

Defesa Civil dá orientação

Além das providências adotadas pelo GDF, através das secretarias de Saúde, Educação e Meio Ambiente e do Corpo de Bombeiros e do setor da construção civil, a Defesa Civil orienta à população sobre os cuidados individuais que devem ser tomados. Cada pessoa deve ingerir pelo menos seis copos de água ao dia, além de outros líquidos. A alimentação também deve ser leve, mantendo sempre os alimentos na geladeira, que correm maior risco de estragar em dias muito secos. De acordo ainda com as recomendações da Defesa Civil, que desde anteontem está em estado de alerta, deve ser evitada a utilização de aparelhos de ar-condicionado, que podem contribuir para a diminuição da umidade do ar.

O coordenador-executivo da Defesa Civil, Adverse Luiz Baby, recomenda também o uso de roupas leves e de hidratantes na pele, como cremes, óleo vegetal ou vaselina. Ele lembra que os cuidados individuais são indispensáveis para evitar um mal-estar maior, como sangramento do nariz ou irritações e, que nesse caso, deve ser procurado o posto de saúde mais próximo. Com as crianças, as recomendações são especiais. Mesmo não sendo suspensas as aulas, as escolas devem cuidar da manutenção dos bebedouros e preparar merenda escolar com alimentos leves. Os professores devem observar se alguma criança está passando mal.