

# SDS DF Leste – Protegendo Sua Saúde nas Crises Climáticas

## O CLIMA E SUA SAÚDE

A época da seca no Distrito Federal vai de maio a setembro, com baixos índices de umidade e aumento das queimadas. Isso afeta diretamente a saúde da população, com aumento de casos de doenças respiratórias, alergias e desidratação. Cuidar do ambiente é cuidar da sua saúde!



## SE PROTEJA DURANTE O PERÍODO DE QUEIMADAS

- **Evite exposição à fumaça:** Fique em ambientes fechados e bem ventilados.
- **Use máscara e umidificadores:** Eles ajudam a reduzir o impacto da fumaça nas vias respiratórias.
- **Beba muita água:** Hidratação é essencial para o bom funcionamento do corpo em dias secos.
- **Cuide dos mais vulneráveis:** Crianças, idosos e pessoas com doenças crônicas merecem atenção especial.
- **Procure a UBS mais próxima** ao sentir sintomas como falta de ar, tosse persistente, dor de cabeça ou olhos irritados.

### SDS LESTE INFORMA

No período da seca, aumentam os atendimentos por problemas respiratórios em toda a Região Leste. A Supervisão de Desenvolvimento da Saúde (SDS DF Leste) reforça a importância da prevenção, denúncia de queimadas (190 ou 193) e do cuidado comunitário.

**Vamos juntos construir uma região mais saudável e consciente!**