



## 03/09/2024 17:15 - Prefeitura emite alerta com recomendações para proteger a saúde da população da fumaça das queimadas



Devido ao alto nível de poluição do ar, causado pela fumaça das queimadas, Prefeitura de Porto Velho, através da Secretaria Municipal de Saúde de Porto Velho (Semusa), emitiu uma nota informativa alertando a população sobre os cuidados necessários para prevenir problemas de saúde provocados pela exposição à fumaça das queimadas. O documento foi elaborado pelo Centro de Informações Estratégicas de Vigilância em Saúde (CIEVS).

Conforme o comunicado, a poluição gerada pelos incêndios tem causado impactos significativos tanto nas áreas urbanas quanto rurais da capital, afetando especialmente grupos vulneráveis, como crianças, idosos, gestantes, pessoas com doenças cardiorrespiratórias, trabalhadores ao ar livre e populações de baixo nível socioeconômico.

### Cuidados Necessários

Para minimizar os efeitos nocivos da fumaça, o CIEVS Porto Velho recomenda uma série de medidas que podem ser adotadas pela população para proteger a saúde. A Semusa destaca que a adoção de práticas preventivas é fundamental para evitar o agravamento de problemas respiratórios e outros efeitos adversos à saúde. Entre as recomendações, estão:

1. Aumentar a ingestão de líquidos: Manter as membranas respiratórias úmidas ajuda a proteger o sistema respiratório contra a irritação provocada pela inalação de partículas presentes na fumaça.
2. Reduzir a exposição ao ar livre: Sempre que possível, permanecer em locais fechados, com boa ventilação, ar condicionado ou purificadores de ar. Essas medidas ajudam a diminuir a inalação de poluentes.
3. Manter portas e janelas fechadas: Durante os horários de maior concentração de fumaça, é importante manter portas e janelas fechadas para reduzir a entrada de partículas poluentes.
4. Evitar atividades físicas em ambientes externos: Em horários de maior concentração de poluentes, especialmente em áreas próximas aos focos de queimadas, deve-se evitar exercícios e atividades físicas ao ar livre.
5. Planejar atividades diárias: Basear-se em informações oficiais sobre a qualidade do ar para planejar saídas e atividades externas, minimizando a exposição à fumaça.
6. Uso de máscaras de proteção: Máscaras do tipo "cirúrgica", lenços, panos ou bandanas podem oferecer alguma proteção contra partículas maiores. Quando possível, utilizar máscaras do tipo N95, que oferecem maior filtragem.
7. Evitar atividades extenuantes em ambientes fechados: Ao manter a casa fechada para evitar a entrada de fumaça, recomenda-se também evitar atividades que possam aumentar a frequência respiratória, como exercícios intensos.
8. Evitar descartar materiais inflamáveis na vegetação: Nunca atirar cigarros ou fósforos acesos em áreas vegetadas para prevenir novos focos de incêndio.

Além dessas orientações, a Semusa enfatiza que qualquer pessoa que apresente sintomas de desconforto respiratório, como tosse, falta de ar ou irritação nos olhos, sangramento nasal, deve procurar imediatamente uma unidade de saúde mais próxima.

### Atenção Redobrada com Grupos Vulneráveis

A nota informativa ressalta que grupos populacionais mais vulneráveis, como crianças, idosos, gestantes e pessoas com doenças cardiorrespiratórias, devem ter atenção redobrada, seguindo rigorosamente as recomendações para minimizar a exposição à fumaça.

A Prefeitura de Porto Velho conta com a colaboração da população para reduzir os riscos à saúde durante o período crítico das queimadas, que têm afetado significativamente o estado de Rondônia.

**Fonte:** PMPV

Notícias RO