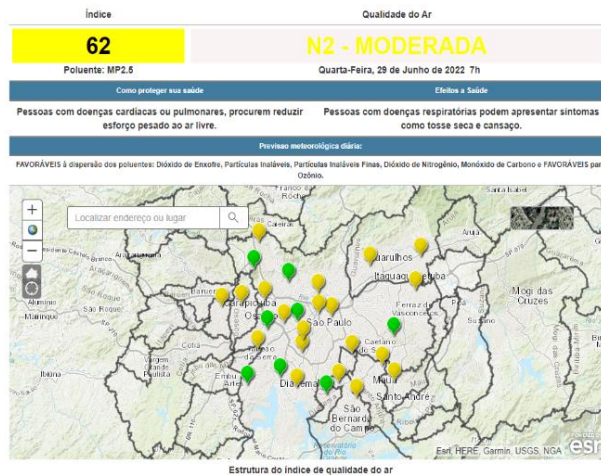


INFORMATIVO TÉCNICO

A Sociedade Brasileira de Meio Ambiente e Controle de Qualidade do Ar de Interiores, com apoio do Plano Nacional de Qualidade do Ar Interno, divulga suas recomendações para a proteção da saúde da população em dias com qualidade do ar atmosférico fora dos padrões aceitáveis.

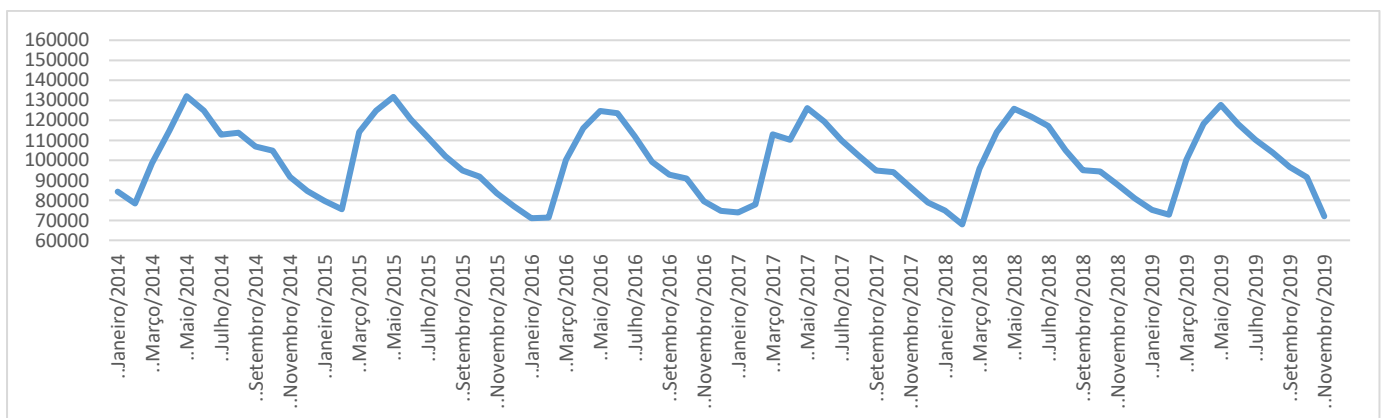
Esse fenômeno ocorre principalmente no outono e inverno brasileiro na maior parte do país, dias secos devido a longos períodos sem chuva resultando em acúmulo de material particulado em suspensão no ar.



Fonte: Cetesb

O material particulado são partículas muito pequenas invisíveis a olho nu, porém que entram em nosso sistema respiratório e cardiovascular. O impacto é similar a fumo do tabaco.

Os números de internações por doenças respiratórias disparam no país. Isso impacta diretamente na saúde da população, especialmente pessoas mais suscetíveis, como idosos, crianças e pessoas com problemas respiratórios e cardiovasculares.



Fonte: Morbidade Hospitalar do SUS - Brasil Internações por Ano/mês atendimento e Capítulo CID-10 Capítulo CID-10: X. Doenças do aparelho respiratório <http://tabnet.datasus.gov.br/cgi/tabcgi.exe?sih/cnv/niuf.def>

Por isso, com base nas evidências técnicas e científicas existentes, a BRASINDOOR e o PNQAI recomendam as pessoas se protegerem da poluição através das seguintes medidas básicas:

Para combater o ar seco:

Prevenção a poluição do ar	Prevenção ao ar seco
Fechar janelas. O ideal é ter ventilação mecânica de ar filtrado para dentro dos ambientes.	Beber bastante água.
Usar purificadores de ar, de preferência com filtros HEPA	Umidificar o ambiente.
Usar máscaras de boa eficácia, PFF2 e N95, inclusive ao ar livre, especialmente se for praticar atividades físicas ou passar longos períodos. (Ex.: frentistas, agentes de trânsito)	Os umidificadores devem usar água previamente fervida, para reduzir o risco de jogar microrganismos no ar.
Prefiram ambientes fechados que filtram o ar externo. Ambientes com ar condicionado central normalmente possuem essa função.	Bacias de água também devem usar água fervida para poder evaporar. Cuidado com crianças
Ambientes climatizados devem apresentar laudos da qualidade do ar interno.	Uso de soros fisiológicos nos olhos e narinas.
Fazer exercícios físicos em locais com qualidade do ar adequada.	Use hidratantes para o corpo.
Nos automóveis, mantenham janelas fechadas e o filtro do ar de cabine limpo. Especialmente para profissionais que trabalham no trânsito.	
No transporte público, uso de máscara de boa eficácia, PFF2 ou N95.	

Da mesma maneira que cuidamos da água e alimentamos que consumimos, precisamos cuidar o ar que respiramos. São cerca de 10.000 litros de ar por dia.

Sobre Brasindoor:

Sociedade Técnico Científica fundada em 1994 que tem como missão coordenar o intercâmbio de informações da entidade e as atividades dedicadas ao campo técnico e científico e social de meio ambiente e controle de qualidade do ar de interiores. Manter contato com atividades congêneres, nacionais e internacionais, governamentais ou privadas, para estudo científico do meio ambiente qualidade do ar de interiores, característica técnicas e métodos modernos de diagnóstico de contaminação, tratamento, controle, prevenção e manutenção.

Sobre o PNQAI

Formação de aliança entre organizações não governamentais, representantes da sociedade em diversas áreas do conhecimento e campos profissionais, como membros de um Plano Estruturado.

Dedica-se à conscientização da sociedade sobre a importância da Qualidade do Ar Interno (QAI), por meio de estudos, pesquisas, projetos e ações estratégicas.

Possui como objetivo promover a saúde e o bem-estar da população aos diversos ambientes fechados (responsáveis por abrigar pessoas em 90% do seu dia), sejam estes com fins de trabalho, estudo, hospitalar, compras, lazer ou mesmo moradia.