



GOVERNO DO ESTADO DE MATO GROSSO
SECRETARIA DE ESTADO DE SAÚDE
SUPERINTENDÊNCIA DE VIGILÂNCIA EM SAÚDE
COORDENADORIA DE VIGILÂNCIA EM SAÚDE AMBIENTAL

Boletim Informativo de Vigilância da Qualidade do Ar nº 70/2009

GEVSAM / COVSAM / SUVSA / SES / MT

01 - Monitoramento da qualidade do ar, período de 10/09/2009 a 14/09/2009.

Municípios	Data	Monóxido de Carbono (CO) (ppm)	Material Particulado (PM _{2.5}) (µg/m ³)	Qualidade do ar
Água Boa	10/09/2009	0,010 – 0,013	12 – 12	Boa
	11/09/2009	0,007 – 0,013	11 – 13	Boa
	12/09/2009	0,015 – 0,026	12 – 14	Boa
	13/09/2009	0,015 – 0,038	12 – 16	Boa
	14/09/2009	0,015 – 0,016	12 – 13	Boa
Alta Floresta	10/09/2009	0,039 – 0,079	16 – 25	Boa
	11/09/2009	0,027 – 0,070	15 – 23	Boa
	12/09/2009	0,014 – 0,037	13 – 15	Boa
	13/09/2009	0,075 – 0,240	20 – 46	Boa
	14/09/2009	0,080 – 0,315	20 – 60	Regular
Barra do Garças	10/09/2009	0,011 – 0,028	12 – 16	Boa
	11/09/2009	0,005 – 0,018	11 – 15	Boa
	12/09/2009	0,015 – 0,036	12 – 16	Boa
	13/09/2009	0,020 – 0,040	13 – 16	Boa
	14/09/2009	0,015 – 0,054	12 – 18	Boa
Cáceres	10/09/2009	0,005 – 0,025	11 – 20	Boa
	11/09/2009	0,005 – 0,025	11 – 15	Boa
	12/09/2009	0,002 – 0,028	11 – 15	Boa
	13/09/2009	0,015 – 0,082	13 – 23	Boa
	14/09/2009	0,028 – 0,048	14 – 18	Boa
Campo Novo do Parecis	10/09/2009	0,015 – 0,040	13 – 16	Boa
	11/09/2009	0,008 – 0,024	11 – 14	Boa
	12/09/2009	0,015 – 0,032	13 – 15	Boa
	13/09/2009	0,014 – 0,038	13 – 16	Boa
	14/09/2009	0,042 – 0,092	16 – 23	Boa
Colíder	10/09/2009	0,022 – 0,076	13 – 24	Boa
	11/09/2009	0,018 – 0,118	10 – 25	Boa
	12/09/2009	0,015 – 0,053	13 – 27	Boa
	13/09/2009	0,010 – 0,830	15 – 145	Inadequada
	14/09/2009	0,000 – 1,180	20 – 26	Boa
Cuiabá	10/09/2009	0,000 – 0,025	10 – 15	Boa
	11/09/2009	0,004 – 0,018	11 – 14	Boa
	12/09/2009	0,013 – 0,023	13 – 15	Boa
	13/09/2009	0,023 – 0,030	14 – 14	Boa
	14/09/2009	0,026 – 0,035	14 – 16	Boa



GOVERNO DO ESTADO DE MATO GROSSO
SECRETARIA DE ESTADO DE SAÚDE
SUPERINTENDÊNCIA DE VIGILÂNCIA EM SAÚDE
COORDENADORIA DE VIGILÂNCIA EM SAÚDE AMBIENTAL

