



# SERVIÇO MUNICIPAL PROTEÇÃO CIVIL DE MIRA



## COMUNICADO OPERACIONAL 01/2017

No seguimento da previsão meteorológica do Instituto Português do Mar e da Atmosfera (IPMA), e do Comunicado Técnico emitido pela Autoridade Nacional de Protecção Civil (ANPC), prevê-se uma diminuição da temperatura a partir da noite de terça-feira, **17JAN** para quarta-feira **18JAN**, provocando uma situação de tempo frio e seco **até sábado 21 JAN**, salienta-se que:

- Uma **diminuição da temperatura** a partir da noite de terça para quarta-feira, provocando uma situação de tempo frio e seco **que se prolongará até ao próximo sábado (21 de janeiro)**;
- Os valores da **temperatura mínima** deverão variar aproximadamente entre **0 e 4 °C**, na generalidade do território, e será significativamente mais baixa nas regiões do interior, **em particular Norte e Centro, onde poderá descer até -8 °C**.
- Os valores da **temperatura máxima** não deverão ultrapassar 8 a 12 °C no litoral oeste e no interior sul, sendo ligeiramente superior na costa sul do Algarve (entre 12º e 14ºC) e **significativamente inferior no interior Norte e Centro, onde os valores não deverão ultrapassar 5º/6ºC**.
- A partir da noite de **17/JAN até 19/JAN**, o **vento soprará mais intenso**, em geral de intensidade moderada, forte nas terras altas, **o que acentuará o desconforto térmico sentido pela população**.

### 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;



# SERVIÇO MUNICIPAL PROTEÇÃO CIVIL DE MIRA



- Eventual formação de gelo em troços de estradas com ensombramento permanente;
- Especial atenção com os grupos populacionais mais vulneráveis, crianças, idosos e pessoas portadoras de patologias crónicas e população sem-abrigo.

*Handwritten signature in blue ink.*

## 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 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;
- 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 à **condução em locais onde se forme gelo na estrada**, adotando uma condução defensiva;
- **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**;



# SERVIÇO MUNICIPAL PROTEÇÃO CIVIL DE MIRA



- 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, 17 janeiro de 2017

O Comandante Operacional Municipal

Ângelo Manuel Morais Lopes, Dr.

# Importante!

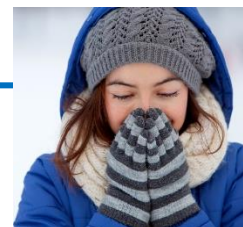
## Em casa...

- ✓ Verifique os equipamentos de aquecimento da sua casa;
- ✓ Se tiver lareira, limpe a chaminé, se necessário;
- ✓ Mantenha a casa arejada, abrindo um pouco a janela/porta para evitar acumulação de gases;
- ✓ Mantenha a temperatura da sua casa entre os 19° C e os 22°C. Instale um termómetro em local visível;
- ✓ Evite dormir/descansar muito perto do aquecimento;
- ✓ Não fique descalço no chão frio ou molhado por muito tempo;
- ✓ A utilização de botijas de água quente deve ser feita sempre sob vigilância para evitar o risco de queimadura.



## Vestuário...

- ✓ Proteja as extremidades do corpo (use luvas, gorros, meias quentes e cachecol);
- ✓ Use roupas folgadas e calçado adequados à temperatura ambiente, protegendo as extremidades;
- ✓ Não use roupas justas, dificultam a circulação sanguínea;
- ✓ Use várias camadas de roupa em vez de uma única muito grossa;
- ✓ Use roupas de algodão e fibras naturais.



## Precauções ao ar livre...

- ✓ Se sair, faça-o de forma breve protegendo-se com roupa adequada, não apertada;
- ✓ Procure manter-se seco dado que o corpo arrefece rapidamente com a humidade. Evite arrefecer com a roupa transpirada no corpo;
- ✓ Se tiver de realizar trabalho com muito esforço, proteja-se com roupa adequada e vá doseando o esforço.



## Outras recomendações...

- ✓ Evite entrar e permanecer em locais fechados e com grande concentração de pessoas, onde se transmitem os vírus, em particular a gripe;
- ✓ Evite o contacto com outras pessoas doentes.
- ✓ Ingira bebidas (água e chás) e alimentos quentes ao longo do dia.
- ✓ Faça refeições com mais frequência.
- ✓ Mantenha-se ativo.

