



American School of Brasilia
Learners Inspiring Learners

Recommendations for Brasilia's dry season

Dear parents/ guardians,

Defesa civil has some recommendations to keep us safe during dry season:

- Increase the daily intake of liquids (water, coconut water) regardless of whether there is thirst or not (drink at least six cups of medium-sized water).
- Avoid long shower/bathing with hot water and excessive use of soap, to not totally eliminate the natural oiliness of the skin.
- Drip two drops of saline solution into each nostril at least 6 times a day; the procedure avoids nasal dryness, reducing the occurrence of bleeding.
- Avoid using air conditioners because they remove even more moisture from the environment.
- Wear light colored and light clothing, and if possible cotton.
- Make light meals, including fruits and vegetables whenever possible.
- Suspend activities with physical effort from 10 a.m. to 5 p.m., outdoors. In this period, sunshine and evaporation reach the maximum rates.
- Use sunscreen, moisturizing cream or vegetable oil in abundance to avoid dry skin.
- Choose to use an umbrella in the warmer period.
- Whenever possible, stay in sheltered places from the sun in areas with vegetation.
- Use humidifier, or put wet towels and bowls with water in the rooms throughout the day. This helps keep the environment moist.
- Children and the elderly are the ones who suffer most from low humidity because children are with the body in training, while the elderly are more sensitive to abrupt changes in the environment. However, the discomfort caused by low humidity can occur with people of any age group.



American School of Brasilia
Learners Inspiring Learners

Recomendações para a estação seca de Brasília

Prezados pais/ responsáveis,

A defesa civil tem algumas recomendações para nos manter seguros durante o período da seca:

- É recomendado aumentar a ingestão diária de líquidos (água, água de coco) independentemente se há sede ou não (beber pelo menos seis copos de água de tamanho médio).
- Evitar os banhos prolongados com água quente e o uso excessivo de sabonete, para não eliminar totalmente a oleosidade natural da pele.
- Pingar duas gotas de soro fisiológico em cada narina, pelo menos 6 vezes ao dia; o procedimento evita o ressecamento nasal, diminuindo a ocorrência de sangramento.
- Evitar o uso de aparelhos de ar-condicionado, pois eles retiram ainda mais a umidade do ambiente.
- Usar roupas leves e claras, e se possível de algodão.
- Fazer refeições leves, incluindo frutas e verduras sempre que possível.
- Suspender atividades com esforço físico no período das 10h às 17h, ao ar livre. Neste período, a insolação e evaporação atingem os índices máximos.
- Usar protetor solar, creme hidratante ou óleo vegetal em abundância para evitar o ressecamento da pele.
- Optar pelo uso de sombrinha ou guarda-chuva no período mais quente.
- Sempre que possível, permanecer em locais protegidos do sol em áreas com vegetação.
- Usar umidificador, ou colocar toalhas molhadas e bacias com água nos quartos durante todo o dia. Isso ajuda a manter o ambiente úmido.
- As crianças e os idosos são os que mais sofrem com a baixa umidade, pois as crianças estão com o organismo em formação, enquanto que os idosos são mais sensíveis a mudanças bruscas de ambiente. No entanto, o mal-estar causado pela baixa umidade pode ocorrer com pessoas de qualquer faixa etária.

Atenciosamente,

EAB.