13/09/2024 09:34 - Prefeitura de Porto Velho emite alerta de calor extremo e estiagem; veja como se proteger

A Prefeitura de Porto Velho, por meio da Secretaria Municipal de Saúde (Semusa), emitiu um alerta para uma onda de calor que deve elevar as temperaturas em até cinco graus acima da média nos próximos três a cinco dias. O alerta foi classificado como de "perigo" pelo Instituto Nacional de Meteorologia (INMET), destacando também a situação crítica de estiagem, com níveis baixos dos rios e a necessidade urgente de evitar o desperdício de água.

O aviso foi emitido pelo Programa Vigidesastres, coordenado pelo Departamento de Vigilância em Saúde (DVS) da Semusa, que atua na prevenção e resposta a emergências de saúde pública causadas por desastres naturais e tecnológicos. A população é orientada a adotar medidas de prevenção para minimizar os impactos da onda de calor, da estiagem e das queimadas na saúde da população.

Confira aqui a íntegra do Alerta 01 do Vigidesastre.

Orientações para reduzir os efeitos da fumaça

Além do calor intenso e da estiagem, Porto Velho registrou 2.403 focos de queimadas de janeiro a setembro de 2024, segundo o Instituto Nacional de Pesquisas Espaciais (Inpe). A exposição à fumaça pode agravar problemas respiratórios e doenças cardiovasculares, afetando principalmente crianças, idosos e pessoas com comorbidades.

- Utilize máscara para diminuir a exposição à fumaça.

- Mantenha portas e janelas fechadas em períodos de alta concentração de fumaça.

- Evite atividades ao ar livre quando a qualidade do ar estiver comprometida.

- Hidrate-se regularmente e procure atendimento médico se houver sintomas respiratórios, como tosse persistente, dificuldade para respirar ou irritação nos olhos.

Dicas para reduzir o consumo de água

- Reutilize água da chuva ou da lavagem de roupas para limpar a casa ou o quintal.

- Reduza o tempo de banho e feche a torneira ao escovar os dentes.

- Verifique vazamentos em torneiras e chuveiros.

- Utilize a capacidade máxima da máquina de lavar roupa.

Recomendações para enfrentar a onda de calor

- Aumente a ingestão de água ou sucos naturais, mesmo sem sentir sede.

- Evite exposição direta ao sol entre 10h e 16h.

- Use protetor solar, chapéus, óculos escuros e roupas leves.

- Mantenha janelas abertas em veículos sem ar-condicionado.

- Procure atendimento médico se apresentar sintomas como tontura, fraqueza, ansiedade ou dor de cabeça.

Fonte: PMPV

Notícias RO