Diamantino	10/09/2009	0,015 – 0,040	12 – 16	Boa
	11/09/2009	0,004 – 0,026	11 – 15	Boa
	12/09/2009	0,015 – 0,023	13 – 14	Boa
	13/09/2009	0,015 – 0,025	14 – 14	Boa
	14/09/2009	0,025 – 0,058	15 – 18	Boa
Juara	10/09/2009	0,070 – 0,275	20 – 56	Regular
	11/09/2009	0,023 – 0,025	14 – 14	Boa
	12/09/2009	0,030 – 0,225	13 – 47	Boa
	13/09/2009	0,050 – 0,420	18 – 76	Regular
	14/09/2009	0,100 – 1,190	20 – 200	Má
Juína	10/09/2009	0,110 – 0,540	30 – 100	Regular
	11/09/2009	0,015 – 0,023	13 – 14	Boa
	12/09/2009	0,010 – 0,037	12 – 17	Boa
	13/09/2009	0,015 – 0,090	13 – 27	Boa
	14/09/2009	0,300 – 1,100	50 - 200	Má
Peixoto do Azevedo	10/09/2009	0,030 – 0,072	15 – 23	Boa
	11/09/2009	0,018 – 0,182	13 – 40	Boa
	12/09/2009	0,016 – 0,050	13 – 17	Boa
	13/09/2009	0,030 – 0,500	15 – 90	Regular
	14/09/2009	0,090 – 0,680	20 – 120	Inadequada
Pontes e Lacerda	10/09/2009	0,005 – 0,065	11 – 20	Boa
	11/09/2009	0,005 – 0,100	10 – 25	Boa
	12/09/2009	0,010 – 0,045	12 – 17	Boa
	13/09/2009	0,020 – 0,120	14 – 26	Boa
	14/09/2009	0,025 – 0,065	15 – 21	Boa
Porto Alegre do Norte	10/09/2009	0,010 – 0,020	13 – 14	Boa
	11/09/2009	0,025 – 0,225	13 – 47	Boa
	12/09/2009	0,025 – 0,050	13 – 17	Boa
	13/09/2009	0,040 – 0,080	15 – 23	Boa
	14/09/2009	0,040 – 0,095	15 – 26	Boa
Rondonópolis	10/09/2009	0,030 – 0,070	15 – 21	Boa
	11/09/2009	0,015 – 0,028	13 – 16	Boa
	12/09/2009	0,015 – 0,022	14 – 16	Boa
	13/09/2009	0,018 – 0,035	13 – 17	Boa
	14/09/2009	0,030 – 0,065	14 – 22	Boa
São Felix do Araguaia	10/09/2009	0,010 – 0,014	12 – 12	Boa
	11/09/2009	0,015 – 0,028	12 – 16	Boa
	12/09/2009	0,018 – 0,052	13 - 17	Boa
	13/09/2009	0,018 – 0,060	13 – 19	Boa
	14/09/2009	0,027 – 0,076	14 – 22	Boa
Sinop	10/09/2009	0,025 – 0,280	15 – 58	Regular
	11/09/2009	0,017 – 0,028	13 – 15	Boa
	12/09/2009	0,012 – 0,038	13 – 15	Boa
	13/09/2009	0,025 – 0,210	14 – 45	Boa
	14/09/2009	0,100 – 1,100	20 – 185	Inadequada
Sorriso	10/09/2009	0,025 – 0,290	15 – 60	Regular
	11/09/2009	0,014 – 0,027	13 – 15	Boa
	12/09/2009	0,012 – 0,025	13 – 14	Boa
	13/09/2009	0,038 – 0,064	15 – 22	Boa
	14/09/2009	0,080 – 0,950	20 - 160	Inadequada



GOVERNO DO ESTADO DE MATO GROSSO
SECRETARIA DE ESTADO DE SAÚDE
SUPERINTENDÊNCIA DE VIGILÂNCIA EM SAÚDE
COORDENADORIA DE VIGILÂNCIA EM SAÚDE AMBIENTAL

