



<b>NOME:</b> _____
<b>PAI:</b> _____
<b>MÃE:</b> _____
<b>Endereço:</b> _____
_____
<b>Telefones:</b> _____
_____

<b>NOME :</b> _____
<b>Endereço:</b> _____
_____
<b>Telefones:</b> _____





Aí, moçada, todos sabemos que o inverno é a época de festas juninas, férias, friozinho e céu azul, que são o lado bom da temporada. Porém, é também época de seca, o que traz condições favoráveis para aumentar alguns problemas, como riscos à saúde e à segurança de todos nós.

A falta de água potável, poluição, queimadas descontroladas, incêndios, balões, fogos de artifício e, algumas vezes, o "apagão" são os principais perigos para nossa comunidade.

Então, para que nada atrapalhe seu inverno, vamos lembrar atitudes que devem ser evitadas, além de alguns cuidados que não podem ser esquecidos.



**Administrando a Solidariedade Humana**

## POLUIÇÃO E BAIXA UMIDADE DO AR

No inverno, o clima fica mais seco e frio deixando o ar mais denso e, principalmente nos grandes centros urbanos, faz com que a poluição aumente e acumule-se perto do chão.

Isso provoca dor de cabeça, tontura, náusea, irritação nos olhos, nariz e garganta. Ficamos mais propensos às doenças como gripes, viroses, doenças respiratórias e alérgicas.

Para evitar esses problemas, você pode:



- Beba líquidos, coma mais frutas e vegetais: a desidratação é um sério risco, principalmente para crianças e idosos;

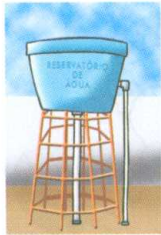


- Evitar objetos que acumulem poeira, como tapetes, cortinas e bichos de pelúcia;
- Evitar ar condicionado, pois resseca ainda mais o ar;
- Nunca fume em ambientes fechados.



- Umedecer o ar de sua casa, deixando vasilhas, toalhas ou roupas úmidas em alguns cômodos. Cuidado: não deixe água muito tempo parada para evitar o surgimento de insetos causadores de doenças, como a dengue;
- Limpar os olhos com algodão e água esterilizados para evitar irritações, conjuntivites e outros problemas oculares;
- Evitar fazer exercícios físicos quando o ar estiver muito seco, principalmente no horário das 11:00 às 17:00 h

## FALTA DE ÁGUA POTÁVEL



No inverno, devido à diminuição das chuvas, são grandes as chances de haver falta de água, em virtude da sua diminuição nos reservatórios e rios que abastecem as cidades. Você pode colaborar de forma bem simples:



- Evite desperdícios, como lavar carro ou calçadas. Uma vassoura resolve o problema, além de ser um bom exercício;



- Não gaste água desnecessariamente: tome banhos mais rápidos, fechando o chuveiro enquanto se ensaboa;
- Preserve os reservatórios de água: não polua, não jogue lixo e muito cuidado com o transporte de cargas perigosas e tóxicas.

**a água é um recurso natural  
finito, cada vez mais caro e raro.**