



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 78/2009

GEVSAM / COVSAM / SUVSA / SES / MT

01 - Monitoramento da qualidade do ar, período de 08/10/2009 a 12/10/2009.

Municípios	Data	Monóxido de Carbono (CO) (ppm)	Material Particulado (PM _{2,5}) (µg/m ³)	Qualidade do ar
Água Boa	08/10/2009	0,050 – 0,058	18 – 19	Boa
	09/10/2009	0,050 – 0,060	20 – 20	Boa
	10/10/2009	0,010 – 0,030	12 – 16	Boa
	11/10/2009	0,038 – 0,052	16 – 23	Boa
	12/10/2009	0,060 – 0,270	27 – 45	Boa
Alta Floresta	08/10/2009	0,090 – 0,150	25 – 33	Boa
	09/10/2009	0,075 – 0,085	23 – 25	Boa
	10/10/2009	0,055 – 0,110	20 – 27	Boa
	11/10/2009	0,052 – 0,080	17 – 24	Boa
	12/10/2009	0,080 – 0,090	23 – 26	Boa
Barra do Garças	08/10/2009	0,035 – 0,048	17 – 18	Boa
	09/10/2009	0,020 – 0,060	14 – 21	Boa
	10/10/2009	0,005 – 0,015	13 – 14	Boa
	11/10/2009	0,015 – 0,020	12 – 14	Boa
	12/10/2009	0,050 – 0,150	20 – 33	Boa
Cáceres	08/10/2009	0,060 – 0,150	33 – 35	Boa
	09/10/2009	0,040 – 0,100	20 – 26	Boa
	10/10/2009	0,065 – 0,097	13 – 18	Boa
	11/10/2009	0,160 – 0,475	40 – 80	Regular
	12/10/2009	0,080 – 0,350	27 – 65	Regular
Campo Novo do Parecis	08/10/2009	0,095 – 0,125	25 – 34	Boa
	09/10/2009	0,070 – 0,105	20 – 27	Boa
	10/10/2009	0,075 – 0,475	20 – 28	Boa
	11/10/2009	0,080 – 0,410	22 – 80	Regular
	12/10/2009	0,010 – 0,220	18 – 123	Inadequada
Colíder	08/10/2009	0,125 – 0,225	26 – 47	Boa
	09/10/2009	0,110 – 0,210	22 – 26	Boa
	10/10/2009	0,045 – 0,120	20 – 25	Boa
	11/10/2009	0,075 – 0,090	22 – 24	Boa
	12/10/2009	0,060 – 0,138	17 – 32	Boa
Cuiabá	08/10/2009	0,050 – 0,120	17 – 32	Boa
	09/10/2009	0,025 – 0,070	15 – 25	Boa
	10/10/2009	0,005 – 0,030	18 – 26	Boa
	11/10/2009	0,110 – 0,210	27 – 45	Boa
	12/10/2009	0,075 – 0,248	22 - 50	Boa
Diamantino	08/10/2009	0,060 – 0,120	20 – 30	Boa
	09/10/2009	0,042 – 0,060	17 – 25	Boa
	10/10/2009	0,019 – 0,060	20 – 34	Boa
	11/10/2009	0,120 – 0,230	25 – 58	Regular
	12/10/2009	0,001 – 0,350	20 – 84	Regular



