



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



Má qualidade do ar externo

- 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](#) 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](#)