

Gabinete Municipal de Bombeiros e Proteção Civil

COMUNICADO TÉCNICO: Protecção Civil Alerta para Frio

O **Gabinete Municipal de Bombeiros e protecção Civil** alerta toda a população para o frio intenso que se vai registar a partir de sexta-feira. De acordo com o Instituto de Meteorologia, a ação de uma massa de ar fria transportada na circulação de um anticiclone situado no Norte da Europa deverá afetar o estado do tempo em Portugal continental.

Reduções significativas da temperatura, por vezes repentinas, podem afetar a saúde de qualquer pessoa, quer esta se encontre dentro ou fora de casa. Os grupos de maior risco são as crianças, idosos e doentes crónicos (do foro respiratório ou cardíaco).

Assim aconselha-se toda a população:

Quando sair:

- Evite manter-se ao frio durante muito tempo e lembre-se que as diferenças de temperatura entre a rua e os interiores muito aquecidos desidratam a pele, o que pode causar lesões dolorosas nos lábios, rosto e mãos;
- Vista várias camadas de roupa, em vez de uma única peça muito quente. Evite as roupas muito justas e as que fazem transpirar;
- Proteja a boca e o nariz para impedir a entrada de ar muito frio nos pulmões e, se necessário, use luvas, chapéu e cachecol;
- Opte por calçado apropriado;
- Não exerça actividades físicas violentas, o organismo já está em esforço para manter a temperatura corporal.

Quando viajar de automóvel:

- Conduza a uma velocidade reduzida;
- Tenha especial cuidado com a formação de gelo nas estradas;

Gabinete Municipal de Bombeiros e Proteção Civil

- Se a viatura ficar imobilizada, permaneça dentro da mesma e ligue o aquecimento cerca de 10 minutos de hora a hora até chegar auxílio.

Em casa:

- **Intoxicação por monóxido de carbono** – tenha especial atenção com aquecimento a lenha (lareiras, braseiras e salamandras). Para evitar a acumulação deste gás venenoso, que pode ser mortal, abra uma janela para renovação do ar;
- **Incêndios** – podem ter origem na má utilização de aquecedores eléctricos ou sobrecarga da rede eléctrica devido ao funcionamento simultâneo de vários aparelhos.
- **Queimaduras** – previna-as e redobre atenção com as crianças e idosos.

Em caso de Emergência ligue 112!

Contactos Úteis:

Número Nacional de Emergência - 112

Bombeiros Municipais do Cartaxo – 243 700 800;

Gabinete Municipal de Bombeiros e Protecção Civil – 243 700 800

PSP – 243 702 022

GNR – 243 703 190