

Superintendência de Vigilância em Saúde  
Gerência de Vigilância em Saúde Ambiental e Saúde do Trabalhador  
Programa de Vigilância em Saúde de Populações Expostas a Poluentes Atmosféricos - VIGIAR

## UMIDADE RELATIVA DO AR E A SAÚDE NO TEMPO SECO

O estado de **baixa umidade relativa do ar (UR%)**, do período seco do inverno, contribui para grande parte dos agravos respiratórios que afetam mais as crianças e os idosos, como alergias e ressecamento das vias respiratórias e sangramento pelo nariz.

Portanto, reproduzimos neste site as medições semanais desse indicador feitas pelo Instituto Nacional de Meteorologia em algumas cidades goianas, para que observem os **cuidados com a saúde** de acordo com o valor apontado.

As recomendações são de acordo com a escala de níveis de umidade relativa do ar elaborada pelo Centro de Pesquisas Meteorológicas e Climáticas Aplicadas à Agricultura (Cepagri) da Unicamp.

### Entre 20 e 30% - Estado de Atenção

Evitar exercícios físicos ao ar livre entre 11 e 15 h

Umidificar o ambiente através de vaporizadores, toalhas molhadas, molhamento de jardins

Sempre que possível permanecer em locais protegidos do sol, em áreas vegetadas

Consumir água potável à vontade

### Entre 12 e 20% - Estado de Alerta

Além das recomendações acima, suprimir exercícios físicos e trabalhos ao ar livre entre 10 e 16 h

Evitar aglomerações em ambientes fechados

Usar soro fisiológico para olhos e narinas

### Abaixo de 12% - Estado de emergência

Além das recomendações acima, interromper qualquer atividade ao ar livre entre 10 e 16 h, como aulas de educação física, coleta de lixo, entrega de correspondência

Determinar a suspensão de atividades que exijam aglomerações de pessoas em recintos fechados como aulas, cinemas, entre 10 e 16 h

Durante as tardes, manter com umidade os ambientes internos, principalmente quarto de crianças, hospitais.

**SEMPRE: manter os ambientes internos bem arejados e eliminar poeira acumulada de carpetes, cortinas, roupas, casacos; recobrir colchões e almofadas.**