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

Juara	08/10/2009	0,045 – 0,355	16 – 70	Regular
	09/10/2009	0,075 – 0,225	27 – 38	Boa
	10/10/2009	0,060 – 0,100	25 – 26	Boa
	11/10/2009	0,075 – 0,130	21 – 30	Boa
	12/10/2009	0,050 – 0,075	17 – 24	Boa
Juína	08/10/2009	0,080 – 0,305	22 – 65	Regular
	09/10/2009	0,127 – 0,190	29 – 45	Boa
	10/10/2009	0,099 – 0,102	25 – 30	Boa
	11/10/2009	0,079 – 0,110	22 – 27	Boa
	12/10/2009	0,055 – 0,090	17 – 26	Boa
Peixoto do Azevedo	08/10/2009	0,115 – 0,170	27 – 40	Boa
	09/10/2009	0,065 – 0,080	20 – 25	Boa
	10/10/2009	0,045 – 0,110	19 – 26	Boa
	11/10/2009	0,070 – 0,090	22 – 24	Boa
	12/10/2009	0,044 – 0,160	18 – 33	Boa
Pontes e Lacerda	08/10/2009	0,050 – 0,180	20 – 37	Boa
	09/10/2009	0,085 – 0,110	24 – 30	Boa
	10/10/2009	0,180 – 0,225	37 – 43	Boa
	11/10/2009	0,110 – 0,170	28 – 41	Boa
	12/10/2009	0,070 – 0,200	20 – 43	Boa
Porto Alegre do Norte	08/10/2009	0,040 – 0,055	17 – 20	Boa
	09/10/2009	0,046 – 0,064	17 – 20	Boa
	10/10/2009	0,040 – 0,070	19 – 22	Boa
	11/10/2009	0,042 – 0,055	17 – 20	Boa
	12/10/2009	0,065 – 0,095	20 – 27	Boa
Rondonópolis	08/10/2009	0,048 – 0,052	16 – 17	Boa
	09/10/2009	0,018 – 0,068	15 – 21	Boa
	10/10/2009	0,008 – 0,045	12 – 14	Boa
	11/10/2009	0,038 – 0,058	16 – 17	Boa
	12/10/2009	0,075 – 0,110	23 – 26	Boa
São Felix do Araguaia	08/10/2009	0,028 – 0,042	15 – 17	Boa
	09/10/2009	0,060 – 0,085	21 – 23	Boa
	10/10/2009	0,042 – 0,055	17 – 19	Boa
	11/10/2009	0,050 – 0,065	17 – 22	Boa
	12/10/2009	0,030 – 0,055	14 – 19	Boa
Sinop	08/10/2009	0,090 – 0,165	23 – 35	Boa
	09/10/2009	0,075 – 0,160	22 – 37	Boa
	10/10/2009	0,060 – 0,095	20 – 27	Boa
	11/10/2009	0,070 – 0,350	21 – 68	Regular
	12/10/2009	0,060 – 0,092	20 – 23	Boa
Sorriso	08/10/2009	0,100 – 0,200	25 – 44	Boa
	09/10/2009	0,060 – 0,095	20 – 27	Boa
	10/10/2009	0,095 – 0,145	22 – 37	Boa
	11/10/2009	0,100 – 0,660	25 – 115	Inadequada
	12/10/2009	0,068 – 0,080	20 – 25	Boa
Tangará da Serra	08/10/2009	0,090 – 0,125	25 – 34	Boa
	09/10/2009	0,055 – 0,140	20 – 35	Boa
	10/10/2009	0,075 – 0,300	22 – 58	Regular
	11/10/2009	0,100 – 0,620	25 – 115	Inadequada
	12/10/2009	0,040 – 0,300	15 – 58	Regular



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

	Data	Concentração (µg/m³)	Índice	Classificação
Várzea Grande	08/10/2009	0,050 – 0,120	17 – 32	Boa
	09/10/2009	0,025 – 0,070	16 – 23	Boa
	10/10/2009	0,070 – 0,100	12 – 17	Boa
	11/10/2009	0,110 – 0,200	26 – 45	Boa
	12/10/2009	0,075 – 0,248	21 – 50	Boa
Vila Rica	08/10/2009	0,050 – 0,075	18 – 24	Boa
	09/10/2009	0,100 – 0,122	25 – 32	Boa
	10/10/2009	0,042 – 0,075	17 – 22	Boa
	11/10/2009	0,058 – 0,065	18 – 22	Boa
	12/10/2009	0,027 – 0,048	14 – 18	Boa

Fonte: CATT-BRAMS - CPTEC/INPE.

