



# BAIXA UMIDADE



**DEFESA CIVIL AMAZONAS**  
SOMOS TODOS NÓS



[www.defesacivil.am.gov.br](http://www.defesacivil.am.gov.br)



# 1 Recomendações:

- Beba bastante água mesmo se estiver sem sede;
- Evite atividades físicas ao ar livre e exposição ao sol das 10h às 17h;
- Evite banhos com água quente para não potencializar o ressecamento da pele. Se necessário, use um hidratante;
- Use umidificadores de ar em casa e no trabalho. Você também pode utilizar bacias de água ou estender toalhas e panos úmidos próximos à cama;
- Evite aglomerações e a permanência prolongada em ambientes fechados ou com ar condicionado, pois o ressecamento das mucosas aumenta o risco de infecções oportunistas das vias aéreas;
- Em caso de problemas respiratórios, procure um posto médico;
- Em caso de incêndio em mata ou floresta, avise imediatamente ao Corpo de Bombeiros (193), Defesa Civil (199) ou Polícia Militar (190).

# 2 Para respirar melhor:

- Mantenha a casa sempre limpa e arejada. O tempo seco aumenta a concentração de poeira, ácaros e fungos. Na hora da limpeza, prefira pano úmido a vassoura para não levantar pó;
- Evite ambientes onde há fumaça de cigarro;
- Não queime lixo nem provoque queimadas;

Defesa Civil: 199  
Bombeiros: 193  
Polícia Militar: 190  
SAMU: 192

## Baixa Umidade do Ar

O ar muito seco dificulta a dispersão de gases poluentes e também resseca as mucosas das vias aéreas, o que facilita crises de asma, alergia, além de infecções virais e bacterianas. Associado às altas temperaturas, o tempo seco também potencializa queimadas e incêndios florestais.

Quando a umidade fica entre 21 % e 30%, a Defesa Civil pode decretar o estado de atenção. Caso o indicador caia mais, pode ser decretado o estado de alerta, que ocorre com umidade entre 12% até 20%, ou o estado de emergência, para índices abaixo dos 12%.

Siga as recomendações federais de autoproteção para situações emergenciais envolvendo baixa umidade do ar.

Saiba como se preparar e agir.

**#defesacivilsomostodosnós**

### Recomendações gerais:

- Acompanhe as informações oficiais, por meio de sites, carros de som, rádio, SMS, dentre outros, emitidos pela Defesa Civil ou outras autoridades de sua cidade. Siga rigorosamente as instruções.
- Desconfie das mensagens não-oficiais divulgadas nas redes sociais. Elas podem ser falsas e causar pânico às pessoas. Não repasse essas mensagens.

