**Má qualidade do ar externo**

Eventos extremos de calor em Massachusetts podem concentrar altos níveis de ozônio, pólen e partículas no ar, como poeira, sujeira, fumaça ou gotículas líquidas (matéria particulada) que são tão pequenas que podem ser inaladas e causar sérios problemas de saúde. A má qualidade do ar externo pode causar problemas de saúde, especialmente em pessoas com asma, doenças pulmonares ou cardíacas e pode piorar os sintomas de asma e alergia.

Espera-se que o calor extremo, a cobertura mais abrangente de nuvens e a umidade devido às mudanças climáticas aumentem a poluição do ar em Massachusetts.

**Quem tem mais risco?**

Algumas pessoas podem estar mais em risco devido ao lugar onde moram, seu acesso a informações oficiais do governo, disponibilidade de recursos para se prepararem e reagirem e nos casos em que essas pessoas já têm problemas de saúde. São elas:

* Crianças menores de 5 anos e pessoas com mais de 65 anos
* Pessoas grávidas
* Pessoas com deficiência
* Pessoas com condições de saúde preexistentes como doenças cardíacas, asma, doenças pulmonares e alergias respiratórias
* Pessoas de cor, devido ao racismo estrutural
* Pessoas que não falam inglês e que podem não receber mensagens de emergência em seu idioma nativo
* Pessoas que vivem em áreas com tráfego intenso
* Pessoas que trabalham ou se exercitam ao ar livre

**O que podemos fazer a respeito?**

* Reduza as causas mais comuns da asma em casa, como fumo passivo, poeira, pelos de animais e mofo
* Use filtros de ar portáteis ou ar condicionado, se tiver
* Mantenha os níveis de umidade entre 30% e 50% em ambientes fechados com condicionadores de ar, ventiladores ou desumidificadores, se puder
* Pergunte ao seu médico sobre como reconhecer os sintomas de alergia sazonal e como usar medicamentos apropriados
* Limite o tempo ao ar livre em dias com alta poluição ou alta previsão de pólen
* Peça às escolas e acampamentos que reduzam a exposição das crianças a causas comuns de asma, como a exposição a veículos parados nas linhas de embarque e desembarque
* Informe-se sobre a qualidade do ar ao seu redor: verifique o [Índice de Qualidade do Ar](http://www.airnow.gov/) da sua comunidade
* Caminhe, ande de bicicleta ou pegue o transporte público quando possível
* Ao usar um carro, não deixe o veículo em marcha lenta por mais tempo do que o necessário
* [Conheça os sinais de desidratação e superaquecimento](https://my.clevelandclinic.org/health/diseases/9013-dehydration)

**Saiba mais em: mass.gov/ClimateAndHealth**

**Bureau of Climate and Environmental Health**

**Environmental Toxicology Program**

**Massachusetts Department of Public Health**

**250 Washington Street, Boston, MA 02108**

**Telefone: 617-624-5757 |** [**DPHToxicology@state.ma.us**](mailto:DPHToxicology@state.ma.us)

[**http://www.mass.gov/dph/environmental\_health**](http://www.mass.gov/dph/environmental_health)