- **Boa (00 a 50)** Praticamente não há riscos à saúde.
- **Regular (51 a 100)** 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.
- **Inadequada (101 a 199)** 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.
- **Má (200 a 299)** 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).
- **Péssima (> 299)** 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 µg/m³.			
Nível da média diária	MP ₁₀ (µg/m³)	MP _{2,5} (µg/m³)	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/m ³	50 -150µg/m ³	150 – 250µg/m ³	250 – 420 µg/m ³	Acima de 420µg/m ³
Ozônio (O ₃)	80µg/m ³	80 – 160 g/m ³	160 – 200µg/m ³	200 – 800 µg/m ³	Acima de 800 µg/m ³
Dióxido Enxofre (SO ₂)	80µg/m ³	80 -365µg/m ³	365 - 800µg/m ³	800 - 1600 µg/m ³	Acima de 1600 µg/m ³
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/m ³	100 -320µg/m ³	320 – 1130µg/m ³	1130 – 2260 µg/m ³	Acima de 2260 µg/m ³

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. Os municípios de Cáceres, Diamantino, Juara, Juína e Sinop encontram-se com o 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 Campo Novo dos Parecis, Sorriso e Tangara da Serra encontram-se com o ar em **QUALIDADE INADEQUADA**, 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.

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.

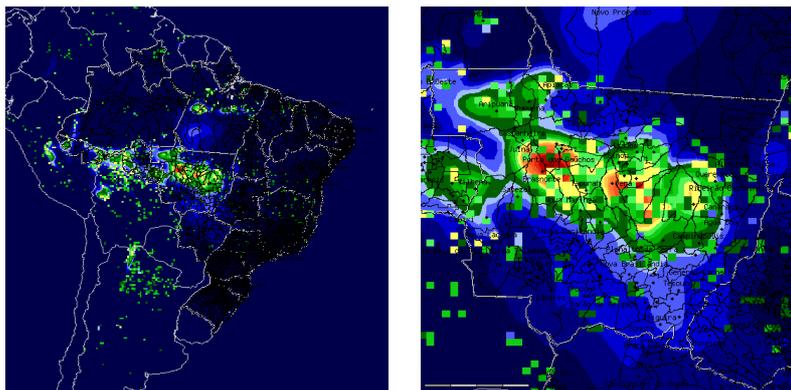


GOVERNO DO ESTADO DE MATO GROSSO
SECRETARIA DE ESTADO DE SAÚDE
SUPERINTENDÊNCIA DE VIGILÂNCIA EM SAÚDE
COORDENADORIA DE VIGILÂNCIA EM SAÚDE AMBIENTAL

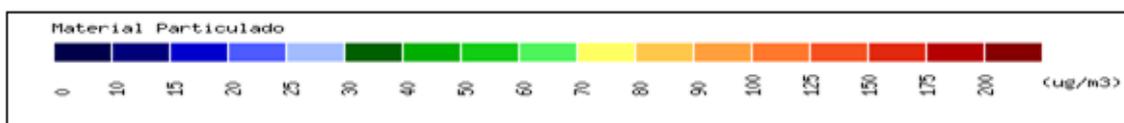
Medidas de proteção pessoal

- 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: 13/10/2009. Material Particulado. Horário da imagem 12:00 h.



06 - Previsão do tempo para os municípios prioritários do Estado de Mato Grosso, período de 14/10/2009 a 19/10/2009.

Municípios	Data	Previsão	Temperatura (°C)		UV
			MIN	MAX	
Água Boa	14/10	Nublado e Pancadas de Chuva		31	12
	15/10	Pancadas de Chuva	18	31	12
	16/10	Pancadas de Chuva	19	31	12
	17/10	Pancadas de Chuva	19	35	13
	18/10	Pancadas de Chuva	21	34	13
	19/10	Pancadas de Chuva	19	34	12



