



A Autoridade Nacional de Proteção Civil (ANPC) informa que, segundo dados do Instituto Português do Mar e da Atmosfera (IPMA), prevê-se, para os próximos dias, a persistência de tempo frio, com temperaturas mínimas abaixo do normal para a época e com condições para persistência de nevoeiros, que poderão gelados em especial nas regiões do interior.

### **Face à situação acima descrita, poderão ocorrer os seguintes efeitos:**

- Piso rodoviário escorregadio devido à formação de geada, em especial nas regiões do interior;
- 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;
- Necessária especial atenção aos grupos populacionais mais vulneráveis, crianças, idosos e pessoas portadoras de patologias crónicas e população sem-abrigo.

### **A Direcção-Geral da Saúde recomenda a adoção das seguintes medidas:**

- 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.

### **A Autoridade Nacional de Proteção Civil recomenda ainda:**

- Especial atenção aos aquecimentos com combustão (ex. braseiras e lareiras), que podem causar intoxicação 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.