



# **EAB's Low Humidity & Heat**

**INDEX GUIDELINES**



**ORIENTAÇÕES  
DA EAB SOBRE**

# **Baixa Umidade e Índice De Calor**



Water is a fundamental component of every cell in our body. 70% of our body is composed of water. Especially during this time of the year, it's essential to be careful with hydration.

Low humidity increases the incidence of respiratory diseases (e.g., Allergic rhinitis, asthma, etc.), as well as skin, eye, and nosebleeds.

Humidity represents the water vapor concentration in the air, where the value is shown as a percent. At EAB, thermo-hygrometers are spread throughout campus to carefully measure humidity in specific areas where physical activities happen. Thermo-hygrometers have sensors that measure the humidity and temperature of the air. Both values will be shown as a digital representation and converted into the desired unit. The result will then be shown via display. Below is an example/ picture of the device:



# GENERAL INFORMATION AND RECOMMENDATIONS:

## **1. HOW MANY THERMO-HYGROMETER CLOCKS DOES EAB HAVE? WHERE ARE THEY FOUND?**

The school has six thermo-hygrometer clocks. They can be found in the covered and uncovered backcourt, LS Playground, Main Field, Gymnasium, and ECP Playground.

## **2. HOW WILL EAB STAFF KNOW ABOUT THE HUMIDITY AND TEMPERATURE LEVELS?**

During the dry season, the Health Unit will send two emails during the day informing staff about EAB's humidity and temperature.

**11:00 am – 11:30 am – before recess and LS students' lunch.**

**1:00 pm – 1:30 pm - before afternoon P.E. classes.**

## **3. WHO IS RESPONSIBLE FOR ACTIVITIES THROUGHOUT THE DAY IF HUMIDITY IS LOW AND/OR TEMPERATURE IS HIGH?**

All staff involved in the activities are responsible, including external providers. Staff need to use common sense for students' safety when choosing an appropriate activity to be practiced based on the level of humidity and/ or temperature.

#### **4. HOW CAN TEACHERS HELP IN CLASS DURING THE DRY SEASON?**

- Encourage students to hydrate themselves with water;
- Avoid sun exposure during the hottest hours of the day;
- Encourage students to eat healthy;
- Encourage students to apply proper sunscreen;
- If possible, humidify closed spaces;

#### **5. WHAT TO DO IN A STATE OF ALERT/ EMERGENCY?**

- Avoid being exposed to the sun during the hottest hours of the day, usually from 10 am to 4 pm;
- Responsibly reevaluate the practice of physical activities throughout the day;
- Follow recommended instructions from DF's Defesa Civil;

#### **6. HOW TO PROCEED DAILY BEFORE ACTIVITIES?**

The adult (faculty/ staff) responsible for the activity at the place will check the thermo hygrometers and the dryness/temperature activity chart table, which will be placed next to the thermo-hygrometers, and see if it is possible for the activity/moment to happen or not. If there are doubts, the health unit, division principals, or the Activities & Athletics Director, Rishawd Watson and Rafaella Neves, should be contacted. As a community, we will decide together.

# DRYNESS/ TEMPERATURE ACTIVITY CHART TABLE

HUMIDITY		TEMPERATURE	
Above 41%	Normal activities	Below 27°C	Normal activities
Between 31-40%	Remain in covered areas with normal physical activity	Between 27°C - 32°C	Fatigue is possible with prolonged exposure and/or physical activity.  Remain in shaded areas with regular water breaks and rest.
Between 21-30%	Remain in shaded areas and no demanding physical exercise.	Between 32 °C- 41°C	Sunstroke, muscle cramps, and/or heat exhaustion are possible with prolonged exposure and/or physical activity.  Remain in shaded areas with regular water breaks and no physical activity.
		Between 41 °C- 54°C	Sunstroke, muscle cramps, and/or heat exhaustion are likely. Heatstroke is possible with prolonged exposure and/or physical activity.  Remain indoors.
Below 20%	Remain indoors and do no physical exercises.	Above 54°C	Remain indoors and do no physical exercises.

Available on: < <https://portal.inmet.gov.br/> >. Accessed: daily/ 2024.

Available on: < <https://www.weather.gov/ffc/hichart> >. Accessed: daily/ 2024.

