

# COMO AGIR NO PERÍODO DE ESTIAGEM

Não jogue este impresso em via pública.



COORDENADORIA  
ESTADUAL  
DE DEFESA CIVIL

PREVENINDO COM VOCÊ.

# ESTIAGEM.

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. Pode ocorrer racionamento de água em virtude da sua diminuição nos reservatórios e rios. Pode acontecer também, falta de energia elétrica, pois grande parte da eletricidade no Brasil é produzida por usinas hidrelétricas. Além disso, há aumento do perigo de incêndios em matas e florestas.

Tome alguns cuidados no período de estiagem.

## Cuidados com a saúde:

- Beba muita água, coma mais frutas e vegetais, a desidratação é um sério risco, principalmente para crianças e idosos;
- Evite objetos que acumulem poeira, como tapetes, cortinas e bichos de pelúcia;
- Evite ar-condicionado, pois resseca ainda mais o ar;
- Umedeça o ar de sua casa deixando toalhas úmidas em alguns cômodos;
- Limpe os olhos com algodão e água esterilizada para evitar irritações e outros problemas oculares;
- Evite fazer exercícios físicos quando o ar estiver muito seco, principalmente no horário da 11h às 17h.

## Economize água:

- Feche a torneira enquanto escova os dentes;
- Evite banhos demorados e feche o chuveiro enquanto se ensaboá. Cinco minutos são suficientes para ficar limpinho e cheiroso;
- Evite acionar a descarga à toa. Ela gasta muita água;
- Não use o vaso sanitário como lixeira;
- Sempre lave o carro com balde e água;
- Evite usar mangueira para retirar o lixo da calçada. Uma vassoura resolve o problema, além de ser um bom exercício.

## Utilize energia elétrica de forma inteligente:

- Junte a maior quantidade de roupas para passá-las de uma só vez. Para cada tecido, use a temperatura indicada no ferro de passar;
- Na lavadora de roupas, lave o máximo de roupas de uma só vez, economizando energia e água;
- Instale sua geladeira em local ventilado, longe da parede ou móveis e de fontes de calor como fogões ou estufas;
- Abra a porta da geladeira só quando precisar. Coloque ou retire os alimentos de uma só vez. Verifique regularmente as borrachas de vedação da porta;

- Em dias quentes, coloque seu chuveiro na posição verão. Na posição inverno o consumo de energia é 30 % maior;
- Apague as lâmpadas e desligue a TV quando ninguém estiver no local.

**Lembre-se:** o chuveiro elétrico e geladeira são os responsáveis por 60% do consumo de energia de uma casa.

## Incêndios e Queimadas:

- Evite jogar cigarros ou fósforos acessos às margens das rodovias, especialmente de carros em movimento;
- Balões podem provocar acidentes aeronáuticos, incêndios florestais e são um perigo para refinarias e indústrias químicas.
- Soltar balão é crime. Lei 9.605.98;
- Evite acender fogueiras;
- Evite qualquer tipo de queimada;
- Quando a queimada for necessária para fins agrícolas (cana e algodão, regulamentadas por lei), avise seus vizinhos e a Polícia Ambiental, com dois dias de antecedência;
- Não faça queimadas próximo à rede elétrica;
- Nunca faça queimadas em dias quentes, secos ou com ventos fortes;
- Informe onde houver fumaça, para o fogo ser combatido;
- Se avistar fumaça suspeita, avise imediatamente a Central da Operação Mata Fogo ou as Sedes Regionais;
- Em caso de incêndio acione o Corpo de Bombeiros imediatamente.

**Fonte de Pesquisa:** Sabesp/Eletropaulo/Sedec/Cedec/Secretaria do Meio Ambiente (Operação Mata Fogo)



Coordenadoria Estadual de Defesa Civil

Av. Morumbi, 4.500 – São Paulo – SP – CEP: 05650-905 – Tel.: (11) 2193-8888 (24 horas)  
www.defesacivil.sp.gov.br – e-mail: defesacivil@sp.gov.br

