



AR SECO

COMO SE PREVENIR:

ESTADO DE OBSERVAÇÃO:
UMIDADE DO AR ENTRE 100 E 31%

- Verificar se a umidade do ar está baixando e, especialmente abaixo de 60%, hidratar-se convenientemente.

ESTADO DE ATENÇÃO:
UMIDADE DO AR ENTRE 30 E 20%

- Evitar exercícios físicos ao ar livre entre 10 e 16 horas.
- Permanecer em locais arejados, sempre que possível, e em áreas com vegetação.
- Consumir maior quantidade de líquidos do que o habitual (se não houver contra indicação médica) e umidificar o ar ambiente.

EFEITOS MAIS COMUNS DO AR SECO NA SAÚDE:

- Ressecamento e sangramento de mucosas do nariz e da garganta.
- Dificuldade para respirar, rinite, aumento de doenças respiratórias (asma, bronquite).
- Irritação dos olhos e aumento de conjuntivites alérgicas.

ESTADO DE ALERTA:
UMIDADE DO AR ENTRE 19 E 12%

Além das recomendações citadas no estado de Atenção:

- Indicar a interrupção de exercícios físicos e trabalho ao ar livre entre 10 e 16 horas.
- Evitar aglomerações, especialmente em ambientes fechados.
- Usar soro fisiológico nos olhos e no nariz.

ESTADO DE EMERGÊNCIA:
UMIDADE DO AR ABAIXO DE 12%

Além das recomendações citadas no estado de Atenção e no estado de Alerta:

- Indicar a supressão de qualquer atividade ao ar livre e também em ambientes aglomerados.
- Seguir todas as recomendações dos serviços de Saúde e Defesa Civil.

<http://www.cgesp.org>
(Site umidade do ar diário)
Fonte: Cepagri