

Emissão: 14/01/2025 – 15h10 | GDH 141510JAN25

Aviso nº 03/2025

O Instituto Português do Mar e da Atmosfera (IPMA), emitiu os seguintes avisos para o distrito de Braga:

AVISO METEOROLÓGICO AMARELO relativo a:

- **Tempo frio** no período das 21h00 do dia 14 às 09h00 do dia 15 de janeiro, salientando-se:
 - **Persistência de valores baixos da temperatura mínima.**

Prevê-se temperaturas mínimas entre os -1 °C e os -3 °C por um período superior a 48 horas.

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;
- Necessária especial atenção aos grupos populacionais mais vulneráveis, crianças, idosos e pessoas portadoras de patologias crónicas e população sem-abrigo.

MEDIDAS PREVENTIVAS

O Serviço Municipal de Proteção Civil aconselha a adoção de comportamentos adequados e recomenda medidas de autoproteção para estas situações, nomeadamente:

A nível da proteção individual:

- Que se evite 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;
- A proteção das extremidades do corpo (usando luvas, gorro, meias quentes e cachecol) e calçado quente e antiderrapante;
- 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;
- 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);
- Seguir as recomendações do médico assistente, garantido a toma adequada da medicação para doenças crónicas.

A nível a proteção coletiva:

- 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;
- Estar atento às informações da meteorologia e às indicações da Proteção Civil e Forças de Segurança.

Mantenha-se informado, hidratado e quente!

Se ficar doente, não corra para as urgências. Ligue SNS 24 (808 24 24 24).

Links úteis:

www.dgs.pt

www.prociv.pt

www.ipma.pt