

## Adote medidas para ajudar você e seus entes queridos a permanecerem seguros durante dias de má qualidade do ar

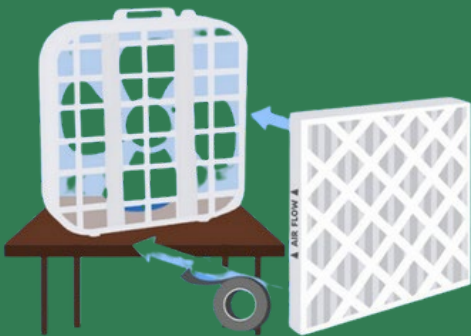
**1. Fique em casa, se possível:** pessoas que são especialmente afetadas pelo ar insalubre, como crianças e pessoas com problemas respiratórios existentes, como asma ou DPOC (doença pulmonar obstrutiva crônica), devem limitar o tempo gasto ao ar livre. Você também pode usar uma máscara bem ajustada, como uma N95, se necessário. Se a qualidade do ar piorar, todos devem tomar precauções.



**2. Tome precauções:** as janelas e portas devem permanecer fechadas o máximo possível. Você também pode comprar filtros de ar portáteis ou usar a versão "faça você mesmo" de baixo custo demonstrada abaixo. Se estiver dirigindo, feche as janelas e ajuste o sistema de ventilação para recircular o ar.

### Purificador de ar de baixo custo

Um purificador de ar feito por você pode ser uma maneira econômica de melhorar a qualidade do ar e pode ser montado com um ventilador de caixa e um filtro de ar de alta eficiência.



#### O QUE VOCÊ PRECISA:

- Ventilador de caixa de 50 cm x 50 cm
- Filtro MERV13 de 50 cm x 50 cm x 5 cm ou superior (ou seja, HEPA)
- fita adesiva

#### MODO DE MONTAR:

- Fixe o filtro na parte de trás do ventilador com fita adesiva. Este purificador de ar funciona melhor se estiver acima do solo; colocá-lo sobre uma mesa pequena é uma boa opção.

Fonte: Escola de Saúde Pública de Yale

### Dicas para se manter seguro durante dias de má qualidade do ar

Mantenha-se informado:

monitore a qualidade do ar no

**site do Departamento de Proteção Ambiental do Maine**

e inscreva-se para receber alertas sobre má qualidade do ar por meio do **aplicativo móvel**

**AirNow.**



## A poluição do ar pode prejudicar crianças e adultos de muitas maneiras

### RESPIRATÓRIAS

- Chiado e tosse
- Falta de ar
- Ataques de asma
- Piora da DPOC
- Câncer de pulmão

### OUTRAS

- Morte prematura
- Suscetibilidade a infecções
- Ataques cardíacos e derrames
- Função cognitiva prejudicada
- Distúrbios metabólicos
- Partos prematuros e baixo peso ao nascer



Fonte: Associação Americana do Pulmão

### Índice de qualidade do ar (IQA<sub>r</sub>)

Uma ferramenta que mostra o quanto o ar está limpo ou poluído e os possíveis efeitos sobre a saúde.

0-50	BOM
51-100	MODERADO
101-150	INSALUBRE PARA GRUPOS SENSÍVEIS
151-200	INSALUBRE
201-300	MUITO INSALUBRE
301+	PERIGOSO