



# AVISO À POPULAÇÃO

Serviço Municipal de Proteção Civil de VIANA DO ALENTEJO

## AVISO AMARELO 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 (que prevê valores de 1°C a -1°C de temperatura mínima).

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

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

Assim recomenda-se a observação das seguintes medidas de auto proteção:

**Face à diminuição das temperaturas (frio), recomenda-se a observação 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 bebidas quentes como sopas, chá e leite, evitando o álcool que proporciona uma falsa sensação de calor;
- Use calçado quente e que não escorregue, devido á 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;
- 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 cuida de idosos ou de pessoas com alguma dificuldade de mobilidade, incentive-os a fazer pequenos movimentos com os dedos, braços e pernas, pois evitam o arrefecimento.
- 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:**

Recomenda-se ainda a consulta da informação disponível nos sítios da internet da Câmara Municipal de Viana do Alentejo/Serviço Municipal de Proteção Civil ([http://www.cm-vianadoalentejo.pt/pt/site-servicos/seguranca e protecao civil](http://www.cm-vianadoalentejo.pt/pt/site-servicos/seguranca_e_protecao_civil)), da Autoridade Nacional de Proteção Civil ([www.prociv.pt](http://www.prociv.pt)) e 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/). 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.