

AVISO



RECOMENDAÇÕES PARA O FRIO

O Serviço Municipal de Proteção Civil de Santa Maria da Feira informa, segundo o IPMA, prevê-se para os próximos dias tempo frio, salientando-se uma descida significativa da temperatura, formação de gelo e geada, e desconforto térmico elevado devido à descida da temperatura mínima.

O SMPC está atento à evolução da situação, estando já a trabalhar no sentido de prevenir eventuais constrangimentos.

Em situações de frio intenso, é crucial adotar medidas para garantir a segurança e o bem-estar como:

- 👉 Evitar 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;
- 👉 Proteger as extremidades do corpo (usando luvas, gorro, meias quentes e cachecol) e calçado quente e antiderrapante;
- 👉 Ingerir sopas e bebidas quentes e evitar bebidas com álcool, que proporciona uma falsa sensação de calor;
- 👉 Os trabalhadores que exerçam a sua atividade no exterior, devem utilizar vestuário e calçado adequados e evitar esforços excessivos resultantes dessa atividade;
- 👉 Acautelar a prática de atividade física no exterior, prestando atenção às condições do piso para evitar quedas;
- 👉 Reforçar o apoio e a 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).
- 👉 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;
- 👉 Assegurar uma adequada ventilação das habitações, quando não for possível evitar o uso de braseiras ou lareiras;

AVISO



- ✚ Evitar o uso de dispositivos de aquecimento durante o sono, desligando sempre quaisquer aparelhos antes de se deitar;
- ✚ Não sobrecarregar tomadas e/ou extensões elétricas;
- ✚ Redobrar os cuidados durante a condução de veículos, especialmente em locais onde se forme gelo na estrada, adotando uma condução defensiva;
- ✚ Garantir a desobstrução dos sistemas de escoamento das águas pluviais e retirada de inertes e outros objetos que possam ser arrastados ou criem obstáculos ao livre escoamento das águas;
- ✚ Consultar a informação meteorológica e rodoviária sempre que as deslocações sejam mais prolongadas e/ou para locais fora das rotas de circulação usuais;
- ✚ Contemplar a colocação das correntes de neve nas viaturas, sempre que exista a possibilidade de circular nas áreas atingidas pela queda de neve;
- ✚ Garantir uma adequada fixação de estruturas soltas, nomeadamente, andaimes, placards e outras estruturas suspensas;
- ✚ Ter especial cuidado na circulação e permanência junto de áreas arborizadas, estando atento para a possibilidade de queda de ramos e árvores, em virtude de vento mais forte;
- ✚ Ter especial cuidado na circulação junto da orla costeira e zonas ribeirinhas historicamente mais vulneráveis a galgamentos costeiros, evitando se possível a circulação e permanência nestes locais;
- ✚ Estar atento às informações da meteorologia e às indicações da Proteção Civil e Forças de Segurança.



Para mais esclarecimentos, contacte o Serviço Municipal de Proteção Civil de Santa Maria da Feira através da linha telefónica 800 207 708 (número verde gratuito disponível 24h por dia).