



AVISO À POPULAÇÃO

Serviço Municipal de Proteção Civil de REGUENGOS DE MONSARAZ

DATA E HORA DE EMISSÃO:

05 DEZ 2017 / 06:50

AVISO N° 03/2017

TEMPO FRIO MEDIDAS PREVENTIVAS

Face à diminuição das temperaturas (frio), recomenda-se a observação das seguintes medidas de auto proteção:

- Evitar a exposição prolongada ao frio e às mudanças bruscas de temperatura;
- Usar várias camadas de roupa, folgada e adaptada à temperatura ambiente;
- Proteger as extremidades do corpo (usando luvas, gorro, meias quentes e cachecol);
- Ingerir sopas e bebidas quentes, evitando o álcool que proporciona uma falsa sensação de calor;
- Ter 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.
- Ter especial atenção aos grupos populacionais mais vulneráveis, tais como crianças, idosos e pessoas portadoras de patologias crónicas.

Recomenda-se ainda:

- Especial atenção aos aquecimentos com combustão (ex. braseiras e lareiras), que podem causar intoxicação e levar à morte;
- Assegurar uma adequada ventilação das habitações, quando não for possível evitar o uso de braseiras ou lareiras;
- Evitar o uso de dispositivos de aquecimento durante o sono, desligando sempre quaisquer aparelhos antes de se deitar;
- Ter atenção a condução em locais onde se forme gelo na estrada, adotando uma condução defensiva;
- Ter especial atenção por parte das famílias e vizinhos, e das redes sociais de proximidade, com as situações de pessoas idosas e em condição de maior isolamento.

Através da Linha Saúde 24 (808 24 24 24) poderão ser obtidos esclarecimentos adicionais sobre os efeitos do frio na saúde, medidas de autoproteção ou ser devidamente encaminhados para os serviços de saúde quando se justifique.