Manual de Segurança

meid
Ministério da Economia,
da Inovação e do Desenvolvimento

DIRECÇÃO-GERAL
CONSUMIDOR

comissão
de segurança
de serviços e bens de consumo

1 Segurança em Casa

2 Segurança nas Actividades de Lazer

3 Segurança no Campo

4 Segurança nas Actividades Desportivas

5 Segurança na Estrada

6 Especial Crianças

7 Especial Idosos

8 Sabe o que fazer em caso de Emergência

9 O que deve ter em Casa

Manual de Segurança

Nota prévia

Este manual pretende dar algumas indicações úteis que ajudem a evitar os acidentes do quotidiano, não pretendendo ser exaustivo, nem dispensando a consulta de um médico ou de uma entidade de socorro, em caso de acidente.

Acidentalidade doméstica e de lazer

A acidentalidade doméstica e de lazer é um dos grandes riscos para a saúde, segurança e bem-estar na nossa vida quotidiana. Ocorre independentemente da nossa idade e encontra-se presente quando estamos em casa, praticamos actividades desportivas ou de puro lazer.

Saiba que a maior parte destes acidentes é evitável.

Conhecendo a razão de ser de muitos acidentes, aprenderá também qual a melhor forma de os evitar, adoptando comportamentos mais seguros na sua vida diária.

Pare um pouco para pensar no assunto, percorra cada divisão da sua casa e veja qual é a melhor maneira de prevenir os acidentes. É fácil, rápido e compensa.

Segurança em Casa 1

Sala

Local de convívio por excelência, deve possuir certos requisitos básicos para poder proporcionar um ambiente seguro.

As **lareiras, aquecedores** e **velas** que se encontrem na sala, e também noutras divisões, estão muitas vezes na origem de queimaduras e incêndios. Assim, para evitar a ocorrência desses acidentes, recomenda-se:

- Mantenha limpas a chaminé e condutas de saída de fumos da lareira;
- Coloque protecções estáveis em frente da lareira e de outras fontes de calor, em particular, se houver crianças em casa;
- Não utilize gasolina ou outros líquidos inflamáveis para acender a lareira ou para reacender a chama ou as brasas, mesmo que lhe pareça estarem completamente extintas. Prefira, para o efeito, as acendalhas sólidas;
- Não queime na lareira lixo ou caixas de cartão, pois, para além de poderem arder descontroladamente, podem conter produtos tóxicos;
- Não guarde produtos inflamáveis, tais como álcool, benzinas, jornais, revistas ou outro material de fácil combustão, perto das lareiras ou de outras fontes de calor;
- Não coloque aquecedores junto dos móveis e não os utilize para secar roupa.

Por vezes os grandes incêndios começam com uma pequena chama, por isso:

- Mantenha as velas acesas afastadas entre si, fora do alcance das crianças e dos animais, longe de materiais combustíveis, de fontes de calor e de correntes de ar;
- Antes de acender uma vela, se o pavio estiver muito comprido, corte-o de modo a que não ultrapasse 0,5 cm;
- Extinga a chama da vela se esta se aproximar da parede do recipiente, nomeadamente quando a vela estiver muito próxima do fim;
- Não deixe a lareira ou velas acesas ou aquecedores ligados se se ausentar de casa.

Risco de intoxicação por monóxido de carbono

Aparelhos de combustão, tais como caldeiras, esquentadores, fogões, aquecedores a gás, salamandras, etc., deficientemente instalados ou mal regulados, podem conduzir à formação de monóxido de carbono.

Evite o acidente:

- Nunca deve usar braseiras ou grelhadores a carvão dentro de casa, ou em locais fechados;
- Deve manter limpas as chaminés e condutas de saída de fumos;
- Deve ventilar os espaços mais usados em casa;
- A instalação e manutenção dos aparelhos de combustão devem ser feitas de acordo com as instruções do fabricante;
- A reparação dos aparelhos de combustão deve ser feita apenas por profissionais;
- Deve desligar ou apagar os aparelhos de combustão, sempre que se ausentar de casa.

Sabia que o monóxido de carbono é um gás que não tem cor nem cheiro?

A sua inalação pode provocar a perda de sentidos e, inclusive, a morte, se a vítima não for socorrida a tempo.

Equipamento eléctrico, lâmpadas, tomadas e electricidade

- Verifique regularmente o estado das tomadas e interruptores, bem como toda a instalação eléctrica da sua casa, pelo menos uma vez em cada cinco anos;
- Mantenha os aparelhos eléctricos em bom estado. Sempre que causarem choques ou apresentarem qualquer anomalia, mande-os reparar;
- Nunca deve tocar em aparelhos eléctricos com as mãos ou o corpo molhados, para evitar o risco de electrocussão;
- Não sobrecarregue as fichas múltiplas, nem as extensões;
- Se tiver crianças em casa, instale protectores em todas as tomadas.

Tapetes e carpetes

Utilize tapetes e carpetes pesados e/ou bem fixos ao chão. Em superfícies escorregadias utilize sempre um tapete antiderrapante.

Quarto

O quarto deve ser sinónimo de repouso e tranquilidade. Para dormir em sossego, dedique especial atenção ao sono das crianças:
berços, alcofas, camas de grades, camas de viagem e beliches.

Se optar por um **berço**, lembre-se de que este só poderá ser utilizado até o bebé ter 4 ou 5 meses. Escolha um modelo estável, sem aberturas superiores a 6 cm nos lados ou cabeceiras. Se estiver assente numa base, verifique a estabilidade e se os sistemas de encaixe são fiáveis, para não correr o risco de poder ser voltado por outra criança ou mesmo por um adulto, inadvertidamente.

As **alcofas** são mais pequenas que os berços e destinam-se a ser utilizadas apenas no primeiro trimestre de vida da criança. Além disso, apresentam um maior risco de sobreaquecimento do bebé (ligado ao Síndroma da Morte Súbita do Lactente), e são frequentes os casos de quedas da alcofa por falência das pegas, ou

por uma delas escapar da mão de um adulto. É também comum tombarem de cima de móveis.

A **cama de grades** é um artigo que oferece mais segurança, sendo, por isso, preferível ao berço ou à alcofa.

As grades devem ter no mínimo 60 cm de altura e a distância entre as barras deve ser de 6 cm, no máximo. O colchão deve ser firme e bem adaptado ao tamanho da cama ou berço, para que não fique qualquer espaço entre o colchão e as grades.

Se colocar uma protecção almofadada ao longo do colchão, por dentro da cama, assegure-se de que fica bem presa à grade para não cair sobre o bebé. Nunca ponha brinquedos, fraldas, laços/fitas, nem almofadas na cama, para evitar o risco de asfixia. A roupa da cama não deve cobrir a cabeça do bebé e não devem ser utilizados cobertores pesados. Logo que o bebé comece a tentar trepar para sair da cama, passe-o para uma cama de solteiro, com protecção lateral, e ensine-o a sair pelo fundo da nova cama.

As **camas de viagem** são geralmente em tecido e podem desmontar-se. Antes de deitar o bebé, verifique se a cama se encontra completamente aberta e se o sistema de encaixe fica totalmente bloqueado e inacessível ao bebé. Para um bebé com mais de 6 meses, a cama deverá ter pelo menos 60 cm de profundidade interior.

Sabia que muitos dos incêndios acontecem durante a noite e são ocasionados por cigarros quando se fuma na cama?

Nos **beliches**, não é recomendável a utilização da cama de cima por crianças com menos de 6 anos de idade. Mesmo para crianças mais velhas, esta cama deve ter sempre protecção lateral.

Lembre-se, ainda, de que nunca deve adormecer com um bebé recém-nascido deitado consigo. Pode correr o risco de, inadvertidamente, sufocá-lo.

Evite o acidente.
Se é fumador, na sala, quarto ou em qualquer outra divisão, lembre-se de que:

- Não deve fumar na cama ou no sofá, se tiver sono;
- Não deve fumar quando manipular produtos inflamáveis;
- Deve utilizar cinzeiros grandes e estáveis;
- Deve apagar bem os cigarros antes de os deitar no lixo.