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

Alta Floresta	14/10	Pancadas de Chuva		30	13
	15/10	Nublado e Pancadas de Chuva	22	33	13
	16/10	Pancadas de Chuva	22	30	13
	17/10	Pancadas de Chuva	22	30	13
	18/10	Pancadas de Chuva	21	34	13
	19/10	Pancadas de Chuva	22	31	13
Barra do Garças	14/10	Nublado e Pancadas de Chuva		33	12
	15/10	Pancadas de Chuva	21	33	12
	16/10	Pancadas de Chuva	21	33	12
	17/10	Pancadas de Chuva	23	36	12
	18/10	Pancadas de Chuva	24	37	12
	19/10	Pancadas de Chuva	22	33	12
Cáceres	14/10	Pancadas de Chuva		35	12
	15/10	Nublado e Pancadas de Chuva	21	33	12
	16/10	Pancadas de Chuva	22	31	12
	17/10	Pancadas de Chuva	20	32	12
	18/10	Pancadas de Chuva	19	32	12
	19/10	Pancadas de Chuva	19	32	12
Campo Novo do Parecis	14/10	Pancadas de Chuva		28	12
	15/10	Nublado e Pancadas de Chuva	19	28	12
	16/10	Pancadas de Chuva	20	28	13
	17/10	Pancadas de Chuva	21	28	13
	18/10	Pancadas de Chuva	20	32	13
	19/10	Pancadas de Chuva	22	34	13
Colíder	14/10	Pancadas de Chuva		30	12
	15/10	Nublado e Pancadas de Chuva	22	33	13
	16/10	Pancadas de Chuva	23	30	13
	17/10	Pancadas de Chuva	22	32	13
	18/10	Pancadas de Chuva	22	34	13
	19/10	Pancadas de Chuva	22	31	13
Cuiabá	14/10	Pancadas de Chuva		36	12
	15/10	Pancadas de Chuva	24	35	12
	16/10	Pancadas de Chuva	25	30	12
	17/10	Pancadas de Chuva	23	33	12
	18/10	Pancadas de Chuva	25	33	12
	19/10	Pancadas de Chuva	25	35	12
Diamantino	14/10	Pancadas de Chuva		32	12
	15/10	Nublado e Pancadas de Chuva	21	33	12
	16/10	Pancadas de Chuva	23	31	13
	17/10	Pancadas de Chuva	22	31	13
	18/10	Pancadas de Chuva	21	34	13
	19/10	Pancadas de Chuva	23	34	13
Juara	14/10	Pancadas de Chuva		33	12
	15/10	Nublado e Pancadas de Chuva	22	35	13
	16/10	Pancadas de Chuva	22	35	13
	17/10	Pancadas de Chuva	22	36	13
	18/10	Pancadas de Chuva	21	33	13
	19/10	Pancadas de Chuva	21	33	13



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

Juína	14/10	Pancadas de Chuva		30	12
	15/10	Nublado e Pancadas de Chuva	21	29	13
	16/10	Pancadas de Chuva	21	30	13
	17/10	Pancadas de Chuva	21	30	13
	18/10	Pancadas de Chuva	20	32	13
	19/10	Pancadas de Chuva	20	33	13
Rondonópolis	14/10	Pancadas de Chuva		36	12
	15/10	Pancadas de Chuva	22	35	12
	16/10	Pancadas de Chuva	24	32	12
	17/10	Pancadas de Chuva	21	34	12
	18/10	Pancadas de Chuva	21	34	12
	19/10	Pancadas de Chuva	21	34	12
Sinop	14/10	Pancadas de Chuva		34	12
	15/10	Nublado e Pancadas de Chuva	23	35	13
	16/10	Pancadas de Chuva	23	36	13
	17/10	Pancadas de Chuva	23	36	13
	18/10	Pancadas de Chuva	21	33	13
	19/10	Pancadas de Chuva	21	34	13
Sorriso	14/10	Pancadas de Chuva		32	12
	15/10	Nublado e Pancadas de Chuva	23	32	12
	16/10	Pancadas de Chuva	23	33	13
	17/10	Pancadas de Chuva	23	32	13
	18/10	Pancadas de Chuva	21	36	13
	19/10	Pancadas de Chuva	22	34	13
Tangará da Serra	14/10	Leitura prejudicada			
	15/10	Nublado e Pancadas de Chuva	21	32	13
	16/10	Pancadas de Chuva	21	31	13
	17/10	Pancadas de Chuva	22	32	13
	18/10	Pancadas de Chuva	21	33	13
	19/10	Pancadas de Chuva	21	35	13
Várzea Grande	14/10	Leitura prejudicada			
	15/10	Pancadas de Chuva	24	33	12
	16/10	Pancadas de Chuva	26	30	12
	17/10	Pancadas de Chuva	24	32	12
	18/10	Pancadas de Chuva	25	32	12
	19/10	Pancadas de Chuva	25	34	12
Vila Rica	14/10	Leitura prejudicada			
	15/10	Pancadas de Chuva	24	31	13
	16/10	Pancadas de Chuva	24	34	13
	17/10	Pancadas de Chuva	23	35	13
	18/10	Pancadas de Chuva	24	33	13
	19/10	Pancadas de Chuva	23	33	13

