Fique atento(a)!

O contato com água de enchentes pode causar doenças. A água e o lixo acumulados também favorecem a proliferação de animais transmissores de doenças.

Caso ocorra o contato com água ou lama contaminada, procure um serviço de saúde se apresentar:

- Febre;
- Diarreia, náuseas ou vômitos;
- Dores musculares;
- Sangramentos ou ferimentos;
- Acidentes com animais peçonhentos;
- Mordidas ou arranhões de animais.

Doenças relacionadas a enchentes e outros desastres:

- Leptospirose;
- Doenças diarreicas;
- Febre tifoide;
- Dengue, Zika e Chikungunya;
- Hepatite A.

Acesse o QR Code para encontrar a Unidade de Saúde mais próxima.

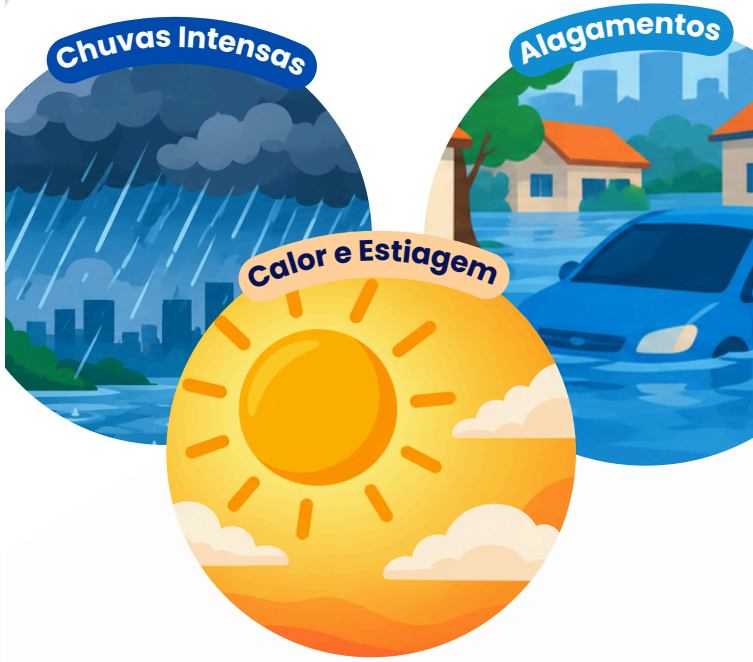
SUS

COVISA
COORDENADORIA DE VIGILÂNCIA EM SAÚDE

PREFEITURA DE SÃO PAULO

saudeprefsp prefeitura.sp.gov.br/covisa

El Niño 2026
Cuide da sua saúde



Chuvas intensas, calor e estiagem exigem atenção!

Saiba como se proteger durante esse período.

SUS COVISA COORDENADORIA DE VIGILÂNCIA EM SAÚDE PREFEITURA DE SÃO PAULO

O que é El Niño?

O El Niño é um fenômeno climático caracterizado pelo aquecimento anormal das águas superficiais do Oceano Pacífico equatorial.

Ele altera os padrões de temperatura e chuva em diferentes regiões do mundo, de forma que as temperaturas máximas e mínimas e os volumes de chuva esperados para uma determinada região não seja o previsto historicamente.

Quais os efeitos em São Paulo?

São Paulo está entre regiões com cenários opostos: enquanto estão previstos episódios de seca no Norte e no Nordeste do país, no Sul a previsão é de chuva forte.

Por isso, na cidade de São Paulo, a previsão é de predomínio de tempo quente e seco, com a possibilidade de chuvas intensas.



Proteja-se do calor e do tempo seco:

- Beba água com frequência.
- Prefira roupas leves, claras e folgadas.
- Fique em locais frescos, arejados e protegidos do sol.
- Use protetor solar e reaplique regularmente.
- Prefira frutas, legumes e refeições leves.
- Evite exercícios físicos nos horários mais quentes. (entre 10h e 16h)

Preste atenção especial: bebês, crianças, idosos e pessoas com doenças crônicas precisam de cuidados redobrados.



PREFEITURA DE SÃO PAULO

Chuvas Intensas

Chuvas intensas aumentam o risco de deslizamentos, enchentes, alagamentos e inundações.

Em caso de chuvas fortes e alagamentos:

- Evite ao máximo contato com água de enchentes, lama, lixo e solo encharcado.
- Beba apenas água potável. Se necessário utilizar água da torneira, ferva a água, adicione duas gotas de hipoclorito de sódio a 2,5% para cada litro de água e aguarde 10 minutos antes de ingeri-la.
- Descarte alimentos, medicamentos e objetos de uso pessoal que tenham tido contato com água ou lama contaminada.
- Na limpeza de locais alagados, use luvas, calçados impermeáveis e roupas compridas.
- Mantenha crianças e animais longe da água contaminada.

Saiba mais sobre o VIGIDESASTRES: Programa de Vigilância em Saúde Ambiental Relacionada a Populações Expostas aos Desastres Naturais e/ou Tecnológicos do Município de São Paulo