Tangará da Serra	10/09/2009	0,005 – 0,020	10 – 14	Boa
	11/09/2009	0,005 – 0,010	11 – 12	Boa
	12/09/2009	0,015 – 0,030	13 – 15	Boa
	13/09/2009	0,012 – 0,035	13 – 16	Boa
	14/09/2009	0,025 – 0,058	15 – 19	Boa
Várzea Grande	10/09/2009	0,000 – 0,035	10 – 15	Boa
	11/09/2009	0,003 – 0,020	11 – 14	Boa
	12/09/2009	0,013 – 0,023	13 – 14	Boa
	13/09/2009	0,015 – 0,020	14 – 14	Boa
	14/09/2009	0,026 – 0,035	14 – 16	Boa
Vila Rica	10/09/2009	0,015 – 0,055	13 – 18	Boa
	11/09/2009	0,025 – 0,042	13 – 18	Boa
	12/09/2009	0,027 – 0,042	13 – 16	Boa
	13/09/2009	0,070 – 0,090	17 – 24	Boa
	14/09/2009	0,065 – 0,200	17 – 43	Boa

Fonte: CATT-BRAMS - CPTEC/INPE

- [Boa \(00 a 50\)](#)
 - [Regular \(51 a 100\)](#)
 - [Inadequada \(101 a 199\)](#)
 - [Má \(200 a 299\)](#)
 - [Péssima \(> 299\)](#)
- Praticamente não há riscos à saúde.
- Pessoas de grupos sensíveis (crianças, idosos e pessoas com doenças respiratórias e cardíacas), podem apresentar sintomas como tosse seca e cansaço. A população, em geral, não é afetada.
- Toda a população pode apresentar sintomas como tosse seca, cansaço, ardor nos olhos, nariz e garganta. Pessoas de grupos sensíveis (crianças, idosos e pessoas com doenças respiratórias e cardíacas), podem apresentar efeitos mais sérios na saúde.
- Toda a população pode apresentar agravamento dos sintomas como tosse seca, cansaço, ardor nos olhos, nariz e garganta e ainda apresentar falta de ar e respiração ofegante. Efeitos ainda mais graves à saúde de grupos sensíveis (crianças, idosos e pessoas com doenças respiratórias e cardíacas).
- Toda a população pode apresentar sérios riscos de manifestações de doenças respiratórias e cardiovasculares. Aumento de mortes prematuras em pessoas de grupos sensíveis.

Dados coletados do modelo CATT-BRAMS, horário da imagem: 12:00 horas.Obs.: Para efeito de divulgação utiliza-se o índice mais elevado, isto é, a qualidade do ar é determinada pelo pior caso.

OBS.: A classificação dos padrões de Qualidade do Ar apresentados acima segue índices adaptados pela CETESB/SP, com base nas faixas de concentração estabelecidas pela Resolução CONAMA nº 03/90.

02 – Padrões Internacionais – OMS.

Padrões de qualidade do ar e OI para material particulado: média diária em $\mu\text{g}/\text{m}^3$.			
Nível da média diária	MP ₁₀ ($\mu\text{g}/\text{m}^3$)	MP _{2,5} ($\mu\text{g}/\text{m}^3$)	Fundamentação
Objetivo Intermediário – 1 (OI – 1) da OMS	150	75	Baseado em coeficientes de risco publicados em estudos multicêntricos e metanálise (incremento de cerca de 5% de mortalidade de curto prazo).
Objetivo Intermediário – 2 (OI – 2) da OMS	100	50	Baseado em coeficientes de risco publicados em estudos multicêntricos e metanálise (incremento de cerca de 2,5% de mortalidade de curto prazo).
Objetivo Intermediário – 3 (OI – 3) da OMS	75	37,5	Incremento de cerca de 1,2% de mortalidade de curto prazo.
Guia de qualidade do ar da OMS (GQA)	50	25	Baseado na relação entre os padrões diários e anual de material particulado.

Fonte: Guia de Qualidade do Ar – Atualização Mundial 2005



GOVERNO DO ESTADO DE MATO GROSSO
SECRETARIA DE ESTADO DE SAÚDE
SUPERINTENDÊNCIA DE VIGILÂNCIA EM SAÚDE
COORDENADORIA DE VIGILÂNCIA EM SAÚDE AMBIENTAL

03 – Padrões Nacionais Resolução CONAMA n° 03/90.

