

Estiagem é o resultado da redução, atraso ou ausência de chuvas e períodos chuvosos previstos para uma determinada temporada. Nessa época, o ar fica mais seco, propiciando problemas respiratórios, gripes e alergias.

## **FIQUE ALERTA**

Pode ocorrer racionamento de água em virtude da diminuição dos reservatórios e rios;

Pode acontecer também falta de energia elétrica, pois, no Brasil, grande parte da eletricidade é produzida por usinas hidrelétricas;

Há aumento do perigo de incêndios em matas e florestas.

## **O QUE FAZER ANTES**

Economizar água e fazer uso consciente de energia elétrica são alguns cuidados que podem ser tomados visando à diminuição dos efeitos da estiagem.

## **O QUE FAZER DURANTE**

Hidrate-se!

Use soro fisiológico nos olhos e narinas;

Umedeça o ambiente com toalhas molhadas e recipientes com água;

Evite objetos que acumulem poeira, como tapetes, cortinas, pelúcias etc.;

Evite fazer exercícios físicos quando o ar estiver muito seco;

Economize energia elétrica. Em dias quentes, por exemplo, coloque seu chuveiro na posição verão, diminuindo em até 30% o consumo de energia;

Evite acender fogueiras ou realizar qualquer tipo de queimada.

## **O QUE FAZER DEPOIS**

Por tratar-se de um processo cíclico, o ideal é que, após o período de estiagem, continuemos com a economia de água e com o uso consciente de energia elétrica, visando a redução de seus efeitos.