

As VAGAS DE FRIO definem-se pelo número de dias em que a temperatura mínima é inferior em 5°C ao valor médio diário, durante seis dias consecutivos.

As vagas de frio são produzidas por uma massa de ar frio e geralmente seco e tornam-se perigosas por, normalmente, estarem associadas a quebras de temperatura bruscas, podendo estar igualmente associadas a fenómenos meteorológicos, como ventos fortes ou a formação de gelo.

Segue as minhas recomendações e divulga-as!



Agir com **CUIDADO** é a melhor forma de **PREVENIR!**



**COLABORA,
a Protecção começa em Ti!**

TELEFONES ÚTEIS

112

Nº DE EMERGÊNCIA

252 640 600

252 248 400

SERVIÇO MUNICIPAL
DE
PROTECÇÃO CIVIL

PSP

252 631 170

GNR

252 640 160

PSP/GNR

252 631 333

BOMBEIROS

Para mais informações consulta a Internet em:
www.cm-viladoconde.pt

PREVENIR ➡ PLANEAR ➡ SOCORRER

Serviço Municipal de Protecção Civil
Rua D. Sancho I
4480-876 Vila do Conde
proteccaocivil@cm-viladoconde.pt



Vagas de Frio



PROTEGE, qual é o PLANO?



ANTES

- Procura estar atento às informações meteorológicas.
- Previne-te com roupa quente e calçado adequado.
- Pede aos adultos para verificar se as portas e as janelas têm pontos por onde o ar frio possa entrar para dentro de casa.
- Se vives numa zona propensa a ficar isolada pela neve:

✓ Prepara um estojo de emergência contendo um rádio e lanternas a pilhas, agasalhos, material de primeiros socorros e medicamentos essenciais.



- Pede aos teus familiares para terem sempre em casa:

- ✓ uma reserva de água potável;
- ✓ alimentos ricos em calorias (chocolates, frutos secos)
- ✓ comida enlatada ou embalada (que não necessite de confecção ou refrigeração);
- ✓ combustível de uso doméstico (botija de gás ou lenha).



Fica atento aos alertas e conselhos emitidos pelos meios de comunicação social (televisões, rádios, jornais).

DURANTE

- Procura manter-te em locais quentes.
- Usa várias camadas de roupa e evita roupa ajustada ao corpo.
- Mantém portas e janelas fechadas.
- Fica atento aos noticiários, meteorologia e às indicações da Protecção Civil.

Em casa:

- A sobrecarga de equipamentos eléctricos em redes domésticas não preparadas para o efeito pode ocasionar incêndios nas habitações.
- Certifica-te que as lareiras estão apagadas quando saís de casa e/ou quando te vais deitar.

Quando saíres de casa:

- Protege o rosto.
- Mantém as roupas secas.
- Evita caminhar em zonas de gelo/geada por forma a evitar o risco de quedas.
- Bebe bebidas quentes e ingere refeições quentes.
- Não exerças actividades físicas violentas. O organismo já está em esforço para manter a temperatura corporal.



Se a tua família tiver de viajar de automóvel, alerta-a para:

- Fazer a viagem durante o dia.
- Manter o rádio ligado para ouvir as informações meteorológicas.
- Conduzir a velocidade reduzida.

Consequências

A prolongada exposição ao frio pode causar hipotermia e queimaduras, tornando-se ameaçador para a vida humana, sendo as crianças e os idosos os mais vulneráveis.

As vagas de frio conduzem ao encerramento de escolas e à paralisação de diversas actividades, induzindo também uma maior pressão sobre a produção de energia, devido às maiores solicitações à rede eléctrica.

Durante uma vaga de frio a formação de gelo nas estradas é comum, originando uma condução rodoviária perigosa que muitas vezes conduz a acidentes de viação.



Efeitos no corpo humano

Quando a exposição é muito prolongada, a temperatura corporal baixa, uma vez que o calor perdido é superior àquele que é produzido.

À medida que o vento vai aumentando de intensidade a sensibilidade do corpo humano ao frio também aumenta.

Hipotermia

Se a temperatura corporal descer mais de 2°C abaixo da temperatura normal diz-se que se está num estado de hipotermia. A hipotermia pode ocorrer em adultos e jovens saudáveis; no entanto as crianças e os idosos são mais susceptíveis à exposição prolongada a temperaturas muito baixas. Se este estado persistir durante várias horas pode causar a morte.

Queimadura pelo frio

A exposição do corpo a temperaturas baixas pode provocar queimaduras pelo frio particularmente nas extremidades (nariz, dedos das mãos e dos pés, orelhas). Em casos extremos as superfícies desprotegidas chegam a congelar (por congelamento da água existente nas células), o que pode levar a danos irreversíveis que impliquem a amputação.