

Recomendações úteis perante condições climatéricas adversas

De acordo com as informações disponibilizadas pelo Instituto de Meteorologia, os próximos dias serão caracterizados pela diminuição acentuada das temperaturas, especialmente nas regiões do Interior e pela formação de gelo ou geada durante a madrugada.

A conjugação de temperaturas baixas e de vento forte no litoral e terras altas provocará uma maior sensação de frio sentido pela população, traduzindo-se num aumento do desconforto térmico. As condições propícias à formação de gelo e pontual queda de neve nas estradas implicam a tomada de medidas de precaução.

Siga as seguintes recomendações:

- Mantenha-se atento aos noticiários da Meteorologia e às indicações da Protecção Civil transmitidas pelos órgãos de comunicação social.
- Use várias camadas de roupa em vez de uma única peça de tecido grosso. Evite as roupas muito justas ou as que façam transpirar.
- O ar frio não é bom para a circulação sanguínea. Evite as actividades físicas intensas que obrigam o coração a um maior esforço.
- Se suspeitar que você ou alguém que o rodeia está com sinais de hipotermia (corpo frio com tremuras, pele roxa e falta de reacção) ligue imediatamente para o 112.
- Atenção redobrada à condução de veículos, nomeadamente nas vias propensas à formação e persistência de gelo, aumentando o perigo de acidentes rodoviários, pelo que se aconselha uma condução prudente.

Siga ainda os seguintes conselhos da Protecção Civil:

Aquecer o lar:

- Afaste os aquecedores de móveis;
- Não seque a roupa nos aquecedores;
- Afaste os produtos inflamáveis de uma fonte de calor;
- Guarde os líquidos inflamáveis em recipientes fechados e coloque-os em locais ventilados;
- Proteja devidamente a lareira para que não se torne um foco de incêndio;
- Não abandone velas acesas ou mal apagadas;
- Nunca se esqueça do ferro de engomar ligado.

Rede eléctrica:

- Não faça reparações improvisadas;
- Substitua os fios eléctricos em mau estado;
- Use fusíveis adequados;

- Evite sobrecarga – não ligue demasiados aparelhos na mesma tomada, principalmente os de elevado consumo;
- Nunca apague com água um incêndio de origem eléctrica;
- Não aproxime água de instalações eléctricas – há perigo de ficar electrocutado.

Rede de gás:

- Faça a revisão periódica das tubagens – para verificar se há fugas aplique água com sabão. Nunca utilize uma chama;
- Se detectar alguma fuga chame imediatamente um técnico do gás. Se cheirar a gás não faça qualquer tipo de chama, não ligue nem desligue interruptores ou aparelhos eléctricos, abra as janelas, feche as válvulas de segurança do contador e de corte do redutor e contacte de imediato um técnico qualificado.

Cozinha:

- Nunca saia de casa com o fogão ou o esquentador ligado;
- Não deixe, junto a janelas, aparelhos a gás ligados;
- Se a gordura da frigideira se incendiar desligue de imediato o gás, não retire a frigideira do fogão, pois iria espalhar o fogo e use uma tampa, um prato ou uma toalha húmida para extinguir o incêndio;
- Mude periodicamente o filtro do exaustor;
- Não avive as chamas do fogareiro com álcool, gasolina ou qualquer outro líquido inflamável.

Para quem pretende viajar:

- Evitar fazer viagens para as zonas onde se prevê a queda de neve, procurando antecipar ou adiar essas viagens;
- No caso de ter de o fazer, deve:
 - ✓ Procurar informar-se através das concessionárias ou das forças policiais, de quais os condicionamentos de trânsito existentes e vias alternativas de circulação;
 - ✓ Estar atento antes e no decurso da viagem às informações difundidas pelos Órgãos de Comunicação Social;
 - ✓ Circular preferencialmente utilizando as vias rodoviárias mais seguras;
 - ✓ Tomar algumas medidas preventivas como sejam munir-se de correntes, alguns agasalhos e alimentação suplementares e garantir o abastecimento do depósito do veículo, para fazer face à possibilidade de ser forçado a paragens prolongadas durante a viagem devido à neve e ao gelo.
- Nos locais onde se verifique a queda de neve:
 - ✓ Seguir escrupulosamente as indicações transmitidas pelas autoridades policiais no que concerne ao respeito pelos cortes de estrada, percursos alternativos, sinalização e outras informações;
 - ✓ Evitar parar ou abandonar a viatura na faixa de rodagem, contribuindo para o aumento do



congestionamento de trânsito;

- ✓ Ter especial atenção à brusca formação de gelo na estrada, que poderá dificultar a condução e provocar o atravessamento dos veículos e a ocorrência de acidentes;
- ✓ Evitar comportamentos de risco que poderão originar acidentes.

A PROTECÇÃO COMEÇA SEMPRE EM SI!