Padrões nacionais de qualidade do ar estabelecidos pelo CONAMA - Conselho Nacional de Meio Ambiente, por meio da Resolução **CONAMA nº 03/90**.

Poluentes	Qualidade do ar				
	Boa	Regular	Inadequada	Má	Péssima
Material particulado (fumaça, poeira e minério)	50µg/m³	50 -150µg/m³	150 – 250µg/m³	250 – 420 µg/m³	Acima de 420µg/m³
Ozônio (O ₃)	80µg/m³	80 – 160 g/m³	160 – 200µg/m³	200 – 800 µg/m³	Acima de 800 µg/m³
Dióxido Enxofre (SO ₂)	80µg/m³	80 -365µg/m³	365 - 800µg/m³	800 - 1600 µg/m³	Acima de 1600 µg/m³
Monóxido de Carbono (CO)	4,5 ppm	4,9 - 9 ppm	9 - 15 ppm	12 - 30 ppm	Acima de 30 ppm
Dióxido de Nitrogênio (NO ₂)	100µg/m³	100 -320µg/m³	320 – 1130µg/m³	1130 – 2260 µg/m³	Acima de 2260 µg/m³

Obs.: (µg/m³ – micro gramas por m³ e ppm – parte por milhão).

04 - Alertas em relação à qualidade do ar.

De maneira geral os municípios monitorados encontram-se com o ar em **BOA QUALIDADE**. Praticamente não há riscos à saúde. O município de Alta Floresta apresenta ar em **QUALIDADE REGULAR** onde pessoas de grupos sensíveis (crianças, idosos e pessoas com doenças respiratórias e cardíacas), podem apresentar sintomas como tosse seca e cansaço. A população, em geral, não é afetada. Os municípios de Colíder, Peixoto de Azevedo, Sinop e Sorriso apresentam o ar em **QUALIDADE INADEQUADA**, em ao menos um dos dias analisados, onde toda a população pode apresentar sintomas como tosse seca, cansaço, ardor nos olhos, nariz e garganta. Pessoas de grupos sensíveis (crianças, idosos e pessoas com doenças respiratórias e cardíacas) podem apresentar efeitos mais sérios na saúde. Os municípios de Juara e Juína apresentam o ar em **QUALIDADE MÁ**, onde toda a população pode apresentar agravamento dos sintomas como tosse seca, cansaço, ardor nos olhos, nariz e garganta e ainda apresentar falta de ar e respiração ofegante. Efeitos ainda mais graves à saúde de grupos sensíveis (crianças, idosos e pessoas com doenças respiratórias e cardíacas).



GOVERNO DO ESTADO DE MATO GROSSO
SECRETARIA DE ESTADO DE SAÚDE
SUPERINTENDÊNCIA DE VIGILÂNCIA EM SAÚDE
COORDENADORIA DE VIGILÂNCIA EM SAÚDE AMBIENTAL