Cozinha

A cozinha é o local da casa onde ocorrem mais acidentes, pois a quantidade e diversidade de produtos disponíveis é muito grande e o seu armazenamento nem sempre é o mais adequado. Bebidas, utensílios de cozinha, produtos de limpeza e outros produtos químicos são usados sem se tomarem os cuidados necessários face às suas características e, muitas vezes, guardados em locais acessíveis às crianças.

Para minimizar os riscos de acidente é essencial aprender a utilizar correctamente certos produtos e ensinar também às crianças mais velhas os perigos associados ao seu manuseamento.

Seja um cozinheiro atento

- Mantenha as pegas das frigideiras e dos tachos viradas para a parte de dentro do fogão;
- Afaste dos bordos das bancadas, da mesa

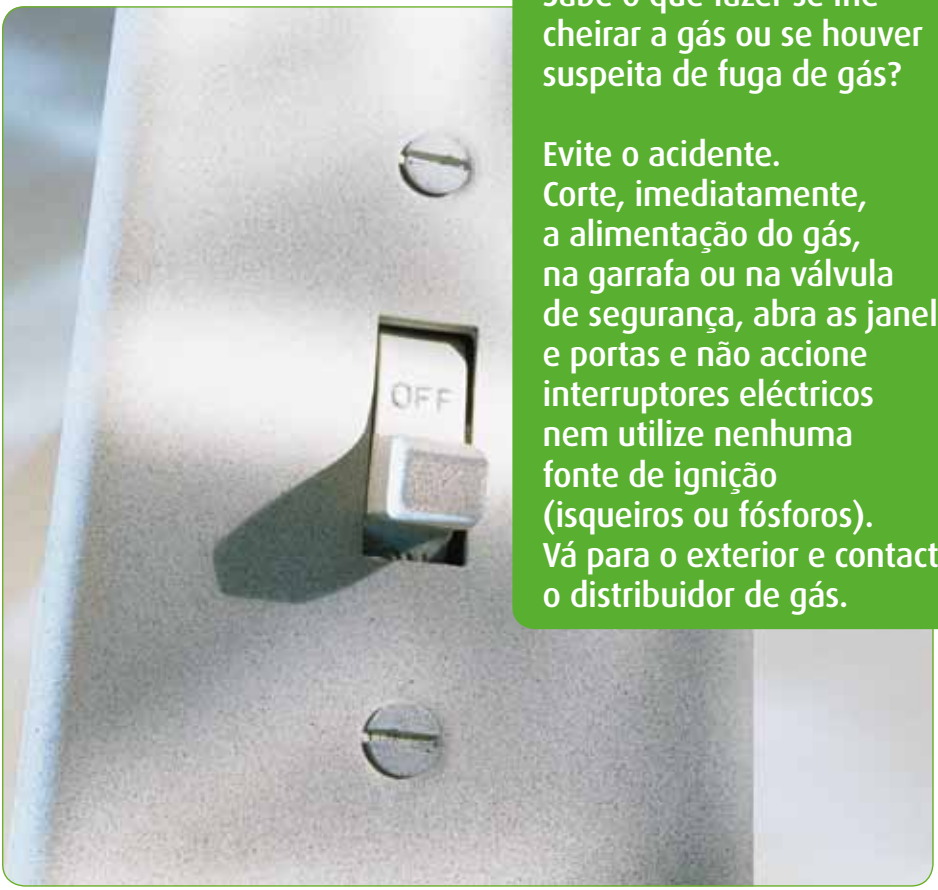
ou do fogão, os recipientes que contenham líquidos ou alimentos quentes;
- Guarde as bebidas alcoólicas fora do alcance das crianças;
- Nunca mexa em aparelhos eléctricos com as mãos húmidas e desligue-os da tomada eléctrica após cada utilização;
- Coloque os objectos mais pesados nos armários inferiores, para evitar o desabamento dos mesmos;
- Nunca cozinhe, transporte ou beba líquidos quentes (chá, café, etc.) com crianças ao colo;
- Enquanto prepara as refeições mantenha as crianças afastadas da cozinha;
- Se aquecer o biberão no microondas, verifique sempre a temperatura do leite porque apesar de o vidro ficar morno, o leite pode estar muito quente. Atenção ao abrir o biberão ou outro recipiente tapado, pois o líquido a ferver pode saltar e queimar a cara e as mãos;
- Quando aquecer a papa do bebé, ou qualquer outro alimento, no microondas deve mexer muito bem para misturar o seu conteúdo, tornando a temperatura homogénea;
- O chão da cozinha não deve ser escorregadio e deve limpar, imediatamente, qualquer derrame, para evitar quedas;
- Guarde os fósforos e os pequenos electrodomésticos em armários altos ou fechados à chave;
- Ensine às crianças mais velhas os perigos associados à utilização de determinados produtos tais como facas, pequenos electrodomésticos e fósforos.

Tenha especial cuidado com o gás

- As **instalações de gás** devem ser mantidas em bom estado de conservação. Verifique periodicamente o estado de tubagens e braçadeiras e mantenha as torneiras do gás fechadas após cada utilização;
- Não deve utilizar nem armazenar **garrafas de gás** em caves, devido à falta de ventilação;
- Ao ligar o redutor à válvula da garrafa verifique se ficou bem ajustado. Não utilize ferramentas para resolver

eventuais dificuldades e lembre-se de que o redutor deve ser fechado após cada utilização. Se suspeitar de alguma deficiência na válvula da garrafa ou no funcionamento do redutor, incluindo fugas de gás, dirija-se ao seu fornecedor;

- Nunca use nenhuma fonte de ignição para procurar a fuga de gás. Utilize água e sabão (pincele o tubo do gás);
- Durante a utilização, não deite ou inverta a garrafa de gás nem proceda à sua substituição próximo de lume ou chama;
- Nunca deixe o fogão em funcionamento quando se ausentar, para evitar incêndios. O derrame de líquidos a ferver pode apagar os queimadores mantendo a libertação de gás.



Sabe o que fazer se lhe cheirar a gás ou se houver suspeita de fuga de gás?

Evite o acidente. Corte, imediatamente, a alimentação do gás, na garrafa ou na válvula de segurança, abra as janelas e portas e não accione interruptores eléctricos nem utilize nenhuma fonte de ignição (isqueiros ou fósforos). Vá para o exterior e contacte o distribuidor de gás.

Evite as intoxicações com produtos tóxicos

Os detergentes e outros produtos químicos

- Os detergentes e outros produtos químicos (pesticidas, tintas, petróleo, diluentes) devem ser mantidos fora do alcance das crianças, em armários fechados ou altos;
- Não coloque estes produtos de uso doméstico junto de produtos alimentares;
- Nunca deixe as embalagens destes produtos semi-abertas e/ou em locais acessíveis, nem que seja só por uns minutos. Depois de utilizar o produto feche imediatamente a embalagem e guarde-a;
- Não dê qualquer tipo de embalagem vazia às crianças para brincar;
- Os detergentes e outros produtos químicos devem ser mantidos na sua embalagem original. Nunca transfira estes produtos para outra embalagem, por exemplo de água ou sumo, pois isso poderá enganar a criança, ou qualquer outra pessoa, levando-a a pensar tratar-se de uma bebida;
- Dê especial atenção aos produtos que pela sua coloração podem ser confundidos pelas crianças com produtos alimentares, nomeadamente sumos;
- Quando tiver necessidade de usar pesticidas, produtos corrosivos, tira-nódoas e vernizes leia atentamente as instruções de utilização e aplique os produtos de acordo com as regras de segurança;
- Não deve aplicar raticidas, naftalina ou outros pesticidas em locais acessíveis às crianças;
- Ao comprar produtos tóxicos ou corrosivos prefira os que possuem tampa de segurança;
- Não tenha plantas tóxicas em casa ou no jardim;
- Redobre a vigilância quando visitar pessoas que não tenham, normalmente, crianças em casa.

A quebra da rotina é propícia
à ocorrência de acidentes.

