



# AVISO À POPULAÇÃO

Serviço Municipal de Proteção Civil de ARRAIOLOS

DATA E HORA DE EMISSÃO:

17-01-17 / 11:00

AVISO N° 01/2017

## AVISO AMARELO E LARANJA PARA TEMPO FRIO

### MEDIDAS PREVENTIVAS

Face às previsões meteorológicas do Instituto Português do Mar e da Atmosfera (IPMA), em que emitiu:

**Aviso AMARELO** para TEMPO FRIO entre as 21h00 do dia 17JAN2017 e as 21h00 do dia 18JAN2017 (que prevê valores de 1°C a -1°C de temperatura mínima).

**Aviso LARANJA** para TEMPO FRIO entre as 21h00 do dia 18JAN2017 e as 05h00 do dia 19JAN2017 (que prevê valores de -2°C a -4°C de temperatura mínima).

De acordo com as previsões meteorológicas disponibilizadas, salienta-se:

- **Persistência de valores baixos da temperatura mínima.**

**Face à diminuição das temperaturas (frio), recomenda-se a observação por parte da população das seguintes medidas de auto proteção:**

- 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;
- Use calçado quente e que não escorregue, devido à possibilidade de formação de gelo no pavimento;
- Ter 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.
- Ter especial atenção aos grupos populacionais mais vulneráveis, tais como crianças, idosos e pessoas portadoras de patologias crónicas.

**Recomenda-se ainda:**

- Especial atenção aos aquecimentos com combustão (ex. braseiras e lareiras), que podem causar intoxicação 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;
- Ter atenção a condução em locais onde se forme gelo na estrada, adotando uma condução defensiva;

- Ter 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.
- Se necessário, através da Linha Saúde 24 (808 24 24 24) poderão ser obtidos esclarecimentos adicionais sobre os efeitos do frio na saúde, medidas de autoproteção ou ser devidamente encaminhados para os serviços de saúde quando se justifique.
- Acompanhamento das previsões meteorológicas em [www.ipma.pt](http://www.ipma.pt)

Recomenda-se ainda a consulta da informação disponível nos sítios da internet da Câmara Municipal de Arraiolos ([www.cm-arraiolos.pt](http://www.cm-arraiolos.pt)), da Autoridade Nacional de Proteção Civil ([www.prociv.pt](http://www.prociv.pt)), do Instituto Português do Mar e da Atmosfera([www.ipma.pt](http://www.ipma.pt)), da Direção-geral de Saúde ([www.dgs.pt](http://www.dgs.pt)) e da ARS Alentejo([www.arsalentejo.min-saude.pt](http://www.arsalentejo.min-saude.pt))