

# COMO AGIR NO PERÍODO DE ESTIAGEM

## ESTIAGEM.

Estiagem é o resultado da redução, atraso ou ausência de chuvas, e períodos chuvosos previstos para uma determinada temporada. Nessa época o ar fica mais seco, propiciando problemas respiratórios, gripes e alergias. Pode ocorrer racionamento de água em virtude da sua diminuição nos reservatórios e rios. Pode acontecer também, falta de energia elétrica, pois grande parte da eletricidade no Brasil é produzida por usinas hidrelétricas. Além disso, há aumento do perigo de incêndios em matas e florestas.

**Tome alguns cuidados no período de estiagem.**



- Cuidados com a saúde:**
- Beba muita água, coma mais frutas e vegetais, a desidratação é um sério risco, principalmente para crianças e idosos;
  - Evite objetos que acumulem poeira, como tapetes, cortinas e bichos de pelúcia;
  - Evite ar-condicionado, pois resseca ainda mais o ar;
  - Umedeça o ar de sua casa deixando toalhas úmidas em alguns cômodos;
  - Limpe os olhos com algodão e água esterilizada para evitar irritações e outros problemas oculares;
  - Evite fazer exercícios físicos quando o ar estiver muito seco, principalmente no horário da 11h às 17h.
- Em dias quentes, coloque seu chuveiro na posição verão. Na posição inverno o consumo de energia é 30 % maior;**
- Apague as lâmpadas e desligue a TV quando ninguém estiver no local.

- Lembre-se:** o chuveiro elétrico e geladeira são os responsáveis por 60% do consumo de energia de uma casa.
- Incêndios e Queimadas:**
- Evite jogar cigarros ou fósforos acessos às margens das rodovias, especialmente de carros em movimento;
  - Bañões podem provocar acidentes aeronáuticos, incêndios florestais e são um perigo para refinarias e indústrias químicas.
  - Soltar balão é crime. Lei 9.605.98;
  - Evite acender fogueiras;
  - Evite qualquer tipo de queimada;
  - Quando a queimada for necessária para fins agrícolas (cana e algodão, regulamentadas por lei), avise seus vizinhos e a Polícia Ambiental, com dois dias de antecedência;
  - Não faça queimadas próximo à rede elétrica;
  - Nunca faça queimadas em dias quentes, secos ou com ventos fortes;
  - Informe onde houver fumaça, para o fogo ser combatido;
  - Se avistar fumaça suspeita, avise imediatamente a Central da Operação Mata Fogo ou as Sedes Regionais;
  - Em caso de incêndio acione o Corpo de Bombeiros imediatamente.

- Economize água:**
- Feche a torneira enquanto escova os dentes;
  - Evite banhos demorados e feche o chuveiro enquanto se ensaboa. Cinco minutos são suficientes para ficar limpinho e cheiroso;
  - Evite acionar a descarga à toa. Ela gasta muita água;
  - Não use o vaso sanitário como lixeira;
  - Sempre lave o carro com balde e água;
  - Evite usar mangueira para retirar o lixo da calçada. Uma vassoura resolve o problema, além de ser um bom exercício.
- Utilize energia elétrica de forma inteligente:**
- Junte a maior quantidade de roupas para passá-las de uma só vez. Para cada tecido, use a temperatura indicada no ferro de passar;
  - Na lavadora de roupas, lave o máximo de roupas de uma só vez, economizando energia e água;
  - Instale sua geladeira em local ventilado, longe da parede ou móveis e de fontes de calor como fogões ou estufas;
  - Abra a porta da geladeira só quando precisar. Coloque ou retire os alimentos de uma só vez. Verifique regularmente as borrachas de vedação da porta;



<b>EMERGÊNCIA</b>	<b>POLÍCIA MILITAR</b>
	<b>190</b>
	<b>BOMBEIROS</b>
	<b>193</b>
	<b>DEFESA CIVIL</b>
	<b>153</b>

Coordenadoria Estadual de Defesa Civil



PREVENINDO COM VOCÊ.