Aprenda e ensine às crianças mais velhas, os símbolos que podem encontrar nos rótulos de alguns produtos:

Xn – Nocivo / Xi – Irritante

F – Inflamável / F+ – Extremamente inflamável

T – Tóxico / T+ – Muito tóxico

O – Oxidante ou comburente

E – Explosivo ou instável

C – Corrosivo

N – Perigoso para o ambiente

Cuidados a ter com os alimentos

As **toxi-infecções alimentares** têm origem na ingestão de alimentos contaminados por microorganismos, especialmente bactérias e/ou suas toxinas (substâncias tóxicas produzidas pelas bactérias) e podem afectar pessoas de todas as idades.

O risco de acontecer uma toxi-infecção alimentar depende de vários factores, nomeadamente do tipo e número de microorganismos ingeridos e da susceptibilidade do consumidor.

As principais causas de contaminação dos alimentos devem-se a práticas inadequadas de manipulação dos alimentos e à aplicação incorrecta do calor e do frio.

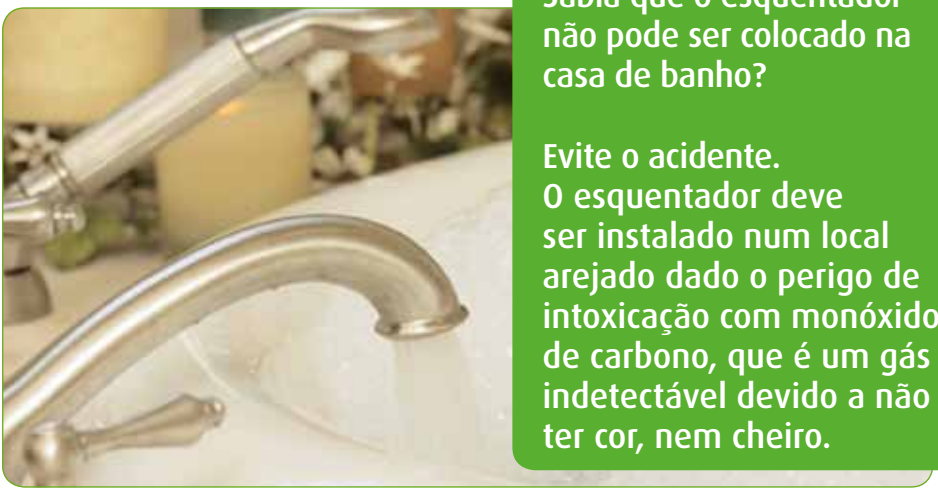
Assim, tenha em atenção o seguinte:

- Lave sempre bem as mãos antes e depois de manusear alimentos;
- Lave bem os utensílios usados na preparação de alimentos: facas, tábuas de corte, etc.;
- Lave muito bem os alimentos que se consomem crus;
- Mantenha os alimentos crus (carnes, aves e peixe) afastados dos alimentos já cozinhados ou prontos a consumir;
- Não deixe fora do frigorífico alimentos que têm de ser refrigerados. Coloque os alimentos cozinhados nas prateleiras superiores e os crus nas inferiores;
- Cozinhe os alimentos a temperaturas adequadas (carnes, produtos cárneos e ovos a uma temperatura superior a 70ºC);
- Nunca prove os alimentos com os dedos;
- Respeite os prazos de validade e as condições de conservação dos produtos;
- Se tiver dúvidas sobre a proveniência ou a frescura de um alimento, não o deve consumir.

Casa de Banho

É, em regra, a divisão mais pequena da casa, mas nem por isso a mais segura. A existência de superfícies escorregadias associada à presença de água, medicamentos e aparelhos eléctricos faz com que a casa de banho seja uma fonte de perigos. Um olhar mais atento e algumas preocupações básicas ajudarão a reduzir esses perigos.

- A superfície da banheira ou duche deve ser antiderrapante. Se assim não for, devem ser colocadas faixas ou tapetes com essa característica;
- Os suportes das toalhas de banho devem estar colocados junto da banheira e do duche para evitar que o chão fique molhado, proporcionando quedas. Sempre que verificar que o chão está molhado limpe-o, logo que possível;
- A banheira ou o duche devem possuir barras de apoio e caso existam portas em vidro, este deve ser vidro temperado, para em caso de acidente evitar ferimentos graves;
- Para evitar o risco de electrocussão não devem ser utilizados, perto da água, aparelhos eléctricos como, por exemplo, secadores de cabelo, máquinas de barbear, rádios, etc.;



Sabia que o esquentador não pode ser colocado na casa de banho?

Evite o acidente. O esquentador deve ser instalado num local arejado dado o perigo de intoxicação com monóxido de carbono, que é um gás indetectável devido a não ter cor, nem cheiro.

- Nas gavetas e armários da casa de banho acessíveis às crianças, não devem ser deixados objectos cortantes, produtos passíveis de provocar intoxicações e artigos eléctricos. Mantenha estes produtos em locais onde as crianças não conseguem chegar, de preferência em armários altos ou fechados à chave;
- A chave da porta da casa de banho, bem como as de outras portas das restantes divisões, não devem estar ao alcance das crianças para evitar que estas se tranquem no seu interior.

Limitadores de abertura nas janelas e gradeamento das varandas

As janelas e as varandas são locais propícios à ocorrência de acidentes graves como, por exemplo, as quedas, pelo que se tiver crianças em casa deve:

- Utilizar "limitadores de abertura" (abertura máxima de 10 cm) e fechos adequados nas janelas, evitando que a criança se debruce e caia;
- Assegurar-se de que nas varandas:
  - a guarda de protecção (gradeamento) tem no mínimo 110 cm de altura e que não há hipótese de escalada. Prefira as guardas com travessas verticais pois dificultam a escalada;
  - a criança não passa por baixo ou através da guarda, sendo que as aberturas da guarda e a distância entre a guarda (parte inferior) e o pavimento devem ser inferiores a 10 cm.
- Ter cuidado para nunca deixar móveis, cadeiras, bancos, triciclos ou outro tipo de elementos escaláveis perto das janelas e/ou nas varandas, pois são um convite a que a criança trepe e se debruce;
- Utilizar estores interiores (cortinas) cujo comprimento dos fios não possa causar risco de estrangulamento a uma criança;
- Sinalizar a existência de vidros que dão acesso a varandas e terraços, de modo a evitar colisões acidentais.

Sabia que as quedas de janelas ou de varandas provocam acidentes muito graves?

Evite o acidente. Coloque fechos adequados, limitadores de abertura e guardas eficazes e mantenha uma supervisão constante das crianças.

Escadas

Os acidentes em escadas são bastante comuns e estão, muitas vezes, associados a distracções e a práticas inadequadas. Pavimentos demasiado polidos, de mármore ou madeira, utilização de tapetes e passadeiras soltas e o uso de chinelos ou outro tipo de calçado mais instável ou propenso a escorregar estão, geralmente, na origem destes acidentes.

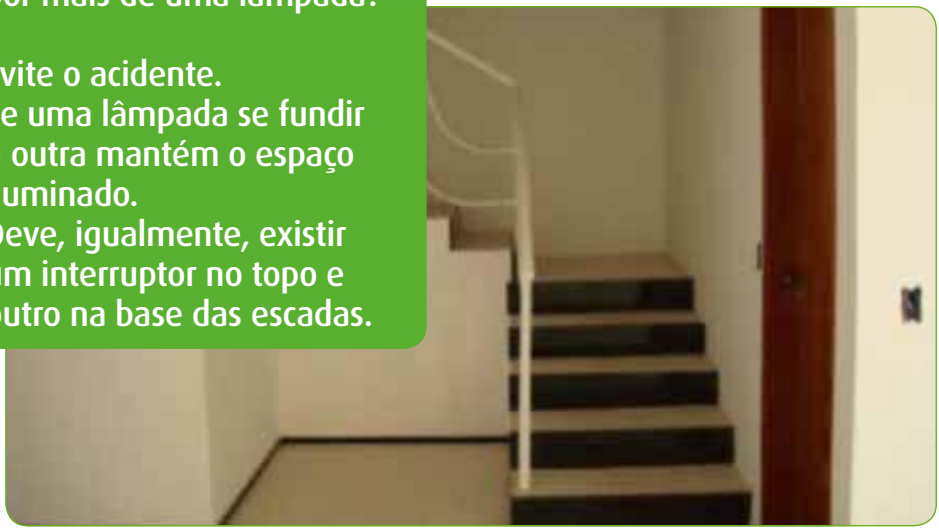
- Todas as escadas e rampas devem possuir pelo menos um corrimão;
- Não deve colocar tapetes ou carpetes no topo ou na base das escadas;
- O pavimento das escadas não deve ser escorregadio.

