



Data e hora de Emissão

07 janeiro 2021 17:00

Aviso nº 1/2021

Comunicação dirigida à população com o objetivo de fornecer informação sobre os riscos e as medidas preventivas a adotar face a iminência ou ocorrência um determinado evento.

ASSUNTO Condições meteorológicas adversas**TEMPO FRIO**

- Aviso Amarelo - Persistência de valores baixos da temperatura mínima para o Distrito de Aveiro – 06h37 do dia 7 de janeiro até às 06h00 do 10 de janeiro

EFEITOS ESPECTÁVEIS

- **Intoxicações por inalação de gases**, devido a inadequada ventilação em habitações onde se recorra a lareiras e braseiras para aquecimento;
- **Incêndios em habitações**, resultantes da má utilização de lareiras e braseiras ou de avarias em circuitos elétricos associados a aparelhos de aquecimento;
- Eventual **formação de gelo** em troços de estradas com ensombramento permanente;
- **Implicações na saúde de grupos populacionais mais vulneráveis** - crianças, idosos e pessoas portadoras de patologias crónicas e população sem-abrigo.

MEDIDAS PREVENTIVAS E DE AUTOPROTEÇÃO

- **Evitar 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;
- **Proteger as extremidades do corpo** (usando luvas, gorro, meias quentes e cachecol) e calçado quente e antiderrapante;
- **Ingerir 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;
- **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).
- Ter 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;
- 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 assim como braseiras ou lareiras;
- **Conduzir de forma defensiva e com atenção redobrada** devido ao risco de formação de gelo na estrada;
- **Estar atento às informações da meteorologia** e às indicações dos Agentes de Proteção Civil e das Forças de Segurança.