



QUANDO A BAIXA UMIDADE DO AR CHEGAR, PROTEJA-SE

A Vigilância em Saúde Ambiental informa **que em dias mais secos é preciso ficar atento**, pois além do aumento dos níveis de poluentes dispersos no ar, **a baixa umidade pode ter efeitos diretos e indiretos à saúde.**

A Organização Mundial de Saúde (OMS) estabelece que índices de umidade relativa do ar inferiores a 60% podem ser prejudiciais, mas quando a umidade do ar estiver abaixo de 30%, **algumas medidas podem ser adotadas para reduzir os impactos à saúde:**

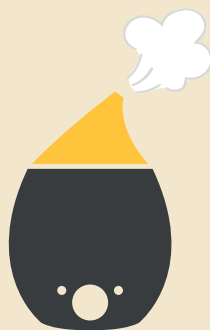
Evitar exercícios físicos ao **ar livre**



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 locais com **exposição ao sol**, e **aglomerados**

