

# AVISO À POPULAÇÃO

TEMPO FRIO



Data e hora de emissão: 11-01-2021 / 17:00

AVISO N.º 03/2021

## SITUAÇÃO METEOROLÓGICA

De acordo com a informação disponibilizada pelo Instituto Português do Mar e da Atmosfera (IPMA) prevê-se, **até às 23:59 de 13 de Janeiro**, tempo frio, salientando-se o seguinte:

- Continuação de tempo frio em todo o território do continente, prevendo-se valores de **temperatura** mínima a oscilar entre -6°C e 4°C e de temperatura máxima entre 5°C e 13°C;
- Sensação de **desconforto térmico** associada ao frio poderá ser superior devido ao **vento** forte (até 40km/h) que está previsto para o dia de hoje nas terras altas;
- Formação de **gelo** ou **geada**, em especial no interior;
- A partir de quarta-feira (13/01), há possibilidade de ocorrência de **neblina** ou **nevoeiro** matinal em alguns locais no Norte e Centro (não sendo de excluir a possibilidade de ocorrência de nevoeiro gelado), o que tenderá a reduzir a visibilidade;
- Ligeira descida da **temperatura** mínima para amanhã (12/01) e subida gradual a partir de quarta-feira (13/01).

## EFEITOS EXPECTÁVEIS

Face a este quadro meteorológico, poderão ocorrer os seguintes efeitos:

- Piso rodoviário escorregadio por eventual acumulação de gelo;
- Danos em estruturas montadas ou suspensas;
- Possibilidade de queda de ramos ou árvores, bem como de afetação de infraestruturas associadas às redes de comunicações e energia;
- Desconforto térmico na população pela conjugação da temperatura mínima baixa e do vento.



### MEDIDAS PREVENTIVAS

O **Serviço Municipal de Proteção Civil (SMPC)** recomenda à população a tomada das necessárias medidas de prevenção, nomeadamente:

- Adotar uma condução defensiva, reduzindo a velocidade e tendo especial cuidado com a possível formação de gelo nas vias rodoviárias;
- Ter especial cuidado na circulação e permanência junto de áreas arborizadas, estando atenta para a possibilidade de queda de ramos ou árvores, em locais de vento mais forte;
- Que se evite a exposição prolongada ao frio e às mudanças bruscas de temperatura;
- Manter o corpo quente, através do 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) e calçado quente e antiderrapante;
- A ingestão de sopas e bebidas quentes, evitando o álcool que proporciona uma falsa sensação de calor;
- Prestar 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;
- Acautelar a prática de atividade física no exterior, prestando atenção às condições do piso para evitar quedas;
- Prestar atenção aos grupos mais vulneráveis (crianças nos primeiros anos de vida, doentes crónicos, pessoas idosas ou em condição de maior isolamento, trabalhadores que exerçam atividade no exterior e pessoas sem abrigo);
- Especial atenção aos aquecimentos com combustão (ex.: braseiras e lareiras), que podem causar intoxicação devido à acumulação de monóxido de carbono 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;
- Estar atento às informações da meteorologia e às indicações da Proteção Civil e Forças de Segurança.