

## A DEFESA

## CIVIL FAZ AS

## SEGUINTE

## RECOMENDAÇÕES:

Aumentar a ingestão diária de líquidos, independente de apresentar sede ou não (beber pelo menos 6 copos d'água de tamanho médio);

Evitar os banhos prolongados com água quente e o uso excessivo de sabonete para não eliminar totalmente a oleosidade natural da pele;

Pingar duas gotas de soro fisiológico em cada narina, pelo menos seis vezes ao dia. Este procedimento evita o ressecamento nasal, diminuindo a ocorrência de sangramento;

Evitar ligar os aparelhos de ar condicionado, pois eles retirarão ainda mais a umidade do ambiente;

Colocar toalhas molhadas e bacias com água nos quartos durante todo o dia. Isso manterá o ar do ambiente mais úmido;

Trajar roupas adequadas às condições do tempo. No calor, usar roupas leves e, se possível, de algodão;

Realizar refeições leves, incluindo frutas e verduras sempre que possível;

Evitar exercícios físicos no período das 11h às 16h, quando a insolação e evaporação atingem seus índices máximos;

Usar creme hidratante ou óleo vegetal em abundância para evitar o ressecamento da pele.