

RECOMENDAÇÕES PARA REDUÇÃO DE EXPOSIÇÃO À FUMAÇA E CUIDADOS COM A SAÚDE



Acompanhe as previsões meteorológicas locais, os alertas e os informes divulgados por órgãos oficiais sobre a situação de queimadas e qualidade do ar;



Aumente a ingestão de água e líquidos para manter as vias respiratórias úmidas e, assim, mais protegidas.



Evite atividade que possam aumentar a poluição do ar dentro de casa, como:

- Preparo de alimentos em fogões à lenha ou outros tipos de fornos (madeira, carvão, restos de vegetais, querosene, etc.) em áreas com pouca ventilação;



- Aquecimento e iluminação da casa com lareiras à lenha, vela, lamparinas etc.;

- Uso de tabaco (cigarro);



Não queime lixo doméstico;



Mantenha os filtros de ar condicionado limpos e executar a manutenção preventiva conforme recomendações dos fabricantes.

