



**VIGILÂNCIA EM SAÚDE AMBIENTAL
CIEVS- Centro de Informações Estratégicas em Saúde**

**Boletim de Alerta do VIGIAR
Palmas 09 de setembro de 2014**

RECOMENDAÇÕES PARA ENFRENTAR SITUAÇÕES DE A BAIXA UMIDADE RELATIVA DO AR

- Nesse período deve ser evitada a prática de atividades físicas ao ar livre entre 11h e 15h;
- Evitar a exposição ao sol, principalmente entre 10h e 16h, quando a umidade do ar fica ainda mais baixa;
- Ingerir grande quantidade de líquidos, principalmente água e suco, para evitar a desidratação;
- Ingerir comidas leves, como verduras, legumes e frutas, evitando frituras.
- Coloque em seu quarto ou área de trabalho um umidificador, um balde com água não se esquecendo de deixar longe do alcance das crianças ou toalha molhada para ajudar a elevar a umidade do ambiente;
- O tempo seco também pode aumentar o risco de incêndios florestais, portanto recomenda-se que não façam fogueiras nas proximidades de matas e florestas;
- Recomenda-se que a população não queime o seu lixo, colocando-os em sacos para serem recolhidos;
- Motoristas que trafegarem por regiões sujeitas a incêndios devem evitar jogar pontas de cigarros para fora dos veículos porque a mata está mais seca;
- Limpar a casa e os móveis com panos úmidos para evitar o contato com o pó, foco de ácaros, responsáveis por alergias respiratórias.
- Evite locais fechados com aglomeração de pessoas.

- Usar Soro fisiológico para os olhos e narinas.

DICAS PARA ENFRENTAR O ALTO ÍNDICE ULTRAVIOLETA

As pessoas que se expõem ao sol de forma prolongada e freqüente, por atividades profissionais e de lazer, constituem o grupo de maior risco de contrair câncer de pele, principalmente aquelas de pele clara. Sob circunstâncias normais, as crianças se expõem anualmente ao sol três vezes mais que os adultos. Pesquisas indicam que a exposição cumulativa e excessiva durante os primeiros 10 a 20 anos de vida aumenta muito o risco de câncer de pele, mostrando ser a infância uma fase particularmente vulnerável aos efeitos nocivos do sol.

O clima tropical, a grande quantidade de praias, a idéia de beleza associada ao bronzeamento, principalmente entre os jovens, e o trabalho rural favorecem a exposição excessiva à radiação solar. Para a prevenção não só do câncer de pele como também das outras lesões provocadas pelos raios UV é necessário evitar a exposição ao sol sem proteção.

- É preciso incentivar o uso de chapéus, guarda-sóis, óculos escuros e filtros solares durante qualquer atividade ao ar livre e evitar a exposição em horários em que os raios ultravioleta são mais intensos, ou seja, das 10 às 16 horas.
- Grandes altitudes requerem cuidados extras. A cada 300 metros de altitude, aproximadamente, aumenta em 4% a intensidade da vermelhidão produzida na pele pela luz ultravioleta. A neve, a areia branca e as superfícies pintadas de branco são refletoras dos raios solares. Portanto, nessas condições, os cuidados devem ser redobrados.
Considerando-se que os danos provocados pelo abuso de exposição solar são cumulativos, é importante que cuidados especiais sejam tomados desde a infância mais precoce.

Filtros Solares – Recomendações: Os filtros solares são preparações para uso tópico que reduzem os efeitos deletérios da radiação ultravioleta. Porém, cuidado! Nem todos os filtros solares oferecem proteção completa para os raios UV-B e raios UV-A. Além disso, suprimem os sinais de excesso de exposição ao sol, tais como as queimaduras, o que faz com que as pessoas se exponham excessivamente às radiações que eles não bloqueiam, como a infravermelha. Criam, portanto, uma falsa sensação de segurança e encorajam as pessoas a se exporem ao sol por mais tempo. Devemos, portanto, entender que o uso do filtro solar não tem como objetivo permitir o aumento do tempo de exposição ao sol, nem estimular o bronzeamento. É importante lembrar, também, que o real fator de proteção varia com a espessura da camada de creme aplicada, a frequência da aplicação, a perspiração e a exposição à água. É recomendado que durante a exposição ao sol sejam usados filtros com FPS de 15 ou mais. Também devem ser tomadas precauções na hora de se escolher um filtro solar, no sentido de se procurarem os que protegem também contra os raios UV-A. Os filtros solares devem ser aplicados antes da exposição ao sol e reaplicados após nadar, suar e se secar com toalhas.