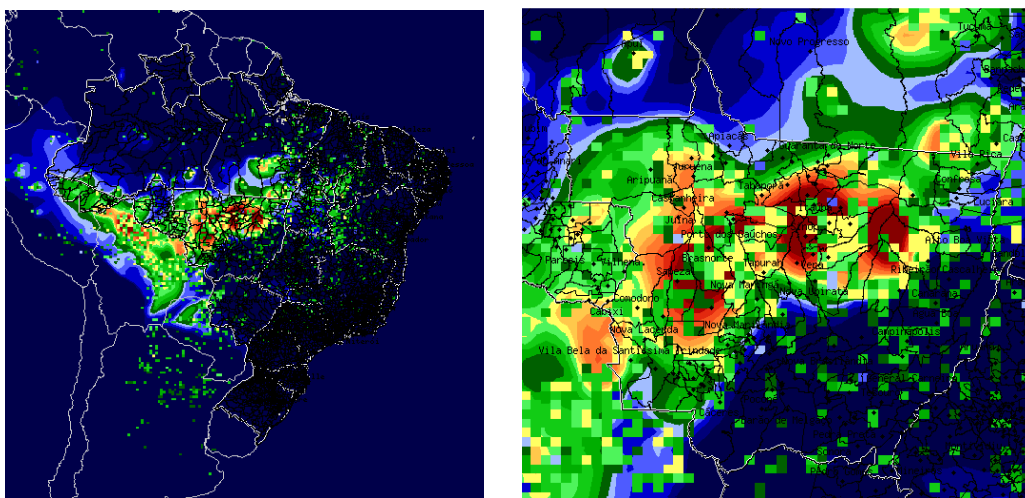
Medidas de proteção ambiental

- Não fazer fogueiras nas proximidades de matas, florestas ou em áreas urbanas;
- Atenção redobrada ao trafegarem por regiões sujeita aos incêndios;
- Evitar jogar pontas de cigarros para fora dos veículos.

Medidas de proteção pessoal

- Evitar exercícios físicos e exposição ao ar livre entre 10 e 16 horas;
- Umidificar o ambiente através de vaporizadores, toalhas molhadas, recipientes com água, umidificação de jardins, etc.;
- Permanecer em locais protegidos do sol ou em áreas arborizadas;
- Evitar aglomerações em ambientes fechados.

05 - Mapa do Brasil demonstrando as condições de Qualidade do Ar no Estado de Mato Grosso.



Fonte: CATT- BRAMS - CPTEC/INPE
Data: 15/09/2009. Material Particulado. Horário da imagem 12:00 h.





GOVERNO DO ESTADO DE MATO GROSSO
SECRETARIA DE ESTADO DE SAÚDE
SUPERINTENDÊNCIA DE VIGILÂNCIA EM SAÚDE
COORDENADORIA DE VIGILÂNCIA EM SAÚDE AMBIENTAL

**06 - Previsão do tempo para os municípios prioritários do Estado de Mato Grosso,
período de 16/09/2009 a 21/09/2009.**

Municípios	Data	Previsão	Temperatura (°C)		UV
			MIN	MAX	
Alta Floresta	16/09	Parcialmente Nublado	21	38	7
	17/09	Possibilidade de Pancadas de Chuva	20	38	7
	18/09	Parcialmente Nublado	20	38	7
	19/09	Pancadas de Chuva	21	36	7
	20/09	Parcialmente Nublado	20	35	7
	21/09	Pancadas de Chuva	20	35	7
Barra do Garças	16/09	Pancadas de Chuva	22	35	8
	17/09	Pancadas de Chuva	22	35	8
	18/09	Parcialmente Nublado	21	34	8
	19/09	Pancadas de Chuva	21	34	8
	20/09	Parcialmente Nublado	22	34	8
	21/09	Pancadas de Chuva	22	34	8
Cáceres	16/09	Possibilidade de Pancadas de Chuva	18	39	7
	17/09	Parcialmente Nublado	20	35	6
	18/09	Parcialmente Nublado	18	38	6
	19/09	Pancadas de Chuva	20	29	6
	20/09	Possibilidade de Pancadas de Chuva	19	31	6
	21/09	Pancadas de Chuva	19	31	6
Campo Novo do Parecis	16/09	Possibilidade de Pancadas de Chuva	21	34	7
	17/09	Parcialmente Nublado	21	33	7
	18/09	Parcialmente Nublado	19	35	7
	19/09	Pancadas de Chuva	20	33	7
	20/09	Parcialmente Nublado	20	30	7
	21/09	Pancadas de Chuva	20	30	7
Colíder	16/09	Possibilidade de pancadas de chuva	25	36	8
	17/09	Pancadas de Chuva	23	35	8
	18/09	Parcialmente Nublado	21	34	8
	19/09	Pancadas de Chuva	21	33	8
	20/09	Parcialmente Nublado	23	32	8
	21/09	Pancadas de Chuva	23	32	8
Cuiabá	16/09	Parcialmente Nublado	25	41	7
	17/09	Parcialmente Nublado	25	38	6
	18/09	Parcialmente Nublado	24	40	6
	19/09	Pancadas de Chuva	24	31	6
	20/09	Possibilidade de pancadas de chuva	22	33	6
	21/09	Pancadas de Chuva	22	33	6
Diamantino	16/09	Parcialmente Nublado	21	38	7
	17/09	Parcialmente Nublado	22	36	7
	18/09	Parcialmente Nublado	23	39	7
	19/09	Pancadas de Chuva	25	34	7
	20/09	Parcialmente Nublado	22	33	7
	21/09	Pancadas de Chuva	22	33	7



