

O fenômeno climático está de volta com intensidade de moderada a forte a partir de Agosto de 2026.

No Sudeste o fenômeno deve levar ondas de calor, baixa umidade, chuva concentrada e ventos fortes.



AÇÕES DA VIGILÂNCIA EM SAÚDE DURANTE O EL NIÑO

A Vigilância em Saúde desenvolve ações para prevenir, monitorar e responder aos impactos dos eventos climáticos extremos associados ao fenômeno El Niño, que pode provocar secas, estiagens, ondas de calor, chuvas intensas, enchentes e deslizamentos, aumentando os riscos à saúde da população.



Mais dicas e informações

@prefeiturariodasostras

www.riodasostras.rj.gov.br/saude-covisa/

☎ 22 99756-1053



www.riodasostras.rj.gov.br

📷 📱 @prefeiturariodasostras

IMPACTOS DO

El Niño





Como Proteger Crianças, Idosos e Pets

Crianças

- Mantenha boa hidratação, oferecendo água com frequência.
- Evite atividades ao ar livre entre 10h e 16h, quando o calor costuma ser mais intenso.
- Use roupas leves, chapéu e protetor solar.
- Nunca deixe crianças dentro de carros estacionados, mesmo por poucos minutos.
- Observe sinais de desidratação, como boca seca, sonolência, irritação ou diminuição da urina.



Idosos

- Incentive a ingestão regular de líquidos, mesmo sem sensação de sede.
- Mantenha os ambientes ventilados ou climatizados.
- Evite exposição ao calor intenso e esforços físicos nos horários mais quentes.
- Acompanhe pessoas com doenças cardíacas, respiratórias ou diabetes, pois podem ser mais afetadas pelas mudanças climáticas.
- Procure atendimento médico se houver confusão mental, tontura intensa ou desmaio.



Pets

- Deixe água limpa e fresca sempre disponível.
- Garanta locais com sombra e boa ventilação.
- Nunca deixe animais dentro de veículos fechados.
- Passeie apenas no início da manhã ou à noite, evitando o asfalto quente que pode queimar as patas.



Enchentes: Proteja sua Saúde

As enchentes aumentam o risco de acidentes, contaminação da água e transmissão de doenças. Adote os seguintes cuidados:

- Evite contato com a água da enchente. Ela pode estar contaminada por esgoto, lixo, produtos químicos e animais.
- Não caminhe nem dirija em áreas alagadas. A correnteza e buracos escondidos podem causar acidentes.
- Consuma apenas água potável. Se houver dúvida sobre a qualidade, ferva a água por 5 minutos ou utilize hipoclorito de sódio conforme orientação das autoridades de saúde.
- Lave bem as mãos com água e sabão antes de preparar alimentos, comer e após o contato com água ou lama.
- Descarte alimentos que tiveram contato com a água da enchente.
- Use botas e luvas durante a limpeza da casa. Se não tiver botas, utilize calçados fechados e impermeáveis sempre que possível.
- Limpe e desinfete pisos, paredes, móveis e utensílios após a enchente.
- Elimine água parada para evitar a proliferação do mosquito da dengue.



Seguir essas medidas preventivas é fundamental para garantir a sua segurança e proteger a saúde da sua família contra os perigos das inundações.

Com atenção, higiene rigorosa e cuidado, é possível minimizar os riscos e evitar a contaminação durante a recuperação pós-enchente.



Dicas de Saúde

Procure atendimento em uma Unidade de Saúde se apresentar:



- Tontura;
- Fraqueza intensa;
- Sede intensa que não melhora mesmo após ingerir líquidos;
- Dor de cabeça forte e persistente;
- Confusão, desmaio ou dificuldade para respirar.



Atenção: esses sintomas podem indicar desidratação grave ou doença relacionada ao calor e necessitam de avaliação por um profissional de saúde.

