

# AVISO



## SERVIÇO MUNICIPAL DE PROTEÇÃO CIVIL

O Serviço Municipal de Proteção Civil de Terras de Bouro informa a população que de acordo com a informação disponibilizada pelo Instituto Português do Mar e da Atmosfera (IPMA), prevê-se uma **diminuição da temperatura** a partir da noite de terça para quarta-feira, provocando uma **situação de tempo frio e seco** que se prolongará até ao próximo sábado (21 de janeiro):

– Os valores de **temperatura mínima** deverão variar aproximadamente entre 0º e 4º C, na generalidade do território, e será significativamente mais baixa nas regiões do interior, em particular nas regiões do Norte e Centro, onde poderá descer até – 8º C;

– Os valores da **temperatura máxima** não deverão ultrapassar os 8º a 12º C no litoral oeste e no interior sul, sendo ligeiramente superior na costa sul do Algarve (entre 12º e 14º C) e significativamente inferior no interior Norte e Centro, onde os valores não deverão ultrapassar 5º/6º C;

– Adicionalmente, a partir da noite de terça-feira e até quinta-feira, **o vento soprará mais intenso**, em geral de intensidade moderada, forte nas terras altas, **o que acentuará o desconforto térmico sentido pela população.**

**Acompanhe as previsões meteorológicas em [www.ipma.pt](http://www.ipma.pt)**

### 2. 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;

– Eventual formação de gelo em troços de estradas com ensombramento permanente;

– Especial atenção com os **grupos populacionais mais vulneráveis**, crianças, idosos e pessoas portadoras de patologias crónicas e população sem-abrigo.

### 3. MEDIDAS PREVENTIVAS

A ANPC recorda que **o eventual impacto destes efeitos pode ser minimizado, sobretudo através da adoção de comportamentos adequados**, pelo que, e em particular nas zonas historicamente mais vulneráveis, se recomenda a observação e divulgação das principais medidas de autoproteção para estas situações, nomeadamente:

- 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.
- 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;
- 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 ou em condição de maior isolamento**;
- Estar atento às informações da meteorologia e às indicações da Proteção Civil e Forças de Segurança.

**Acompanhe também as recomendações da Direcção-Geral da Saúde em [www.dgs.pt](http://www.dgs.pt)**

**ESTEJA ATENTO, A PROTEÇÃO CIVIL COMEÇA EM SI!**



N.º Nacional de Emergência: 112

Serviço Municipal de Proteção Civil: 253350010 / 925671000

Bombeiros V. Terras de Bouro: 253350110

GNR Terras de Bouro: 253351134

GNR Gerês: 253900100