

As condições atuais de seca, queimadas e altas temperaturas em boa parte do país levou o Ministério da Saúde a reforçar orientações para a proteção dos brasileiros.

Em áreas onde há dificuldade de acesso à água potável, por exemplo, existe o risco de desidratação. E a fumaça das queimadas pode levar a quadros de doenças respiratórias.

As orientações para a população são: aumentar a ingestão de água e procurar locais frescos; evitar atividades físicas em áreas abertas; não ficar próximo dos focos de queimadas e procurar atendimento médico em caso de náuseas, vômitos, febres, falta de ar, tontura, confusão mental ou dores intensas de cabeça, no peito ou abdômen.

Neste sábado (14), a Sociedade Brasileira de Pneumologia e Tisiologia também ampliou recomendações à população dado o aumento das concentrações de poluentes no ar.

O documento cita registros de poluição decorrentes de incêndios florestais na região Norte, principalmente nos estados do Amazonas, Rondônia e Acre; em todo Centro-Oeste, Sul e Sudeste.

Cuidados

A entidade explica que há aumento do risco de infecções respiratórias para os seguintes grupos: crianças de até 2 anos, idosos com 65 anos ou mais e pessoas com doenças metabólicas e cardiovasculares, e imunocomprometidas.

Nesses casos, além da hidratação, é recomendável o uso de máscaras, se possível N95 ou PFF1, 2 ou 3, que são mais eficazes que as cirúrgicas; permanecer o maior tempo possível no interior das casas e com as janelas fechadas; além de evitar atividades físicas.

Pessoas sem comorbidades ou fora dos grupos considerados de risco devem evitar exercícios físicos ao ar livre e o tempo da atividade não deve exceder 30 minutos; os especialistas também recomendam uso de máscara em ambientes externos.

Para melhorar o interior das residências, umidificar o ambiente com toalhas molhadas ou umidificadores e manter o local limpo. Sempre utilizar panos úmidos ou aspiradores para a

Seca e queimadas exigem mais cuidados com saúde; confira
orientações

limpeza e não vassouras.

Edição: Juliana Batista / Eliane Gonçalves

Agência Brasil