

Emergências de inverno

A estação mais fria do ano começa no dia 21 de junho, trazendo diversas situações de risco e emergência como, por exemplo, baixa umidade relativa do ar, estiagem e incêndios. Segue abaixo algumas dicas de como proceder e até mesmo evitar alguns acontecimentos típicos do inverno:



Baixa umidade relativa do ar

No inverno o clima fica mais seco e frio, deixando o ar mais denso, o que dificulta a dissipação da poluição que aumenta e fica acumulada próxima à superfície. Este fenômeno, chamado de inversão térmica, pode provocar dor de cabeça, tontura, náusea e irritações nos olhos, nariz e garganta. Além disso, ficamos mais propensos a adquirir doenças respiratórias, gripes, resfriados e alergias.

Como evitar estes problemas:

- ▶ Beba muito líquido, principalmente água, e coma mais frutas e vegetais para evitar a desidratação;
- ▶ Evite contato direto com objetos que acumulam poeira como cortinas, tapetes e bichos de pelúcia;
- ▶ Não se exponha ao uso do ar condicionado e aquecedores, pois estes aparelhos ressecam ainda mais o ar;
- ▶ Umedeça o ar dentro de casa com o auxílio de toalhas molhadas e com o uso de aparelhos destinados para este fim;
- ▶ Jamais esfregue os olhos irritados para evitar conjuntivite e doenças oculares. Quando necessário, limpe olhos e nariz com soro ou água esterilizada;

- ▶ Evite exercícios físicos quando o ar estiver muito seco;
- ▶ Fique longe da fumaça de cigarros.

Queimadas/Incêndios

As principais características do inverno como ar seco, ventos mais fortes e diminuição de chuvas é o cenário perfeito para grandes e incontroláveis incêndios, principalmente em vegetações.

Como evitar:

- ▶ Não provoque queimadas para limpeza de pastos, plantações ou terrenos urbanos;
- ▶ Não queime lixo;
- ▶ Em passeios ecológicos, tenha muito cuidado com fogueiras;
- ▶ Não jogue bitucas de cigarro no chão;
- ▶ Focos de incêndio devem ser apagados enquanto forem pequenos e controláveis;

Fonte: CEDEC/SP (Coordenadoria Estadual de Defesa Civil de São Paulo).