Além disto, deve-se proteger do sol com roupas, óculos escuros e chapéus, principalmente as pessoas de pele branca.

CUIDADOS GERAIS PARA EVITAR GRIPES E RESFRIADOS

Além dos tratamentos específicos devem-se tomar alguns cuidados importantes no tratamento da gripe e do resfriado:

- Lave as mãos com frequência
- Não compartilhar objetos pessoais se estiver com sintomas de gripe “Usar água e sabão para lavar as mãos e limpar os ambientes é uma forma barata e eficaz de prevenção.

- Cobrir boca e nariz com lenço descartável ao tossir e espirar – é um modo eficaz de prevenir gripes e resfriados.
- Lugares úmidos e frios favorecem a multiplicação do vírus. Por isso, manter os ambientes ventilados e iluminados com luz solar.
- Evitar lugares fechados e com aglomerações de pessoas.

CUIDADOS GERAIS PARA EVITAR CONJUNTIVITE

Além dos tratamentos específicos devem-se tomar alguns cuidados importantes no tratamento da conjuntivite:

- Lave as mãos com frequência e evite coçar os olhos.
- Não encoste o frasco das pomadas e colírios nos olhos e lave mão antes e após aplicá-los.
- Evite a exposição à agentes irritantes (fumaça) e alérgenos (como o pólen) que podem causar conjuntivite.
- Não use lentes contato enquanto estiver com conjuntivite ou em uso de colírios ou pomadas.

O VIGIAR de Palmas Informa também que o tempo seco aumenta o **risco de incêndios florestais e lotes baldios**. Com isso, recomenda-se à população para não fazer fogueiras nas proximidades de matas e florestas assim como a queima de folhas e lixo doméstico. Além disso, os motoristas que trafegarem por regiões sujeitas a incêndios deverão ter atenção redobrada devido à visibilidade reduzida pela fumaça, e também evitem jogar pontas de cigarros para fora dos veículos.

Referência da Umidade Relativa do ar de acordo com a Organização Mundial de Saúde - OMS:

Umidade Relativa do Ar

Entre 20 e 30% Estado de atenção	Entre 12 e 20% Estado de Alerta	Abaixo de 12% Estado de emergência
<ul style="list-style-type: none">• Evitar exercícios físicos ao ar livre entre 11 e 15 horas• Umidificar o ambiente através de vaporizadores, toalhas molhadas, recipientes com água, molhamento de jardins etc.• Sempre que possível permanecer em locais protegidos do sol, em áreas vegetadas etc.	<ul style="list-style-type: none">• Observar as recomendações do estado de atenção• Suprimir exercícios físicos e trabalhos ao ar livre entre 10 e 16 horas• Evitar aglomerações em ambientes fechados <p>Usar soro fisiológico para olhos e narinas</p>	<ul style="list-style-type: none">• Observar as recomendações para os estados de atenção e de alerta• Determinar a interrupção de qualquer atividade ao ar livre entre 10 e 16 horas como aulas de educação física, coleta de lixo, entrega de correspondência etc.• Determinar a suspensão de atividades que exijam aglomerações de pessoas em recintos fechados como aulas, cinemas etc entre 10 e 16 horas• Manter umidificados os ambientes internos, principalmente quartos de crianças, hospitais etc.

RAIOS ULTRAVIOLETAS



Baixo



Baixo



Moderado



Moderado



Moderado



Alto



Alto

Nenhuma Precaução Necessária

Você pode permanecer no sol o tempo que quiser !

Precauções Requeridas

Em horários próximos ao meio-dia procure locais sombreados. Procure usar camisa e boné. Use o protetor solar.



Muito Alto



Muito Alto



Muito Alto



Extremo



Extremo



Extremo



Extremo

Extra Proteção!!!

Evite o sol ao meio-dia. Permaneça na sombra. Use camisa, boné e protetor solar.