Se tem crianças em casa:

- Proteja as escadas com barreiras de segurança – grades ou cancelas - cujo sistema de abertura e fecho seja dificilmente manejável por uma criança e verifique periodicamente o seu funcionamento. Ao adquirir este tipo de produtos verifique se obedecem às normas de segurança europeias;
- Fixe estas barreiras, correcta e solidamente, uma no primeiro

Sabia que a iluminação das escadas deve ser fornecida por mais de uma lâmpada?

Evite o acidente.
Se uma lâmpada se fundir a outra mantém o espaço iluminado.
Deve, igualmente, existir um interruptor no topo e outro na base das escadas.



e a outra no último degrau das escadas. Não devem ser escaláveis (a distância entre a trave inferior e a trave superior não deve ser inferior a 65 cm) e a distância entre prumos deve ser de 6,5 cm;
- Nunca deixe a cancela aberta.

Elevadores

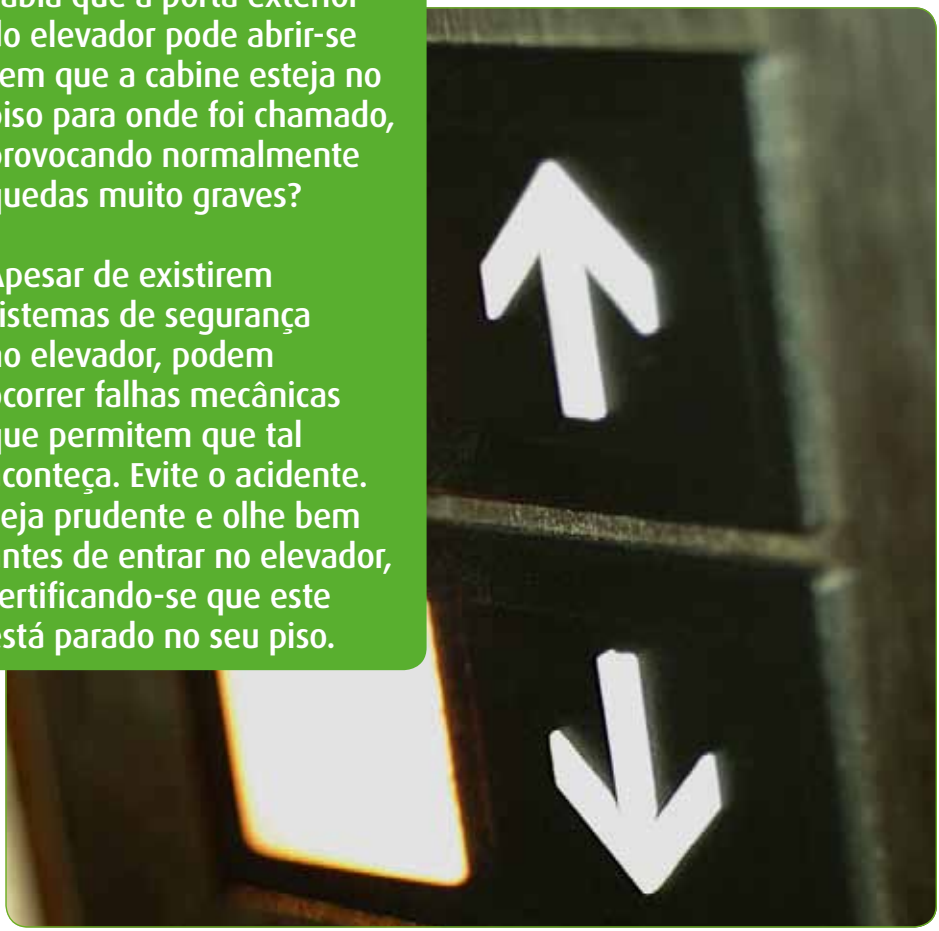
O hábito de segurar a porta do elevador apenas com a ponta dos dedos das mãos ou com os pés causa, normalmente, acidentes que, apesar de frequentes, não provocam lesões graves. No entanto, tenha atenção ao seguinte:

- Não abra a porta antes de o elevador parar;
- Mantenha as crianças afastadas da porta e/ou grades e não permita que brinquem com os botões do elevador;
- Não deixe que as crianças com menos de 10 anos andem sozinhas de elevador;
- Se transportar crianças num carrinho de bebé, afaste-o das portas. Ao sair do elevador retire em primeiro lugar o bebé

e/ou outras crianças e só depois as suas compras, bagagens ou outros volumes;
- Não faça movimentos bruscos que possam provocar oscilações no elevador, nem permita que as crianças brinquem dentro do elevador;
- Respeite a lotação máxima estabelecida pelo fabricante;
- Se por qualquer motivo o elevador parar entre dois pisos, não tente sair forçando a porta, pois este pode reiniciar subitamente a marcha;
- Não utilize o elevador em caso de incêndio;
- Em caso de avaria mantenha a calma e peça ajuda a um vizinho ou ligue para a empresa de manutenção.

Sabia que a porta exterior do elevador pode abrir-se sem que a cabine esteja no piso para onde foi chamado, provocando normalmente quedas muito graves?

Apesar de existirem sistemas de segurança no elevador, podem ocorrer falhas mecânicas que permitem que tal aconteça. Evite o acidente. Seja prudente e olhe bem antes de entrar no elevador, certificando-se que este está parado no seu piso.



Garagem

Actualmente, as garagens não servem apenas para guardar o carro. São também utilizadas como arrecadação de todo o tipo de material desde ferramentas a brinquedos velhos, passando por latas de tinta a material de jardinagem.

Assim, para além dos cuidados associados à correcta arrumação e acondicionamento destes produtos, lembre-se do seguinte:

- Não accione o portão electrónico antes de verificar se existe alguém por perto;
- Nunca passe por baixo de um portão em movimento, nem permita que as crianças o façam;
- Não deixe que as crianças accionem ou brinquem com o comando do portão;
- O interruptor de abertura e fecho do portão deve estar instalado pelo menos a 1,50 m do chão;
- Nunca deixe o motor do carro a trabalhar com a porta da garagem fechada. Os motores de automóveis, ou de outros veículos, podem causar acidentes muito graves por acumulação de monóxido de carbono, devido à falta de ventilação nestes espaços.

Sabia que alguns atropelamentos de crianças ocorrem quando se fazem manobras de estacionamento?

Evite o acidente. Quando fizer manobras, especialmente de marcha-atrás, lembre-se de que uma criança pequena pode não ser visível pelos espelhos do veículo.

Jardim

Apesar do jardim da sua casa ser um local apetecível para descontrair, não é apenas sinónimo de lazer e tranquilidade, requerendo o mesmo tipo de atenção e precauções de segurança como no interior da casa.

- Use os pesticidas cumprindo todas as regras de preparação e aplicação e respeite os intervalos de segurança na sua aplicação;
- Não deixe vasilhas com restos de caldas ou embalagens de pesticidas e fertilizantes destapadas ou vazias;
- Antes de utilizar qualquer ferramenta ou equipamento, leia e siga as instruções do fabricante;
- Ao utilizar equipamento eléctrico e cabos prolongadores no jardim, assegure-se de que estes foram concebidos para usar no exterior;
- Antes de cortar a relva verifique se existe algum objecto no relvado – ferramentas, pedras, ramos – que possa ficar preso na máquina de cortar a relva;
- Enquanto cortar a relva afaste as crianças, mantendo-as preferencialmente dentro de casa;
- Utilize o equipamento de protecção individual apropriado para as tarefas que executa tal como, calçado antiderrapante, luvas e, quando necessário, protecção ocular;
- Ao utilizar a mangueira de rega deve assegurar-se de que a mesma está ligada a uma torneira de segurança, que a água não é projectada com muita pressão e que a sua localização não provoca risco de queda, por tropeção;
- Após concluir qualquer trabalho de jardinagem ou de *bricolage* arrume as suas ferramentas em local apropriado e inacessível às crianças;
- Caso não tenha conhecimentos técnicos para executar um trabalho de jardinagem ou de manutenção/reparação no seu jardim ou na sua casa, não hesite e chame um profissional para o efeito.

