

# DICAS PARA AMENIZAR O TEMPO SECO

## Prevenir é autocuidado



### Lubrifique olhos e nariz com soro fisiológico



Manter as narinas limpas e umedecidas evita-se respirar pela boca devido à obstrução nasal e protege de agentes externos que causam infecções respiratórias, pulmonares e alérgicas. Lavar os olhos com soro fisiológico evita a ardência e irritação devido ao ressecamento.

### Beba água e mantenha seu corpo hidratado



Beba água no mínimo 2 litros por dia e complemente com a ingestão de líquidos saudáveis como sucos e água de coco, assim como o consumo de frutas e verduras.

### Use roupas leves



Use roupas leves para evitar a transpiração.

### Limpe o ar condicionado



A manutenção do ar condicionado permite melhor eficiência no ambiente. Mas dê preferência a janelas, se possível.

### Mantenha a casa limpa



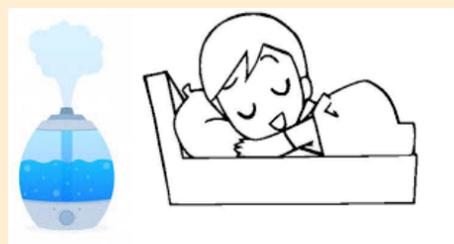
Mantenha a casa limpa, o acúmulo de poeira pode causar problemas respiratórios.

### Exercícios físicos



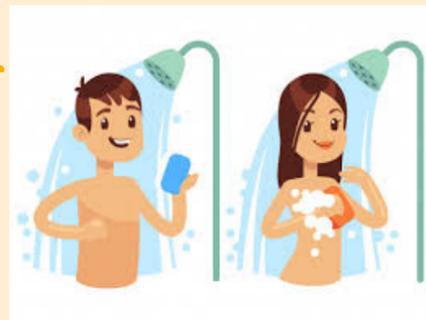
Pratique exercícios físicos no início da manhã ou no final da tarde.

### Durma em ambiente umedecido



Durma em local arejado e umedecido. Umidificados com toalha molhada, recipiente com água ou umidificadores.

### Banho e hidratação da pele



Evite banhos quentes e demorado, com o tempo seco a tendência da pele é ressecar. Use hidratante logo após o banho para evitar que a pele perca água.

### Evite queimadas urbanas



Evite a queimada de lixo urbana. Além de agravar a saúde de sua família e dos vizinhos do bairro nesse tempo seco, é crime e desnecessário, já que existe a coleta de resíduos urbanos no seu município. Prevenir é autocuidado.