



MUNICÍPIO DO MONTIJO
CÂMARA MUNICIPAL

VAGAS DE FRIO

MEDIDAS DE AUTOPROTEÇÃO

Procure estar atento às informações meteorológicas. Uma descida brusca de temperatura pode ser um indício de uma vaga de frio, obrigando à adoção de medidas de autoproteção.

Previna-se com roupa quente e calçado adequado.

Verifique se as portas e janelas têm pontos por onde o ar frio possa entrar para dentro de casa. Vede esses espaços, fazendo um bom isolamento da habitação.

Durante uma Vaga de Frio

Procure manter-se em casa ou em locais quentes.

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 atividades físicas intensas que obrigam o coração a um maior esforço e podem até conduzir a um ataque cardíaco.

Se suspeitar que você ou alguém que o rodeia está com hipotermia ligue imediatamente para o 112.

O consumo excessivo de eletricidade pode sobrecarregar a rede originando falhas locais de energia, desligue os aparelhos elétricos que não sejam necessários. Tenha à mão lanterna e pilhas, para o caso de faltar a luz.

Tenha cuidado com as lareiras. Em lugares fechados sem renovação de ar, a combustão pode originar a produção de monóxido de carbono, um gás letal.

Se Tiver de Sair de Casa

Evite uma exposição excessiva ao frio. Saia de casa apenas se tal for estritamente necessário.

Se vai ter necessidade de passar muito tempo no exterior da casa, use várias peças de roupa, em vez de uma única peça de tecido grosso. Use um chapéu ou gorro para proteger a cabeça.

Proteja o rosto. Evite a entrada de ar extremamente frio nos pulmões.

Mantenha as roupas secas. Mude meias molhadas ou outras peças que possam contribuir para a perda de calor.

Se Viajar de Automóvel

Evite deslocações desnecessárias. Suspenda excursões ou passeios na Montanha ou em zonas propensas a quedas de neve descidas significativas de temperatura.

Sempre que possível utilize os transportes públicos. Se, no entanto, tiver necessidade de utilizar a sua viatura, procure levar consigo um rádio, lanterna, roupa quente e um cobertor. Leve também alimentos ricos em calorias e não se esqueça do telemóvel, se o tiver.

Antes de iniciar viagem, faça uma revisão ao nível de gasolina, luzes e travões. Coloque um líquido anticongelante no radiador. Leve correntes para a neve, se for caso disso.

Informe-se junto das autoridades dos riscos que vai enfrentar no seu trajeto. Procure conhecer locais de refúgio (povoações, hotéis, estalagens).

A aproximação do Inverno traz alterações climatéricas significativas, obrigando os cidadãos a tomarem medidas de prevenção e auto proteção, face aos fenómenos naturais próprios da época.

O Serviço Municipal de Protecção Civil de Montijo, recomenda o cumprimento de um conjunto de normas, que podem minimizar ou anular os efeitos de eventuais riscos:

- Proceda a uma revisão de todas as portas e janelas;
- Não deixe objetos pendurados ou soltos nas zonas exteriores de casa;
- Proceda à limpeza e reparação de algerozes e à estrutura do telhado;
- Proceda à limpeza dos sumidouros (ralos) dos quintais e à desobstrução dos tubos de drenagem;
- Evite estender roupa no exterior, em dias de vento;
- Mantenha sempre à mão, uma lanterna e reserva de pilhas;
- Em casa, identifique os pontos de corte de energia elétrica, água e gás;
- Em dia de chuva e vento, circule com a máxima precaução;
- Os lençóis de água nas vias, levam a um aumento da perigosidade. Não utilize veículos em zonas inundadas.

A Protecção Civil começa em cada um de nós.

Colabore!