Sabia que os tanques, os pequenos lagos e mesmo poças de água representam um perigo de afogamento para as crianças mais pequenas?

Evite o acidente. Assegure-se de que estes locais têm, sempre que possível, uma protecção adequada e mantenha a criança sob vigilância.

No jardim ou em casa, os escadotes apresentam o risco de queda que deve ser prevenido:

- Os escadotes devem ser estáveis e a sua resistência deve ser, regularmente, controlada;
- Quando utilizar um escadote no exterior da sua casa, escolha um local nivelado e garanta que este está completamente aberto antes de o utilizar;
- Mantenha os degraus do escadote limpos e secos;
- Após realizar o trabalho arrume, de imediato, o escadote em local apropriado e inacessível às crianças.

Para acender o **grelhador** prefira as acendalhas sólidas, por oferecerem uma maior segurança na sua utilização. Não utilize líquidos inflamáveis para acender o grelhador ou para reacender a chama ou as brasas, mesmo que lhe pareça estarem completamente extintas.

Os grelhadores devem ser sempre mantidos fora do alcance das crianças, especialmente, quando estão a ser utilizados.

2 Segurança nas Actividades de Lazer

Segurança na água

Saber nadar é muito importante mas não é o suficiente. Cumpra certas regras de segurança e mantenha a supervisão constante das crianças quando estão na piscina, parque aquático, barragem ou praia.

Saiba que mais de metade dos afogamentos ocorre no mar e atinge todas as idades. Contudo os afogamentos verificam-se também nos rios, lagoas e albufeiras – particularmente entre os jovens – nos tanques de água, de rega e de lavagem – envolvendo sobretudo crianças com idade inferior a três anos – e ainda em poços sem muros de protecção e em piscinas.

Para que a água seja um divertimento seguro siga os seguintes conselhos:

- Após uma refeição aguarde duas a três horas antes de entrar na água. Evite tomar refeições pesadas e bebidas alcoólicas;
- Entre na água devagar para que o corpo se adapte gradualmente à temperatura, evitando, assim, um choque térmico;
- Aprenda técnicas de primeiros socorros;
- Mesmo que exista um nadador-salvador de serviço, esteja atento e saiba sempre onde estão as suas crianças e o que fazem na água.

Na piscina

- As crianças devem, desde tenra idade, aprender a nadar, mas tenha em atenção que só com cerca de 6 anos sabem nadar correctamente. Lembre-se, também, de que saber nadar de fato de banho não é o mesmo que cair à água vestido e calçado;
- Tenha presente que as crianças mais pequenas se afogam com facilidade em águas pouco profundas, como por exemplo um chapinheiro;
- Não delegue a supervisão das crianças noutras crianças mais velhas;

- Assegure-se de que as crianças, quando se encontram dentro de água, utilizam braçadeiras e que estas se encontram devidamente colocadas e insufladas, pois são o melhor equipamento de flutuação;
- Tenha especial cuidado com os brinquedos aquáticos, nomeadamente aqueles que possuem um assento com duas aberturas para colocar as pernas da criança, pois dão uma falsa sensação de segurança, voltando-se com facilidade, podendo a criança ficar submersa e presa no brinquedo;

Sabia que a existência de um meio de protecção da piscina, o facto de as crianças saberem nadar ou a utilização de braçadeiras nunca dispensam a supervisão atenta e permanente de um adulto, sendo esta a melhor forma de prevenir o afogamento?

- Instale um meio de protecção na sua piscina tal como uma vedação, um abrigo, uma cobertura ou um alarme.

Ensine comportamentos seguros às crianças como:

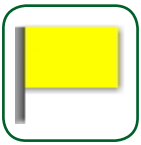
- Não correr à volta da piscina;
- Utilizar calçado antiderrapante junto da piscina;
- Não mergulhar em locais que dada a sua profundidade e características não o permitem;
- Não empurrar ninguém para dentro de água;
- Nunca tomar banho sem o consentimento e presença de um adulto.

Na praia

Previna os afogamentos

- Opte por praias vigiadas;
- Cumpra sempre a sinalização e as indicações do nadador salvador:

Pode tomar banho e nadar.



Pode tomar banho, mas não pode nadar. Seja prudente.

Proibido tomar banho ou mesmo entrar na água.
Indica condições perigosas do mar ou níveis de poluição elevados da água.

Zona temporariamente sem vigilância por parte dos meios de salvamento.

- Nade sempre paralelamente à praia, evitando afastar-se demasiado da margem;
- Em caso de aflição peça auxílio;
- Se tem conhecimento de incidentes com "peixes-aranha", use sandálias;
- Evite tomar banho em locais com alforrecas;
- Não se aventure a fazer pesca submarina sozinho, em locais que não conhece;
- Se tiver uma cãibra e se estiver fora de pé, respire fundo e não se assuste. Coloque-se de costas e bóie, até conseguir nadar para a margem.

Previna as queimaduras solares

Sabia que as queimaduras por exposição prolongada ao sol afectam todos os grupos etários, tendo maior incidência entre os 14 e os 40 anos e atingindo, particularmente, o sexo feminino?

As costas, as pernas e o peito são, em regra, as áreas mais afectadas. Evite o acidente. Siga os seguintes conselhos:

Evite uma exposição prolongada nas horas de maior intensidade solar.

Proteja-se devidamente: utilize chapéu, T-shirt e óculos de sol.

Não exponha directamente ao sol bebés e crianças pequenas
É essencial evitar que as crianças sejam expostas às radiações UV. Quanto mais um bebé ou criança for exposta às radiações UV, maiores são os riscos de vir a desenvolver, mais tarde, cancro da pele. Por essa razão, é melhor não as expor directamente ao sol.

"Use e abuse" dos protectores solares
É importante saber que os protectores solares só funcionam totalmente se forem utilizados em quantidades suficientes. Para proteger o corpo de um adulto de estatura média, deve ser aplicada uma quantidade de 35 g de protector solar, o que equivale aproximadamente a seis colheres de chá. Geralmente, os consumidores só utilizam metade dessa quantidade, o que reduz a protecção para menos de metade.

- Use sempre um protector solar com factor de protecção solar (SPF) adequado à sua pele (nunca inferior a 15);
- Ingira frequentemente líquidos (água e sumos de fruta naturais) por forma a evitar a desidratação;
- Evite a exposição ao sol depois do banho, com a pele ainda molhada, pois a incidência dos raios solares nas gotículas de água pode exercer o efeito de lente;
- Não permaneça imóvel. Faça movimentos e tome banhos para que, de tempos a tempos, a camada de gordura seja removida, permitindo a sudação;
- Lembre-se que a sombra do guarda-sol não lhe dá protecção total, pois os raios solares são reflectidos pela areia e pela água;
- Tome especial cuidado com os dias nebulosos, pois mesmo nestas condições atmosféricas podem produzir-se queimaduras graves.

