

---

## Alerta de Frio... ...algumas recomendações

---

O Instituto de Meteorologia prevê para os próximos dias 3 e 4 - sexta-feira e sábado -, a diminuição brusca das temperaturas em todo o continente.

No sentido de minimizar os riscos inerentes às baixas temperaturas, os serviços de saúde pública apelam à adoção de algumas medidas de autoproteção, nomeadamente:

- **que se evite a exposição prolongada ao frio;**
- **que se evitem 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.**

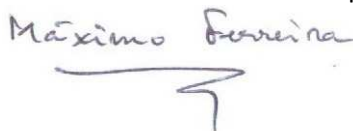
É necessária uma especial atenção aos grupos populacionais mais vulneráveis, crianças, idosos e pessoas portadoras de patologias crónicas.

Para mais informações contacte o site da DGS [www.dgs.pt](http://www.dgs.pt), ou em caso de emergência ligue o 112 ou a linha saúde 24 – 808 24 24 24.

A Autoridade Nacional de Protecção 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 e em condição de maior isolamento.**

O Presidente da Câmara Municipal,



Máximo de Jesus Afonso Ferreira

---

**Constância: Cultura, Ciência e Ambiente num Concelho com Futuro**

---