GOVERNO DO ESTADO DE MATO GROSSO
SECRETARIA DE ESTADO DE SAÚDE
SUPERINTENDÊNCIA DE VIGILÂNCIA EM SAÚDE
COORDENADORIA DE VIGILÂNCIA EM SAÚDE AMBIENTAL

Juara	16/09	Pancadas de Chuva	23	36	8
	17/09	Pancadas de Chuva	22	34	8
	18/09	Parcialmente Nublado	19	36	8
	19/09	Pancadas de Chuva	21	34	8
	20/09	Parcialmente Nublado	21	35	8
	21/09	Pancadas de Chuva	21	35	8
Juína	16/09	Pancadas de Chuva	22	34	8
	17/09	Possibilidade de Pancadas de Chuva	21	34	8
	18/09	Parcialmente Nublado	21	32	8
	19/09	Pancadas de Chuva	21	32	8
	20/09	Pancadas de Chuva	21	32	8
	21/09	Pancadas de Chuva	21	32	8
Rondonópolis	16/09	Parcialmente Nublado	20	39	7
	17/09	Parcialmente Nublado	23	38	6
	18/09	Parcialmente Nublado	20	39	6
	19/09	Pancadas de Chuva	23	37	6
	20/09	Possibilidade de Pancadas de Chuva	21	33	6
	21/09	Pancadas de Chuva	21	33	6
Sinop	16/09	Possibilidade de Pancadas de Chuva	22	39	8
	17/09	Possibilidade de Pancadas de Chuva	22	38	8
	18/09	Parcialmente Nublado	23	38	8
	19/09	Pancadas de Chuva	23	37	8
	20/09	Parcialmente Nublado	24	35	8
	21/09	Pancadas de Chuva	24	35	8
Sorriso	16/09	Possibilidade de Pancadas de Chuva	22	40	7
	17/09	Possibilidade de Pancadas de Chuva	22	39	7
	18/09	Parcialmente Nublado	21	40	7
	19/09	Pancadas de Chuva	22	35	7
	20/09	Parcialmente Nublado	21	36	7
	21/09	Pancadas de Chuva	21	36	7
Tangará da Serra	16/09	Possibilidade de Pancadas de Chuva	20	38	7
	17/09	Parcialmente Nublado	24	35	7
	18/09	Parcialmente Nublado	21	38	7
	19/09	Pancadas de Chuva	25	35	7
	20/09	Parcialmente Nublado	21	31	7
	21/09	Pancadas de Chuva	21	31	7
Várzea Grande	16/09	Parcialmente Nublado	27	38	7
	17/09	Parcialmente Nublado	26	36	6
	18/09	Parcialmente Nublado	26	37	6
	19/09	Pancadas de Chuva	22	35	6
	20/09	Possibilidade de Pancadas de Chuva	20	31	6
	21/09	Pancadas de Chuva	20	31	6
Vila Rica	16/09	Possibilidade de Pancadas de Chuva	23	38	8
	17/09	Possibilidade de Pancadas de Chuva	23	38	8
	18/09	Parcialmente Nublado	23	37	8
	19/09	Parcialmente Nublado	23	36	8
	20/09	Parcialmente Nublado	23	36	8
	21/09	Parcialmente Nublado	23	36	8

Fonte: CPTEC



GOVERNO DO ESTADO DE MATO GROSSO
SECRETARIA DE ESTADO DE SAÚDE
SUPERINTENDÊNCIA DE VIGILÂNCIA EM SAÚDE
COORDENADORIA DE VIGILÂNCIA EM SAÚDE AMBIENTAL

07 - Tabela de Referência para o Índice UV.