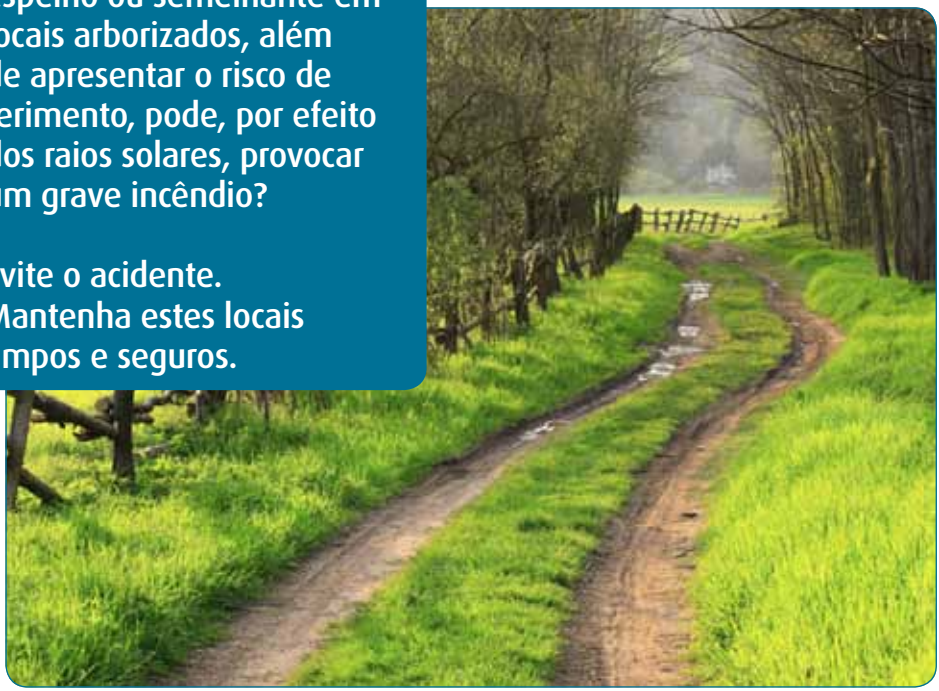
3 Segurança no Campo

Desfrute em pleno da vida no campo, adoptando alguns comportamentos de segurança:

- Não coma bagas ou sementes de plantas desconhecidas, nem apanhe cogumelos se não os conhece com exactidão;
- Utilize um repelente contra as picadas dos insectos, mas evite o contacto do mesmo com os olhos, boca e o nariz;
- Não se aproxime demasiado de colmeias;
- Certifique-se de que apaga bem os cigarros e de que faz os seus churrascos apenas nas zonas em que é permitido fazê-lo;
- Se vir o início de um incêndio chame, de imediato, os bombeiros;
- Quando fizer grandes caminhadas planeie a sua rota, leve consigo um mapa, uma bússola, um telemóvel, uma garrafa de água, calçado e vestuário apropriado e verifique previamente as condições atmosféricas.

Sabia que a existência de garrafas, pedaços de vidro, espelho ou semelhante em locais arborizados, além de apresentar o risco de ferimento, pode, por efeito dos raios solares, provocar um grave incêndio?

Evite o acidente. Mantenha estes locais limpos e seguros.



4 Segurança nas Actividades Desportivas

A actividade desportiva é uma necessidade cada vez mais importante, pois combate os efeitos do *stress*, atenua os efeitos do sedentarismo e de uma alimentação incorrecta.

No entanto, algumas destas actividades envolvem riscos como, por exemplo, os desportos de contacto tais como o râguebi e o futebol, a prática de *skate* e de ciclismo e os desportos radicais. Não sendo possível eliminar totalmente os riscos inerentes a estas práticas, podemos prevenir certos acidentes ou, pelo menos, minorar as suas consequências.

- Conheça as regras do desporto que pratica e siga-as;
- Tenha consciência da sua capacidade física, resistência, habilidade e idade. Escolha as actividades desportivas a praticar, em função destes factores;
- Antes de iniciar uma nova actividade física aconselhe-se com o seu médico assistente;
- Prefira praticar actividades desportivas em locais onde existam formadores habilitados para o efeito;
- Assegure-se de que utiliza o equipamento de protecção individual apropriado para o tipo de actividade que pratica, tal como capacete, joelheiras, cotoveleiras (bicicleta, *skate*), caneleiras (futebol), capacete, arnês (alpinismo), colete (vela), etc.;
- Se praticar natação em piscina, assegure-se de que é feita a verificação periódica da qualidade da água.

Sabia que pode evitar lesões musculares se antes da prática de qualquer actividade física fizer um aquecimento muscular prévio, durante 5 minutos?

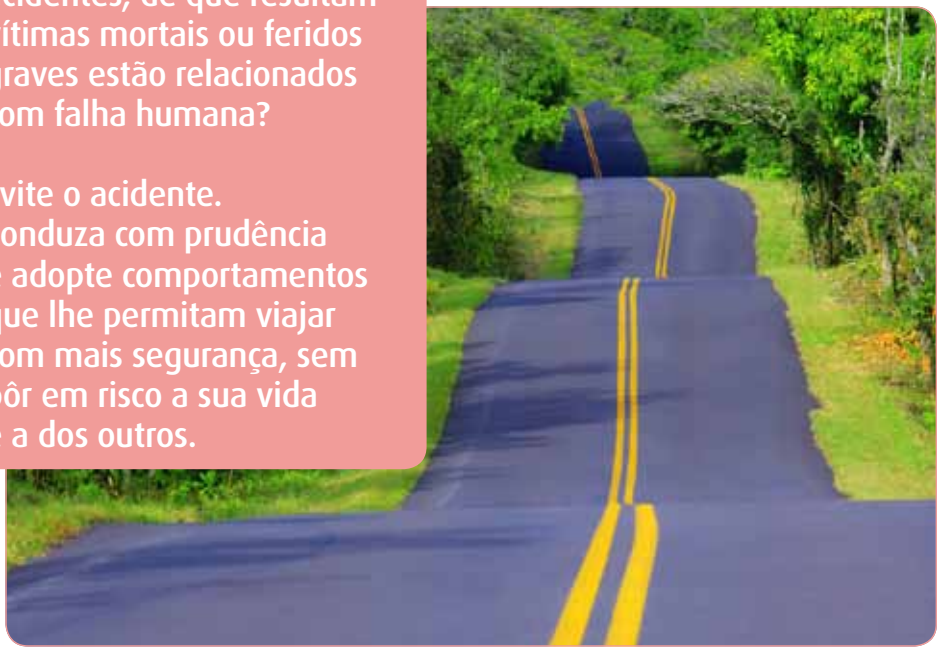
5 Segurança na Estrada

Os acidentes rodoviários provocam muitas vezes a morte ou incapacidade dos ocupantes do veículo. O comportamento dos condutores tal como o excesso de velocidade, o consumo de álcool ou de drogas é a primeira causa de acidentes.

- Respeite as regras de segurança rodoviárias, utilize sempre o cinto de segurança e verifique se todos os passageiros o usam igualmente, mesmo nos bancos traseiros do veículo automóvel;
- A utilização de **sistemas de retenção**, vulgarmente conhecidos como "cadeirinhas" de automóvel, é indispensável para transportar as crianças em segurança. Qualquer que seja a distância, o percurso ou a velocidade, as crianças com menos de 12 anos de idade e menos de 1,50 m de altura devem estar sempre seguras por um sistema de retenção homologado e adaptado ao seu tamanho e peso;
- Adapte a condução ao veículo que conduz, à estrada em que circula, às condições climatéricas e à intensidade do tráfego.

Sabia que muitos dos acidentes, de que resultam vítimas mortais ou feridos graves estão relacionados com falha humana?

Evite o acidente. Conduza com prudência e adopte comportamentos que lhe permitam viajar com mais segurança, sem pôr em risco a sua vida e a dos outros.



6 Especial Crianças

Os acidentes na infância são a maior causa de mortalidade infantil até aos 18 anos de idade.

Os primeiros anos de vida de uma criança são uma fonte de alegria, mas trazem também um conjunto de perigos que têm de ser considerados.
A faixa etária dos zero aos quatro anos é aquela em que se regista um número mais elevado de acidentes. As quedas estão entre a maioria dos acidentes, sendo também frequentes as queimaduras e as intoxicações. As crianças mais velhas têm mais propensão a sofrer fracturas e ferimentos. Em regra, verifica-se que as crianças do sexo masculino têm mais tendência a sofrer acidentes.

A maior parte dos acidentes acontece em casa, especialmente na sala, mas os acidentes com consequências mais graves acontecem na cozinha (queimaduras) e nas escadas (quedas).

Grande parte destes acidentes acontece ao final da tarde, no fim-de-semana ou durante as férias escolares. Ocorrem mais frequentemente quando se verifica uma alteração da rotina habitual da criança ou da sua família (situações de *stress* decorrentes de uma doença, mudança de casa, de escola, morte na família).
A natural curiosidade das crianças, aliada à sua inexperiência e, muitas vezes, à falta de supervisão adequada são, frequentemente, os factores que levam à ocorrência de acidentes.

A maior parte destes acidentes é evitável se houver uma supervisão mais atenta e se forem implementadas algumas melhorias no meio ambiente onde a criança vive.

