



## **A Câmara Municipal de Vinhais, recomenda à população a tomada das necessárias medidas de precaução e especial atenção:**

### **Durante uma Vaga de Frio:**

- Mantenha-se atento aos noticiários da Meteorologia e às indicações da Protecção Civil transmitidas pelos órgãos de comunicação social.
- 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 o 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 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 electricidade pode sobrecarregar a rede originando falhas locais de energia. Procure poupar energia, desligando os aparelhos eléctricos 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 vive numa zona propensa a ficar isolada pela neve:**

- Doseie os alimentos, a água e outros utensílios essenciais para um possível isolamento.
- Conserve a calma e transmita-a aos que o rodeiam. Procure ter uma atitude prática perante os acontecimentos.
- Use o telefone só para chamadas de emergência.



### **Recomendações com o aquecimento do lar:**

Nesta altura do ano, dadas as condições atmosféricas, em que se prevê mais frio e uma consequente maior utilização de sistemas de aquecimento, a população deve minimizar os riscos que muitas vezes lhes estão associados. Aquecer o lar pode provocar incêndios ou intoxicações – Siga os conselhos da Protecção Civil:

- A combustão liberta gases tóxicos – não se esqueça que a ventilação é muito importante;
- Se utiliza **aquecedores** desligue a garrafa de gás quando tiver de a substituir;
- Evite secar roupa no aquecedor;
- Afaste o aquecedor de cortinados, tecidos ou mobílias;
- Não se aproxime muito do aparelho;
- Se utiliza **lareiras**, use um resguardo próprio para evitar que qualquer faísca salte para fora;
- Tenha um anteparo fixo para impedir uma possível queda de pessoas para o seu interior, especialmente crianças ou idosos;
- Nunca use petróleo, gasolina ou álcool para atear a lareira;
- Mantenha a chaminé sempre limpa;
- Se ocorrer um incêndio na chaminé, chame imediatamente os bombeiros.

### **Serviços Municipalizados de Protecção Civil**

- (a) Elaboram em coordenação com os APC municipais um plano de Operações Municipal;
- (b) Garantem a transitabilidade nos centros urbanos através dos meios próprios do município;
- (c) Garantem a transitabilidade com os seus meios, das vias municipais e outras à sua responsabilidade;
- (d) Garantem o apoio logístico às operações que decorram na área do seu município;
- (e) Prevêem uma zona de recolha (alojamento e alimentação) para apoio a populares que se encontrem retidos pela neve.

Para qualquer outro esclarecimento ou necessidade em caso de emergência, contacte os serviços do município (273770300), o Corpo de Bombeiros de Vinhais (273770250), a GNR de vinhais (273770090), ou através do numero internacional de emergência (112) .