 670 – Bombeiros Voluntários de Mira

91 567 3663– Serviço Municipal de Proteção Civil

Mira, 30 janeiro de 2023

O Comandante Operacional Municipal

Ângelo Manuel Morais Lopes, Dr.