

# SAÚDE: Confira as orientações para amenizar efeitos da fumaça na saúde



Além das ações de combate aos incêndios que vêm ocorrendo em diversas regiões do país, é preciso que a população esteja orientada sobre como se proteger e evitar, sempre que possível, a exposição aos poluentes e à fumaça intensa e à neblina, causadas pelo fogo.

Entre as recomendações do Ministério da Saúde estão o aumento da ingestão de água e de líquidos, como medida para manter as membranas respiratórias úmidas e, dessa forma, ficarem mais protegidas. O tempo de exposição deve ser reduzido ao máximo, devendo manter a permanência em local ventilado dentro de casa, se possível com ar condicionado ou purificadores de ar. Para reduzir a entrada da poluição externa, durante os horários com elevadas concentrações de partículas, as portas e as janelas devem ser mantidas fechadas. As atividades físicas devem ser evitadas em horários de elevadas concentrações de poluentes do ar, e entre o meio dia e as 16h, quando as concentrações de ozônio são mais intensas.

É recomendável ainda a utilização de máscaras do tipo cirúrgica, pano, lenços ou bandanas para diminuir a exposição às partículas grossas, especialmente para populações que residem próximas às áreas de focos de queimadas. A medida reduz o desconforto das vias aéreas superiores. Já máscaras de modelos respiradores tipo N95, PFF2 ou P100 são adequadas para reduzir a inalação de partículas finas.

As recomendações devem ser seguidas por toda a população e a atenção deve ser redobrada em crianças menores de 5 anos, idosos maiores de 60 anos e gestantes.

Ao sinal de sintomas respiratórios ou outras ocorrências de saúde a pasta indica a busca imediata de atendimento médico. *“Pessoas com problemas cardíacos, respiratórios, imunológicos, entre outros, devem buscar atendimento médico para atualizar seu plano de tratamento, manter medicamentos e itens prescritos pelo profissional médico disponíveis para o caso de crises agudas, buscar atendimento médico na ocorrência de sintomas de crises e avaliar a necessidade e segurança de sair temporariamente da área impactada pela sazonalidade das queimadas”*, completou.

Sob a coordenação do Ministério da Saúde, o monitoramento de áreas que sofrem a influência da queima de biomassa é um dos campos de atuação da Vigilância em Saúde Ambiental e Qualidade do Ar (VIGIAR) e da Sala de Situação Nacional de Emergências Climáticas em Saúde.

Os dados desse monitoramento são enviados, semanalmente, pelo Ministério da Saúde aos estados e ao Distrito Federal no Informe Queimadas, com orientações para evitar a exposição da população às condições adversas.

Foto: Divulgação