

A Defesa Civil de São Carlos, órgão vinculado a Secretaria Municipal de Segurança Pública, alerta sobre os efeitos adversos das altas temperaturas previstas para os próximos dias e para a baixa umidade do ar em São Carlos.

Segundo a Defesa Civil do Estado nos próximos 6 dias a temperatura pode ultrapassar os 40 graus na região de São Carlos. Já a umidade relativa do ar não deve ultrapassar 14%. Segundo a Organização Mundial de Saúde (OMS), índices de umidade inferiores a 60% não são adequados para a saúde humana. Quando eles se encontram abaixo de 30%, são acionados os alertas: de atenção, quando está entre 21% e 30%; de alerta, entre 12% e 20%; e de emergência, inferior a 12%.

“Recomendamos que a população tome medidas de proteção para o enfrentamento do calor elevado. A maior preocupação é a conjugação de clima quente e baixos índices de umidade. Por isso todos os cuidados são necessários, principalmente com crianças e idosos. É preciso beber bastante água e evitar exercícios físicos ao ar livre entre 10h e 17h. Não podemos controlar as mudanças climáticas do ambiente, pelo menos não em curto prazo. Por isso, é preciso tomar algumas atitudes para contribuir com a melhoria da qualidade de vida das pessoas e dos animais”, alerta Pedro Caballero, diretor da Defesa Civil de São Carlos.

Confira algumas dicas de como se prevenir: tomar água com frequência é essencial, mesmo que você não sinta sede. No lanche, dê preferência a frutas com muito líquido; deixe um umidificador ligado no ambiente de trabalho ou uma bacia cheia de água que contribui para

amenizar os problemas gerados pela baixa umidade; usar soro fisiológico para lavar as narinas e colírios para lubrificar os olhos também ajuda a minimizar os efeitos; evitar atividades físicas no período das 10h às 17h, quando a umidade do ar atinge os níveis mais críticos; não fumar em ambientes fechados, evitando a concentração de poluentes que podem agravar os sintomas do tempo seco; usar produtos hidratantes por todo o corpo, principalmente depois do banho e sempre que possível permanecer em locais protegidos do sol, evitar ambientes fechados, com ar-condicionado ou aglomeração de pessoas.

(08/10/2020)