



## AVISO

### TEMPO FRIO

No seguimento da previsão meteorológica do Instituto Português do Mar e da Atmosfera (IPMA), e do Comunicado Técnico emitido pela Autoridade Nacional de Proteção Civil (ANPC), e de acordo com a informação meteorológica, **salienta-se para os próximos 3 dias:**

- Diminuição da temperatura mínima, com valores a situar-se entre -4 e 2°C nas regiões do interior norte e centro e entre 0° e 4° C nas regiões do Sul e do Litoral Norte e Centro.
- Vento a soprar forte do quadrante norte, no litoral e nas terras altas, com rajadas até 70 Km/h.
- Formação de gelo ou geada nas regiões do Norte e do Centro.

### Efeitos Expectáveis

Face à situação acima descrita, pode verificar-se:

- Intoxicação por inalação de gases devido a inadequada ventilação de habitações com recurso a lareiras e braseiras;
- Incêndio em habitações, em resultado da má utilização de lareiras ou de avarias elétricas;
- Formação de gelo em troços de estradas com ensombramento permanente;

### Medidas de Proteção

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

- Evitar exposição prolongada ao frio e às mudanças bruscas de temperatura;
- Enverggar várias camadas de roupa, folgada e adaptada à temperatura ambiente;
- Proteger as extremidades do corpo com gorro, cachecol, luvas e meias quentes;
- Ingerir sopas e bebidas quentes e evitar o consumo de álcool;
- Enverggar vestuário adequado por parte de trabalhadores que exerçam atividades ao ar livre e evitar que exerçam esforços excessivos durante as tarefas que realizem;
- Tomar especial atenção aos aquecimentos com combustão (braseiras e lareiras), os quais podem causar intoxicação e conduzir à morte devido à acumulação de monóxido de carbono;
- Assegurar a adequada ventilação de habitações;
- Evitar o uso de dispositivos de aquecimento antes de dormir, desligando-os da corrente antes de se deitar;
- Adotar uma condução defensiva e ter especial atenção aos locais da estrada suscetíveis de formação de gelo;
- Atender aos familiares e vizinhos que possam necessitar de auxílio e apoio, nomeadamente pessoas mais idosas e em condições de maior isolamento;

# SERVIÇO MUNICIPAL PROTEÇÃO CIVIL DE MIRA



- Dedicar especial atenção aos grupos da população mais vulnerável, como as crianças, idosos e as pessoas portadoras de patologias crónicas, bem como os sem abrigo;
- 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, 05 fevereiro de 2018

O Comandante Operacional Municipal

Ângelo Manuel Morais Lopes, Dr.