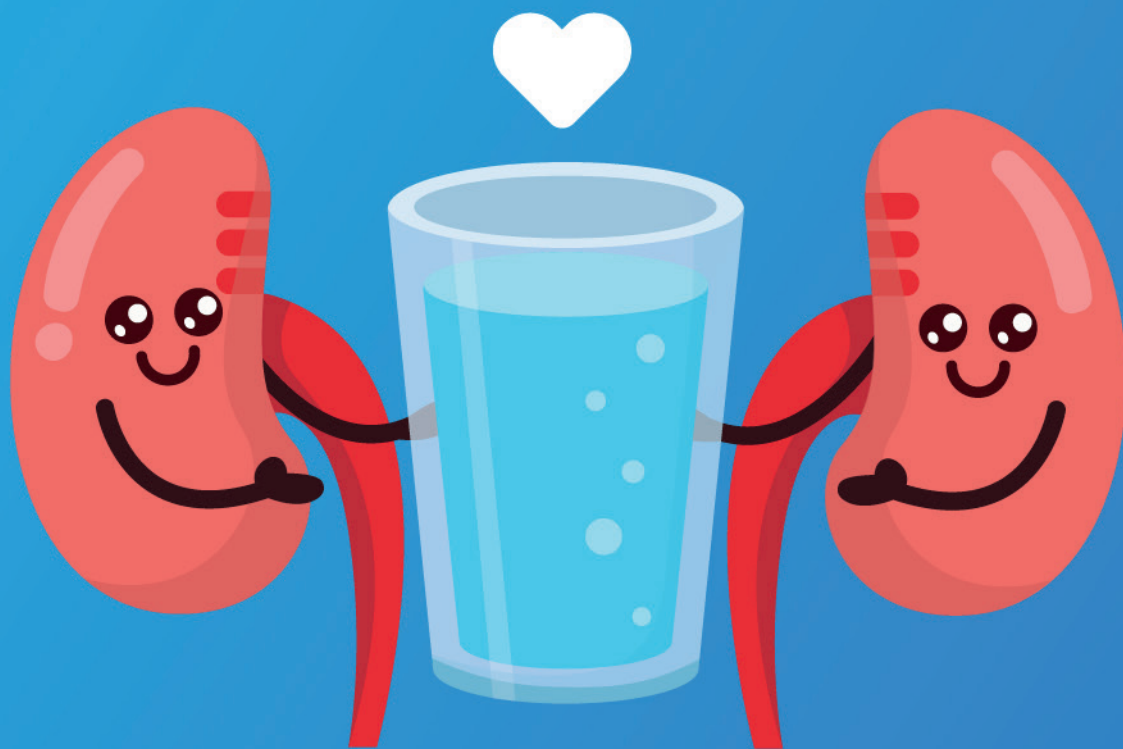


Informe da **SAÚDE**

EDIÇÃO 6 • MARÇO/2026

SE HIDRATAR É BOM E O SEU RIM AMA!



Cuide bem do órgão que é responsável
por filtrar o sangue e manter o bom
funcionamento do seu corpo.

CUIDADOS NO PÓS-INCÊNDIO:

- Mantenha a casa limpa, protegida da fumaça e fuligem, com as portas e janelas fechadas
- Faça a limpeza úmida da casa para reduzir resíduos de fuligem
- Beba bastante água, ela hidrata e mantém os órgãos respiratórios úmidos e protegidos
- Evite atividades físicas ao ar livre durante picos de fumaça
- Evite colocar as mãos na boca, nariz e olhos
- Em caso de ressecamento, lave o nariz com soro fisiológico
- Não consuma alimentos, bebidas ou medicamentos que foram expostos à fuligem ou cinzas

Procure imediatamente a unidade de saúde mais próxima em caso de sintomas como:

Tontura, fraqueza, sede intensa mesmo após ingestão de líquidos, dor de cabeça forte e persistente, dificuldade para respirar, ressecamento de olhos e pele, crises de rinite e asma

Confira os locais e horários em:
prefeitura.rio/ondeseratendido



CUIDADOS NO PÓS-INCÊNDIO:

Grupos de atenção:

- Crianças
- Idosos
- Gestantes
- Pessoas com comorbidades ou doenças crônicas

Caso apresente sintomas, tenha atenção redobrada às recomendações e procure atendimento médico imediatamente.

Se tiver pets: ofereça bastante água e evite passeios em locais com fumaça ou fuligem.

Se apresentar dificuldade para respirar, voz rouca, tosse intensa ou confusão mental, procure a unidade de urgência e emergência mais próxima.

Veja os endereços em:
saude.prefeitura.rio/urgencia-e-emergencia



Aedes TROPICAL

Faça a varredura contra a dengue na sua casa:

- Veja se a caixa d'água está bem tampada
- Deixe garrafas vazias viradas para baixo
- Limpe a sujeira das calhas
- Coloque areia nos pratos dos vasos de planta
- Mantenha ralos limpos e com tela
- Guarde pneus em locais cobertos

TUBERCULOSE

TEM CURA!

VEJA COMO SE PREVENIR:

- Vacinação BCG
- Ambientes bem ventilados e com luz solar
- Proteção da boca ao tossir ou espirrar
- Distância de aglomerações



Todo verão tem seu fim...

Dem-vindo, outono!

Veja dicas de como cuidar da sua saúde durante essa nova estação:

- Mantenha a vacinação em dia
- Beba água
- Procure manter a casa limpa e arejada
- Lave as mãos com frequência



Saúde

