

Índice de 30% cessa emergência

A partir de hoje, as aulas nas escolas públicas e particulares durante a manhã e tarde estão suspensas. As aulas noturnas prosseguem normalmente. Nas repartições públicas do GDF, o horário passa a ser das 8h às 12h, até a próxima terça-feira.

O decreto assinado ontem pelo governador Joaquim Roriz prevê outras medidas emergenciais durante a seca. As aulas de educação física estão suspensas até que a umidade volte ao nível de 30%.

As empresas públicas e privadas cujos empregados trabalhem ao sol devem reprogramar os horários de trabalho, evitando atividades das 11h às 16h e criando turnos de rotação do pessoal. Essa medida deve ser seguida principalmente pela construção civil.

Até a terça-feira, a Defesa Civil vai monitorar e informar à imprensa o índice da umidade relativa do ar. Caso ele se eleve e volte aos níveis normais - 30% - as medidas emergenciais serão suspensas.

O QUE FAZER

- 1 - Tomar no mínimo seis copos de água por dia, mesmo sem sede
- 2 - Evitar banhos prolongados com água quente e o uso excessivo de sabonete, para não tirar a oleosidade da pele.
- 3 - Usar roupas leves de algodão.
- 4 - Não fazer exercícios físicos entre 11h e 16h, quando a insolação e evaporação são maiores.
- 5 - Fazer refeições leves, à base de saladas e frutas, evitando frituras.
- 6 - Não ficar muito tempo em local com ar condicionado, que contribui para diminuir a umidade do ar.
- 7 - Na hora de dormir, pulverizar um litro de água no ar e nas paredes e pôr uma toalha molhada na cabeceira da cama.
- 8 - Pingar duas gotas de soro fisiológico em cada uma das narinas até seis vezes ao dia.