



SERVIÇO MUNICIPAL DE PROTEÇÃO CIVIL DE SINTRA

AVISO À POPULAÇÃO

No seguimento da informação recebida neste serviço pelo CDOS de Lisboa, salienta-se para os próximos dias:

Acentuada descida das temperaturas, mas significativa amanhã (21/11) mantendo-se a tendência de descida para os dias seguintes, com máximas a rondar 6-9°C nas regiões do interior e 10-15°C nas regiões do litoral. As temperaturas mínimas a situarem-se abaixo dos 0°C nas regiões do interior Norte.

Vento a soprar moderado a forte (<45 Km/h) do quadrante Norte com rajadas da ordem de 80 a 85 Km/h, respetivamente no litoral Oeste e nas terras altas, até meio da tarde de amanhã (21/11). A tendência será para diminuição da intensidade do vento no domingo (22/11).

Possibilidade de formação de gelo e/ou geada nos vales mais abrigados do interior.

As características de tempo frio, associadas ao vento que se fará sentir aumentarão a sensação de desconforto térmico na população.

Acompanhe as previsões meteorológicas em www.ipma.pt

I. EFEITOS EXPECTÁVEIS

Face à situação acima descrita, poderão ocorrer os seguintes efeitos:

Piso rodoviário escorregadio devido à formação de geada, em especial nas regiões do interior;

Intoxicações por inalação de gases, por inadequada ventilação, em habitações onde se utilizem aquecimentos com lareiras e braseiras;

Incêndios em habitações, resultantes da má utilização de lareiras e braseiras ou avarias em circuitos elétricos;

É necessário especial atenção aos grupos populacionais mais vulneráveis, crianças, idosos e pessoas portadoras de patologias crónicas e população sem-abrigo.

2. MEDIDAS PREVENTIVAS

Recorda-se que o eventual impacto destes efeitos pode ser minimizado, sobretudo através da adoção de comportamentos adequados, pelo que, se recomenda a observação e divulgação das principais medidas de autoproteção para estas situações, nomeadamente:

- Especial atenção aos aquecimentos com combustão (ex. braseiras e lareiras), que podem causar intoxicação 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;
- Que se tenha em atenção a condução em locais onde se forme gelo na estrada, adotando uma condução defensiva;
- Especial atenção por parte das famílias e vizinhos, e das redes sociais de proximidade, com as situações de pessoas idosas e em condição de maior isolamento.

A Direcção-Geral da Saúde recomenda a adoção das seguintes medidas (www.dgs.pt):

- Que se evite a exposição prolongada ao frio e às mudanças bruscas de temperatura;
- O 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);
- A ingestão de sopas e bebidas quentes, evitando o álcool que proporciona uma falsa sensação de calor;
- Especial 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.

O Coordenador do SMPC

(Pedro Ernesto Nunes)