



Orientações para o período de seca

Orientações para o Período de Seca



*O período de estiagem chegou. A baixa umidade pode aumentar a incidência de doenças respiratórias, além de problemas dermatológicos. Por isso, precisamos tomar **alguns cuidados**.*



Orientações para o Período de Seca

- ✓ Estimular o consumo de água, em média **02 litros por dia** (ou pelo menos 06 copos de água de tamanho médio).
- ✓ Manter bebedouros, inclusive potes e garrafas reservas, com boas condições de higiene e qualidade da água.
- ✓ Recomendar aos estudantes que levem à escola sua garrafinha de água e que não a compartilhem com os colegas, para evitar a propagação de doenças.
- ✓ Dar destaque à correta higiene pessoal, do ambiente e dos alimentos.



É fundamental aumentar a ingestão diária de líquidos como água mineral, água de coco e sucos naturais, independente de apresentar sede.

- ✓ Lembrar os estudantes para umedecer as narinas e o rosto pelo menos uma vez por período. É recomendável pingar duas gotas de soro fisiológico em cada narina, pelo menos 6 vezes ao dia. Esse procedimento evita o ressecamento nasal, diminuindo a ocorrência de sangramento.

Cuidados com o Estudante e com o Ambiente Escolar

✓Estar atento aos estudantes com ânimo abalado ou queda rápida de rendimento e comunicar à direção da escola. Detectar estudantes enfermos, principalmente com perda de líquidos (febril, diarreia, gripe, tosse etc.).

✓No caso de desmaios, tonturas, câibras e mal-estar, é fundamental paralisar, de imediato, a atividade do estudante, umedecer as têmporas, face e narinas e comunicar seus responsáveis para que tomem as devidas providências.

✓Promover atividades educativas com os estudantes em torno do assunto “desidratação”.

✓Manter as salas de aula com a máxima ventilação possível.

✓Manter elevada vigilância de higiene no ambiente escolar, pátios, sanitários e salas de aula.

✓Evitar o uso de aparelhos de ar condicionado, pois eles retiram ainda mais a umidade do ambiente.

✓Usar umidificador ou colocar toalhas molhadas e bacias com água nos quartos durante todo o dia. Isso ajuda a manter o ambiente úmido.

Orientações Gerais

- ✓ Fazer refeições leves, incluindo frutas e verduras sempre que possível.
- ✓ Trajar roupas adequadas às condições do tempo. Usar roupas leves e claras, e se possível de algodão.



- ✓ Suspende exercícios físicos e atividades que atinjam grande esforço no período das 10 às 17 horas ao ar livre. Neste período, a insolação e a evaporação atingem seus índices máximos.
- ✓ Optar pelo uso de sombrinha ou guarda-chuva no período mais quente.
- ✓ Coloque chapéus e óculos escuros para proteger-se do sol.

Orientações Gerais

- ✓ Evitar banhos prolongados com água quente e o uso excessivo de sabonete, para não eliminar totalmente a oleosidade natural da pele.
- ✓ Usar protetor solar, creme hidratante ou óleo vegetal em abundância para evitar o ressecamento da pele e lábios.



- ✓ Sempre que possível permanecer em locais protegidos do sol em áreas com vegetação.
- ✓ Evite aglomerações e a permanência prolongada em ambientes fechados ou com ar condicionado, pois o ressecamento das mucosas aumenta o risco de infecções das vias aéreas.