Brinquedos

Brincar é fundamental para o desenvolvimento da criança, porém há certos cuidados a ter em conta.

Antes de comprar os brinquedos:

- Leia todos os avisos de segurança e instruções do brinquedo, e veja se é resistente ao fogo, se é lavável, etc.;
- Verifique se a rotulagem está, conforme é exigido por lei, em português;
- Escolha brinquedos que se adaptem à idade da criança, aos seus interesses e desenvolvimento.

Em casa:

- Retire o brinquedo da embalagem e verifique se tem arestas cortantes ou bordos que possam magoar ou provocar ferimentos;
- Lembre-se de que qualquer criança com menos de 3 anos tem a tendência de levar os brinquedos à boca. Assim, verifique se existem peças pequenas que possam ser facilmente destacáveis e que caibam na boca, podendo provocar asfixia;
- Mantenha os brinquedos limpos, lavando-os regularmente, sempre que estes o permitam, especialmente aqueles que são utilizados durante as refeições ou que são levados para a rua;
- Verifique regularmente o estado de conservação dos brinquedos e deite fora os brinquedos danificados e partidos.

Sabia que a maior parte dos acidentes com brinquedos ocorre quando a criança cai sobre eles?

Evite o acidente. Arrume os brinquedos e ensine hábitos de arrumação às crianças.

O que deve saber sobre alguns brinquedos:

Peluches

- Devem ser macios, laváveis e resistentes. A resistência de um brinquedo pode ser testada pela manipulação do boneco, que permite verificar se larga pêlo, se os olhos, botões e outras peças se destacam e se podem ser engolidas ou aspiradas para os pulmões.

Brinquedos que "chiam"

- Veja se existe alguma válvula que se possa destacar, pois esta pode ser engolida, existindo o risco de sufocação.

Brinquedos que produzem sons

- Escolha-os com cuidado, pois podem atingir níveis de ruído elevados e serem prejudiciais para a audição das crianças.

Caixas de música e outros brinquedos com fios ou cordas

- É preciso ter atenção ao comprimento dos fios que deverão ter, no máximo, 220 mm, para evitar o risco de estrangulamento.

Brinquedos com bolas esféricas ou ovóides

- Mantenha a criança sob vigilância, especialmente se tiver idade inferior a 3 anos, para evitar que os coloque na boca e bloqueie as vias respiratórias.

Carrinhos, triciclos, cavalos de pau

- É necessária supervisão durante a sua utilização e esteja alerta para a proximidade de escadas, rampas ou outros desníveis e outros perigos como por exemplo as piscinas e lareiras.

Bicicletas, *skates* e patins

- Ao utilizar estes brinquedos, as crianças devem usar sempre equipamento de protecção individual adequado, tal como o capacete, luvas, joelheiras e cotoveleiras.

Baloiços, trapézios, anéis suspensos montados em pórticos ou suportes

- Devem ser acompanhados de instruções de montagem, que chamem a atenção para a necessidade de proceder a inspecções periódicas das suas peças, como por exemplo

das suspensões, das ligações e da fixação ao solo.

Pistolas com projécteis ou com fulminantes

- Tenha em atenção a velocidade da projecção de peças e o nível do ruído produzido.

Brinquedos eléctricos

- Os brinquedos com elementos de aquecimento, como baterias, não devem ser utilizados por crianças com menos de 8 anos, uma vez que podem causar queimaduras.

Brinquedos magnéticos

- Estes brinquedos devem exibir um aviso com a seguinte formulação: "Atenção! Este brinquedo contém ímanes ou componentes magnéticos. Os ímanes que se atraem ou aderem a um objecto metálico no interior do corpo humano podem causar lesões graves ou até mortais. Procurar assistência médica imediata em caso de ingestão ou inalação de ímanes".

Balões

- Há que também ter cuidado com estes artigos, sobretudo com os balões compridos que podem causar asfixia ou estrangulamento.

Artigos de puericultura

Quando comprar um artigo de puericultura, verifique se o produto se adapta às funções pretendidas e se possui indicações claras e redigidas em língua portuguesa.
No caso de se tratar de uma peça de mobiliário – cama, cadeira, etc... – assegure-se de que o produto apresenta estabilidade e resistência.
Rejeite aqueles que apresentam arestas ou pontas aguçadas, susceptíveis de causar ferimentos.

Antes de utilizar estes artigos, leia cuidadosamente as suas instruções e avisos, e cumpra-os rigorosamente.
Nos casos em que há necessidade de instalação ou montagem, as respectivas instruções devem ser criteriosamente seguidas, bem como as relativas à manutenção.
Se os produtos possuírem indicações sobre o peso ou idade

da criança, estas deverão ser, igualmente, seguidas.

São exemplos de artigos de puericultura:

Chupetas

- Existem chupetas de silicone e de látex. Prefira modelos com argola ou manípulo. O disco da chupeta deve ter no mínimo 4,3 cm de largura e possuir orifícios de ventilação. Evite usar chupetas de silicone quando o bebé começar a ter dentes, devido ao maior risco de se soltarem pequenos pedaços com os quais pode engasgar-se. Verifique regularmente o seu estado de conservação – se houver rachas ou deterioração do látex ou silicone, substitua a chupeta de imediato. Se esticar a tetina puxando pela argola, as duas partes não devem separar-se.

Correntes para chupetas

- Assegure-se de que o seu comprimento não é superior a 22 cm, para evitar o risco de estrangulamento. Verifique frequentemente o seu estado de conservação e não improvise: nunca utilize cordões ou fios à volta do pescoço do bebé para prender a chupeta, pois existe um sério risco de estrangulamento. Nunca prenda a corrente com alfinetes-de-ama. Retire a corrente da chupeta quando deitar o bebé.

Biberões

- Estes artigos devem ser fáceis de limpar. A partir do momento em que a criança começa a querer segurar sozinha no biberão, dê-lhe apenas biberões inquebráveis. Quando o bebé começar a ter dentes, evite as tetinas de silicone pois mais facilmente poderão ser mordidas e soltarem-se pequenos pedaços. Nunca deixe o bebé sozinho deitado na cama a tomar o biberão, pois existe o risco de ele se engasgar. Enquanto o bebé toma o biberão, mantenha-o ao colo ou sentado sob vigilância.

Anéis de dentição

- Devem ser mantidos limpos. Caso tenham no seu interior um líquido para refrigerar, nunca o deixe congelar e verifique regularmente

se não há fugas. Ao primeiro sinal de deterioração não os utilize mais.

Cadeiras de passeio

- As instruções de montagem e manutenção devem ser claras. Se utilizar carrinhos com funções múltiplas, assegure-se de que a cadeira ou alcofa ficam com o sistema de encaixe bem fixo à estrutura.
  Prefira os carrinhos com arnês de cinco pontos (cinto interno que passa sobre os ombros, na cintura e entre as pernas).
  Trave sempre o carrinho quando este estiver parado e verifique regularmente o sistema de bloqueio de rodas.
  Não pendure sacos ou objectos pesados nas pegas do carrinho, pois pode desequilibrá-lo e fazê-lo tombar para trás.

Móvel "mudador de fraldas"

- Escolha um móvel sólido e estável, com protecções laterais, para que a criança não possa rebolar e cair se tentar voltar-se. Se o móvel possuir gavetas, verifique se têm travões para que não possam tombar sobre a criança quando ela começar a gatinhar e a erguer-se.

Parque

- Escolha um modelo amplo a fim de não retirar liberdade de movimentos à criança, mas utilize-o apenas por curtos períodos de tempo. Verifique a facilidade de montagem e se o mecanismo de abertura/fecho está bem bloqueado.
  Evite brinquedos que a criança possa empilhar e usar para trepar. Não coloque o parque junto a objectos que possam ser puxados ou alcançados pela criança (fios de candeeiros, aquecedores, tomadas).

Andarilhos ("aranhas")

- Evite a sua utilização pois, ao darem maior mobilidade à criança, podem ocasionar acidentes com consequências graves. Se optar pelo seu uso, nunca coloque a criança num andarilho em locais com degraus ou escadas e onde haja fios, soltos ou pendurados, ou líquidos quentes.

