

QUANDO A UMIDADE DO AR CHEGAR, PROTEJA-SE

A Vigilância em Saúde Ambiental informa que em dias mais secos é preciso estar atento, pois a baixa umidade do ar promove efeitos diretos e indiretos à saúde, inclusive aumentando os níveis de poluição atmosférica.

A Organização Mundial de Saúde (OMS) estabelece que índices de umidade relativa do ar inferiores a 60% já podem ser prejudiciais. Em situações críticas, onde a umidade do ar se encontra abaixo de 30%, recomenda-se:

Evitar exercícios físicos ao **ar livre**



Usar **soro fisiológico** nas narinas



Umidificar o ambiente por meio de vaporizadores, toalhas molhadas e/ou recipientes com água



Usar solução **lubrificante ocular**



Hidratar-se com maior frequência



Evitar **exposição ao Sol** e locais com **grandes aglomerações**

