



*Com a umidade em seu nível mais baixo, alívio na torneira pública*

## Cuidados podem custar menos

A população ganhou mais um aliado contra a baixa umidade: o pulverizador de plantas. Utilizando-o com água, pode-se umidificar o ambiente de forma mais rápida e barata.

Enquanto nas farmácias o umidificador elétrico custa em média R\$ 80,00, o pulverizador pode ser encontrado por R\$ 1,50 em lojas de produtos para plantas. A eficiência também é garantida.

O pulverizador pode substituir as bacias com água nos quartos. Para isso, pulverize meio litro de água, três vezes, entre as 16h e 18h. Deixe as janelas e portas fechadas e o ar ficará úmido.

Para aumentar ainda mais a umi-

dade, antes de dormir, coloque uma toalha molhada estendida na cabeceira da cama. A proximidade da toalha com as narinas propiciará mais conforto.

É importante também, no período de estiagem, ingerir 2 litros de água, ter uma alimentação leve — mais frutas e verduras —, usar soro fisiológico nas narinas e cremes hidratantes na pele.

As pessoas que precisam trabalhar ou fazer exercício no sol devem ter cuidados redobrados. O uso do chapéu ou boné é obrigatório. A roupa deve ser leve, para evitar muita transpiração, e um protetor solar evi-

### O QUE NÃO SE DEVE FAZER NA SECA

- Tomar banhos prolongados com água quente e muito sabonete.
- Utilizar aparelhos de ar condicionado que diminuem a umidade do ambiente.
- Praticar exercícios físicos ou tomar sol entre as 11h e 16h.
- Comer comidas de difícil digestão, como feijoada e dobradinha.
- Jogar lixo em locais inadequados, como terrenos vazios.
- Deixar alimentos perecíveis, como leite e carne, fora da geladeira.
- Ficar em ambientes fechados e com muita gente ao mesmo tempo.