Fonte: CPTEC.

OBSERVAÇÃO: Algumas leituras foram prejudicadas.



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
Risco	Baixo	Moderado	Moderado	Moderado	Alto	Alto	Muito Alto	Muito Alto	Muito Alto	Muito Alto	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).

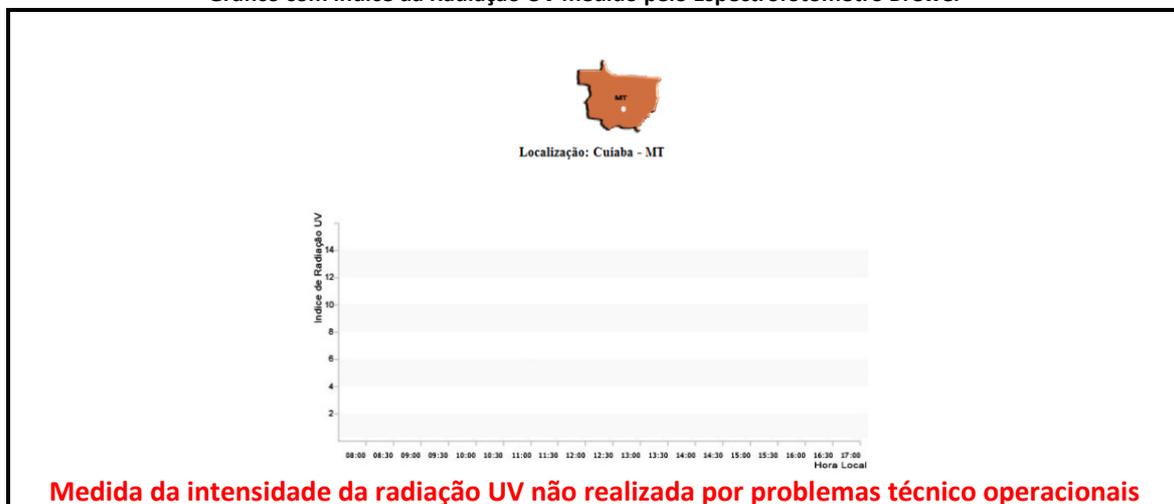
Para a prevenção não só do câncer de pele, como também das outras lesões provocadas pelos raios UV, é necessário evitar a exposição ao sol, pois o nível de incidência para a maioria dos municípios em estudo encontra-se em **Índice Extremo (13)**. Considerando que os danos provocados pela exposição solar 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 Mato Grosso, período de 14/10/2009 a 16/10/2009.



14/10/2009: No sudoeste de MT: sol com nebulosidade variável. No leste de MT: nublado com pancadas de chuva. Nas demais áreas da MT: sol com nebulosidade variável e com pancadas de chuva.

15/10/2009: No centro-nordeste de MT: muitas nuvens com pancadas isoladas de chuva, que poderá ser mais forte em alguns períodos.

16/10/2009: Em todo o Estado: sol com variação de nuvens e pancadas isoladas de chuva, que poderá ser mais intensa em alguns pontos. As temperaturas estarão estáveis.

Tendência: Na Região: sol com nebulosidade variável e com pancadas de chuva, que poderá ser mais intensa em alguns pontos. Não haverá grandes mudanças no tempo para os próximos dois dias.

11 - 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>