Previsões para índice UV para céu claro (sem nuvens).

Índice UV 1	Índice UV 2	Índice UV 3	Índice UV 4	Índice UV 5	Índice UV 6	Índice UV 7	Índice UV 8	Índice UV 9	Índice UV 10	Índice UV 11	Índice UV 12	Índice UV 13	Índice UV 14
Rainha	Baixo	Moderado	Moderado	Moderado	Alto	Alto	Muito Alto	Muito Alto	Muito Alto	Extremo	Extremo	Extremo	Extremo
Nenhuma Precaução Necessária		Precauções Requeridas						Extra Proteção					
Você pode permanecer no sol o tempo que quiser!		Em horários próximos ao meio-dia procure locais sombreados Procure usar camisa e boné Use o protetor solar.						Evite o sol ao meio-dia Permaneça na sombra Use camisa, boné e protetor solar					

FONTE: CPTEC/INPE: Centro de Previsão de Tempo e Estudos Climáticos.

08 - Alertas para incidência de raios ultravioleta (IUV)

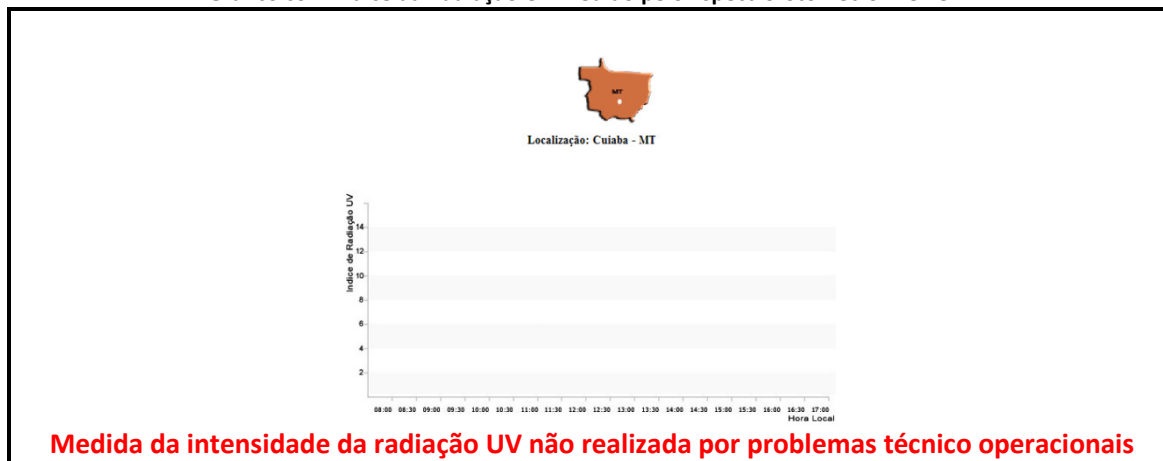
Para a prevenção não só do câncer de pele, como também das outras lesões provocadas pelos raios UV, é necessário evitar a exposição ao sol, pois o nível de incidência para a maioria dos municípios em estudo encontra-se em **Índice Muito Alto (8)**. Considerando que os danos provocados pela exposição solar é cumulativo, é importante que cuidados especiais sejam tomados todos os dias.

Medidas de proteção pessoal

- Usar acessórios de proteção como chapéu, boné ou guarda sol;
- Usar protetor solar sempre que sair ao sol.

09 - Medida da intensidade da radiação UV para Cuiabá em tempo real.