#### Sources:

Available on <https://www.ibram.df.gov.br/escala-psirometrica-classificacao-dos-estados-de-criticidade-relativos-a-umidade-relativa-do-ar/> . Accessed: July 29, 2024.

Available on <https://bvsm.sau.de.gov.br/periodo-de-seca-pede-cuidados-especiais/#:~:text=A%20>

Organiza%C3%A7%C3%A3o%20Mundial%20de%20Sa%C3%BAde.de%20maior%20exposi%C3%A7%C3%A3o%20ao%20sol . Accessed: July 29, 2024.

# CONTACT INFORMATION:

## **NURSES:**

**Amabily Souza & Anna G. Martins**

Contacts: +55 (61) 3442-9725/ +55 (61) 98318-0504

Email: healthunit@eabdf.br

## **ACTIVITIES & ATHLETICS:**

**Rishawd Watson & Rafaella Neves**

Email: rwatson@eabdf.br & rneves@eabdf.br

*For PE concerns related to this topic, please contact the PE staff directly or the divisional principal.*



Made by Juan Pablo Barea and Rennan Vogel.

Revised by: Amabily Souza, Anna Gabryella Martins, John Powell, and Andrea Borges on July 26, 2022.

Revised by: Amabily Souza, Anna Gabryella Martins, Karen Teters, and Andrew Jones on August 16, 2022.

Revised by: Amabily Souza, Anna Gabryella Martins, and John Powell on August 16, 2023.

Revised by: EAB health unit, Activities & Athletics department on July 29, 2024.

Revised by : EAB health unit on July 29, 2024.

Revised by the Activities & Athletics Department on July 26, 2024.



A água é um componente fundamental de todas as células do nosso corpo; 70% do nosso corpo é composto por água. Especialmente durante essa época do ano, é essencial estar atento à hidratação.

A baixa umidade aumenta a incidência de doenças respiratórias (ex.: rinite alérgica, asma, etc.), bem como de hemorragias cutâneas, oculares e nasais.

A umidade representa a concentração de vapor de água no ar, sendo o valor apresentado em porcentagem. Na EAB, os termo-higrômetros estão espalhados pelo campus para medir cuidadosamente a umidade em áreas específicas onde se realizam atividades físicas. Os termo-higrômetros têm sensores que medem a umidade e a temperatura do ar. Ambos os valores serão apresentados numa representação digital e convertidos para a unidade desejada. O resultado é depois apresentado no visor. Abaixo encontra-se um exemplo/fotografia do aparelho:



# INFORMAÇÕES GERAIS E RECOMENDAÇÕES:

## **1. QUANTOS RELÓGIOS TERMO-HIGRÔMETROS TEM A EAB? ONDE É QUE ELES SE ENCONTRAM?**

A escola tem seis relógios termo-higrômetros. Encontram-se no campo coberto e descoberto, no parquinho LS, no campo principal, no ginásio e no parquinho ECP.

## **2. COMO É QUE O PESSOAL DA EAB VAI SABER OS NÍVEIS DE UMIDADE E TEMPERATURA?**

Durante a estação seca, a Unidade de Saúde enviará dois e-mails durante o dia informando a comunidade sobre a umidade e a temperatura da EAB.

**11:00h - 11:30h - antes do intervalo/ almoço dos alunos do LS**

**13:00h - 13:30h - antes das aulas de Educação Física da tarde**

## **3. QUEM É RESPONSÁVEL PELAS ATIVIDADES AO LONGO DO DIA SE A UMIDADE FOR BAIXA E/OU A TEMPERATURA FOR ALTA?**

Todos os colaboradores envolvidos nas atividades são responsáveis, incluindo prestadores de serviços. Deve-se usar o bom senso para a segurança dos alunos ao escolher uma atividade adequada a ser praticada com base nos níveis de umidade e temperatura.

#### **4. COMO É QUE OS COLABORADORES PODEM AJUDAR NAS ATIVIDADES DURANTE A ESTAÇÃO SECA?**

- Incentivar os alunos a hidratarem-se com água e/ ou líquidos saudáveis;
- Evitar a exposição ao sol durante as horas mais quentes do dia;
- Incentivar os alunos a terem uma alimentação saudável;
- Incentivar os alunos a aplicar um protetor solar adequado;
- Se possível, umidificar os espaços fechados;

#### **5. O QUE FAZER EM CASO DE ESTADO DE ALERTA/ EMERGÊNCIA?**

- Evitar a exposição ao sol durante as horas mais quentes do dia, geralmente entre 10h- 16 h;
- Reavaliar com responsabilidade a prática de atividades físicas ao longo do dia;
- Seguir as instruções recomendadas pela Defesa Civil do Distrito Federal, caso haja.

