**\Persistência de valores baixos da temperatura mínima**
**\até ao dia 09/01, quarta-feira pelas 10:00**

O Gabinete Municipal de Proteção Civil da Câmara Municipal de Cuba divulga o presente aviso à população:
No seguimento do contacto com o Instituto Português do Mar e da Atmosfera (IPMA), realizado hoje no Comando Nacional de Operações de Socorro (CNOS) da Autoridade Nacional de Proteção Civil (ANPC), e de acordo com a informação meteorológica disponibilizada prevê se, que até ao dia 09/01/2019, próxima Quarta-Feira pelas 10:00, um agravamento das condições meteorológicas, salientando-se:
• Persistência de valores baixos da temperatura mínima;

Face à situação acima descrita, poderão ocorrer os seguintes efeitos:
• Intoxicação por inalação de gases devido a inadequada ventilação das habitações com recurso a mlareiras e braseiras;
• Incêndio em habitações em resultado da má utilização de lareiras e braseiras ou de avarias elétricas e circuitos elétricos;
• Formação de gelo em troços úmbrios de estrada;

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:
– Evitar a exposição prolongada ao frio e a mudanças de temperatura bruscas;
– Envergar várias camadas de roupa folgada e adaptada à temperatura ambiente;
– Proteger as extremidades do corpo com gorro, cachecol, luvas e meias quentes;
– Ingerir sopas e bebidas quentes e evitar o consumo de bebidas alcoólicas;
– Envergar vestuário adequado por parte de trabalhadores que exerçam atividades ao ar livre e

evitar que exerçam esforços excessivos durante as tarefas que realizem;
– Tomar especial atenção aos equipamentos de combustão (braseiras e lareiras), os quais podem causar intoxicação e conduzir à morte devido à acumulação de monóxido de carbono;
– Assegurar a adequada ventilação das habitações;
– Evitar o uso de dispositivos de aquecimento antes de dormir, cuidando de os desligar da corrente antes de deitar;
– Adotar uma condução defensiva e ter especial atenção aos locais da estrada onde seja suscetível a formação de gelo;
– Atender aos familiares e vizinhos que possam necessitar de auxílio e apoio, nomeadamente pessoas mais idosas ou em condições de maior isolamento;
– Dedicar especial atenção aos grupos da população mais vulneráveis, como as crianças, os idosos e as pessoas portadoras de patologias crónicas, bem como os sem-abrigo
– Estar atento às informações da meteorologia e às indicações da Proteção Civil e Forças de Segurança.