Gráfico com índice da Radiação UV medido pelo Espectrofotômetro Brewer



Fonte: INPE: Instituto de Pesquisas Espaciais / Cuiabá / MT



GOVERNO DO ESTADO DE MATO GROSSO
SECRETARIA DE ESTADO DE SAÚDE
SUPERINTENDÊNCIA DE VIGILÂNCIA EM SAÚDE
COORDENADORIA DE VIGILÂNCIA EM SAÚDE AMBIENTAL

10 - Tendências climáticas para o Estado de Mato Grosso, período de 15/09/2009 a 16/09/2009.



15/09/2009 - No noroeste de MT: sol com variação de nuvens e pancadas isoladas de chuva. As temperaturas estarão estáveis.

16/09/2009 - No noroeste de MT: sol com variação de nuvens e pancadas isoladas de chuva. No nordeste de MT: sol com nebulosidade variável e uma pequena possibilidade de pancadas de chuva. As temperaturas seguirão estáveis.

Tendência - No centro-oeste de MT: sol com variação de nuvens e pancadas isoladas de chuva. As temperaturas seguirão estáveis.

13 - Dúvidas e/ou sugestões:

Entrar em contato com a Equipe de Vigilância em Saúde Ambiental relacionada a Qualidade do AR, pelos telefones: 3613 – 5365 / 5366 / 5372 ou e-mail:

covsam@ses.mt.gov.br e gevsam@ses.mt.gov.br

Boletim do período disponível em: <http://www.saude.mt.gov.br>

**Coordenadoria de Vigilância em Saúde Ambiental
Superintendência de Vigilância em Saúde
Programa VIGIAR / SES / MT**



GOVERNO DO ESTADO DE MATO GROSSO
SECRETARIA DE ESTADO DE SAÚDE
SUPERINTENDÊNCIA DE VIGILÂNCIA EM SAÚDE
COORDENADORIA DE VIGILÂNCIA EM SAÚDE AMBIENTAL

A **Influenza A (H1N1)** é uma doença respiratória aguda e a transmissão ocorre de pessoa a pessoa, principalmente por meio de tosse, espirro ou contato com secreções respiratórias de pessoas infectadas.

A adoção de medidas simples podem ajudar na prevenção dessa gripe:



- + Lavar as mãos frequentemente com água e sabão especialmente depois de tossir ou espirrar.



- + Ao tossir ou espirrar, cobrir o nariz e a boca com um lenço descartável.



- + Não compartilhar alimentos, copos, toalhas e objetos de uso pessoal.



- + Pessoas com qualquer gripe devem evitar ambientes fechados e com aglomeração de pessoas.



GOVERNO DO ESTADO DE MATO GROSSO
SECRETARIA DE ESTADO DE SAÚDE
SUPERINTENDÊNCIA DE VIGILÂNCIA EM SAÚDE
COORDENADORIA DE VIGILÂNCIA EM SAÚDE AMBIENTAL



✚ **Não usar medicamentos sem orientação médica. A automedicação pode ser prejudicial à saúde.**



✚ **Procure o seu médico ou a Unidade de Saúde mais próxima em caso de gripe para diagnóstico e tratamento adequados.**

No Estado de Mato Grosso os profissionais de saúde têm a disposição para esclarecer dúvidas o fone 0800 647 1201 - Centro de Informações Estratégicas em Vigilância em Saúde - Cievs e o site <http://www.saude.mt.gov.br>.

Ou ainda:

www.saude.gov.br

DISQUE SAÚDE 0800 61 1997

Para informações adicionais sobre medidas preventivas estabelecidas pelas autoridades de saúde das áreas afetadas, acesse:

Organização Mundial da Saúde (em inglês)
<http://www.who.int/csr/disease/swineflu/en/index.html>

Organização Pan-americana de Saúde (em espanhol)
<http://new.paho.org/hq/index.php?lang=es>



Ministério
da Saúde