#### **6. COMO PROCEDER DIARIAMENTE ANTES DAS ATIVIDADES?**

Anterior a atividade, o indivíduo responsável pela atividade no local verificará os termo-higrômetros e a tabela de secura/ temperatura, que será colocada junto aos termo-higrômetros, e verá se é possível ou não a realização da atividade naquele momento. Em caso de dúvida, devem ser contactados as enfermeiras, os diretores da divisão e/ ou diretores de Atividades & Atletismo: Rishawd Watson e Rafaella Neves. Como comunidade, decidimos em conjunto.

# TABELA DE ACTIVIDADE SECURA/TEMPERATURA

UMIDADE		TEMPERATURA	
> 41%	Atividades física normais	Below 27°C	Atividades física normais
Entre 31-40%	Permanecer em áreas com sombra e atividades físicas normais.	Entre 27 - 32°C	A fadiga é possível com exposição prolongada e/ou atividade física.  Permanecer em áreas sombreadas com intervalos regulares para beber água e descansar.
Entre 21-30%	Permanecer em áreas sombreadas e não realizar exercícios físicos rigorosos.	Entre 32 °C- 41°C	A exposição prolongada e/ou a atividade física podem provocar insolação, cãibras musculares e/ou exaustão pelo calor.  Permanecer em áreas sombreadas com intervalos regulares para beber água e sem atividade física.
		Entre 41 - 54°C	É provável que ocorra insolação, cãibras musculares e/ou exaustão pelo calor. A insolação é possível com exposição prolongada e/ou atividade física.  Permanecer em sala.
Abaixo 20%	Remain indoors and do no physical exercises.	Acima 54°C	É provável que ocorra um choque térmico ou uma insolação.  Permanecer em sala.

Disponível em: < <https://portal.inmet.gov.br/> >. Acessado: daily/ 2024.

Disponível em: < <https://www.weather.gov/ffc/hichart> >. Acessado: daily/ 2024.

## Fontes:

Available on <https://www.ibram.df.gov.br/escala-psirometrica-classificacao-dos-estados-de-criticidade-relativos-a-umidade-relativa-do-ar/>. Accessed: July 29, 2024.

Available on <https://bvsm.s.saude.gov.br/periodo-de-seca-pede-cuidados-especiais/#:~:text=A%20Organiza%C3%A7%C3%A3o%20Mundial%20de%20Sa%C3%BAde,de%20maior%20exposi%C3%A7%C3%A3o%20ao%20sol>. Accessed: July 29, 2024).

# INFORMAÇÕES DE CONTATO:

## **ENFERMEIRAS:**

**Amabily Souza e Anna G. Martins**

Contatos: +55 (61) 3442-9725/ +55 (61) 98318-0504

E-mail: healthunit@eabdf.br

## **ATIVIDADES & ATLETISMO:**

**Rishawd Watson & Rafaella Neves**

E-mail: rwatson@eabdf.br & rneves@eabdf.br

*Para questões relacionadas a atividades físicas, entre em contato diretamente com o departamento de Atividades & Atletismo ou o diretor de sua divisão.*



Realizado por Juan Pablo Barea e Rennan Vogel.

Revisado por: Amabily Souza, Anna Gabryella Martins, John Powell e Andrea Borges em 26 de julho de 2022.

Revisado por: Amabily Souza, Anna Gabryella Martins, Karen Teters e Andrew Jones em 16 de agosto de 2022.

Revisado por: Amabily Souza, Anna Gabryella Martins, e John Powell em 16 de agosto de 2023.

Revisto por: Unidade de saúde EAB, Departamento de Atividades e Atletismo em 29 de julho de 2024.

Revisado pela: Unidade de saúde EAB em 29 de julho de 2024.

Revisto por: Departamento de Actividades e Atletismo em 26 de julho de 2024



# American School of Brasilia

