



SERVIÇO MUNICIPAL PROTEÇÃO CIVIL DE MIRA



COMUNICADO 03/2025

CONDIÇÕES METEOROLÓGICAS ADVERSAS TEMPO FRIO

Situação Meteorológica

Persistência de valores baixos da temperatura mínima, entre as 21H:00 de 14 de janeiro de 2025 e as 09H:00 de 15 de janeiro de 2025.

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;
- Possíveis acidentes na orla costeira.

MEDIDAS DE AUTOPROTEÇÃO

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.



SERVIÇO MUNICIPAL PROTEÇÃO CIVIL DE MIRA



- 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
916 601 234– Serviço Municipal de Proteção Civil.

Mira, 14 de janeiro de 2025

O Coordenador Operacional Municipal

Ângelo Manuel Morais Lopes, Dr.