Cadeiras de banho

- Estas cadeiras são instáveis e podem voltar-se com facilidade. A existência de ventosas para aderir ao fundo da banheira

não dá garantia de estabilidade: basta a banheira ter um piso antiderrapante, haver excesso de sabonete, ou o bebé inclinar-se demasiado (ao tentar alcançar um brinquedo) para perderem a aderência e a cadeira voltar-se. Se optar por utilizar este produto, nunca deixe o bebé sozinho na cadeira.

Banheira

- Antes de comprar, pense em que divisão da casa vai dar banho ao bebé. A ideal é a casa de banho, desde que possa ser aquecida. De acordo com o local que escolher, avalie qual o tipo de banheira mais fácil de utilizar e de arrumar, pois existem diversos modelos: de encaixar na banheira grande, no móvel "mudador de fraldas" ou em suporte próprio, flexíveis, dobráveis, insufláveis, etc. As banheiras de encaixe sobre pés desdobráveis poderão ser mais instáveis.

No banho do bebé deve:

- Começar sempre por deitar água fria e depois a água quente;
- Verificar a temperatura da água com um termómetro ou com a sua mão.

Sabia que basta meio palmo de água, e apenas alguns segundos, para uma criança se afogar?

Evite o acidente.
Nunca deixe a criança sozinha, nem vigiada apenas por outras crianças, mesmo que mais velhas e ainda que, aparentemente, a criança já se sente bem. Evite também o uso de cadeiras de banho.

Espaço de jogo e recreio

Os espaços de jogo e recreio, nomeadamente os parques infantis, são locais onde longe da rotina habitual as crianças podem brincar, correr e trepar. Por este motivo devem ser ambientes seguros para as crianças.

Porém, neste tipo de espaços é ainda frequente a ocorrência de acidentes que originam ferimentos, contusões e mesmo fracturas.
A maior parte dos acidentes são causados por quedas, principalmente de equipamentos destinados ao desenvolvimento da agilidade ou com obstáculos.

Enquanto um joelho esfolado é rapidamente esquecido, um traumatismo craniano pode levar a consequências sérias como o aparecimento de enxaquecas, epilepsia e mesmo a alterações comportamentais.

Muitos dos acidentes são evitáveis. Estas orientações ajudá-lo-ão a reconhecer alguns perigos:

- Ao chegar ao espaço de jogo e recreio observe rapidamente o equipamento e a superfície de impacto de modo a verificar se existem arestas, lascas de madeira afiadas, parafusos soltos, objectos partidos que podem causar ferimentos na criança, e se o equipamento se encontra solidamente fixado ao chão;
- A roupa que a criança utiliza, quando se desloca a um espaço de jogo e recreio, deve ser prática e confortável, não lhe prendendo os movimentos e não deve ter cordões, laços, capuzes ou lenços susceptíveis de ficarem presos nos equipamentos de recreio e causarem estrangulamento da criança;
- Assegure-se de que a criança utiliza os equipamentos adequados à sua idade e destreza física.

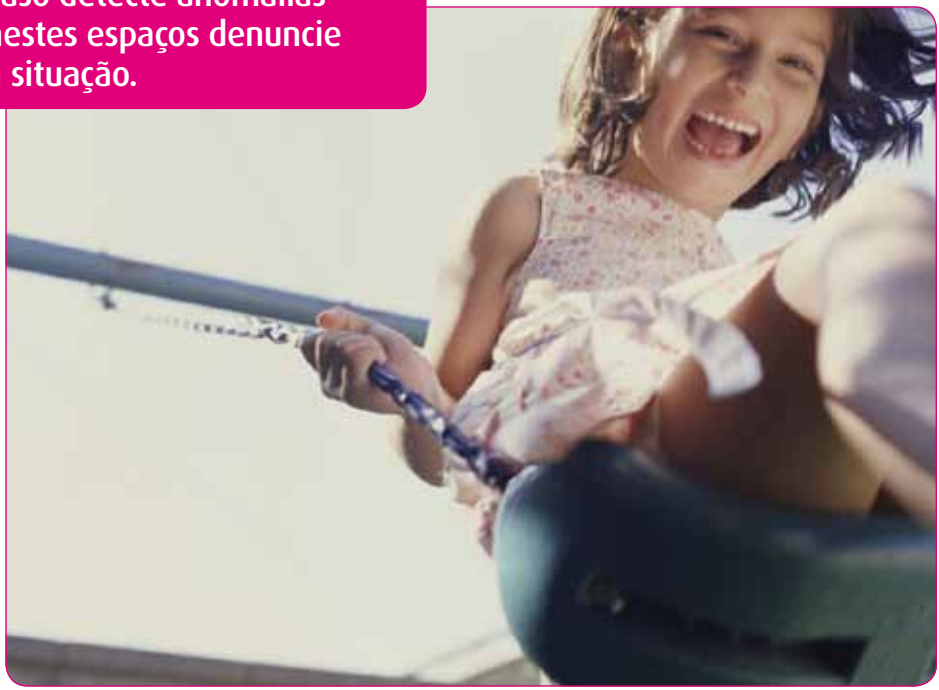
Ainda que o espaço seja concebido de acordo com as regras de segurança legalmente impostas, nunca esqueça que a supervisão atenta por um adulto é essencial e reduz a probabilidade de acidente.

A Câmara Municipal ou a Autoridade de Segurança Alimentar e Económica (ASAE) são as entidades responsáveis pela fiscalização dos espaços de jogo e recreio?

Evite o acidente.
Caso detecte anomalias nestes espaços denuncie a situação.

Para apresentar uma reclamação relativamente ao estado de um espaço de jogo e recreio deverá contactar a respectiva Câmara Municipal. Se se tratar de um espaço da autarquia, deverá então recorrer à Autoridade de Segurança Alimentar e Económica (ASAE), através dos seguintes contactos:

ASAE
Av. Conde de Valbom, 98
1069-185 Lisboa
Tel.: 217 983 600
Fax: 217 983 654
E-mail: correio.asae@asae.pt



7 Especial Idosos

À medida que se envelhece, os sentidos tais como a visão, a audição e o tacto tendem a tornar-se menos apurados, o vigor físico também diminui e a realização de algumas tarefas físicas correntes torna-se mais difícil. Simultaneamente, o raciocínio e o tempo de reacção também são afectados. Estas alterações, de maior ou menor intensidade, tornam os idosos mais susceptíveis aos acidentes.

Com o nível de esperança de vida a aumentar, é indispensável adoptar medidas básicas de segurança relativamente às pessoas que se encontram nesta faixa etária efectuando, nomeadamente, algumas modificações em casa para uma melhoria da sua qualidade de vida.

Para além dos conselhos gerais fornecidos neste manual, comuns a qualquer idade, se é idoso tenha, ainda, atenção ao seguinte:

- Faça exercício físico regularmente, tal como caminhada, natação, hidroginástica ou bicicleta estática. Consulte, no entanto, o seu médico assistente para determinar qual o melhor tipo de exercício para a sua condição física;
- Faça pelo menos um controlo médico anual da sua saúde, incluindo a visão e a audição;
- Mantenha os números de emergência, de familiares e de um vizinho, junto de todos os telefones da sua casa. Grave estes contactos também no seu telemóvel;
- Instale um telefone no seu quarto, preferencialmente perto da cama;
- Não coloque o telefone em local muito elevado. Assegure-se de que o consegue alcançar estando deitado no chão, devido a uma queda.

Previna as quedas

As pessoas de idade têm maior fragilidade óssea, pelo que uma simples queda pode originar uma fractura séria que é, por vezes, incapacitante.

- Mantenha uma boa iluminação em toda a casa;

- Deve existir um interruptor, de fácil accionamento, junto da entrada de cada divisão;
- Durante a noite utilize uma luz de presença que o oriente, caso tenha de se levantar;
- Mantenha uma lanterna junto da cama, que possa utilizar em caso de falta de electricidade;
- Não deve haver desníveis na entrada de cada divisão;
- O pavimento da casa, especialmente da cozinha e da casa de banho, deve ser de material antiderrapante e de fácil limpeza. Não encere o chão;
- Evite utilizar carpetes e tapetes. Se os utilizar prefira os antiderrapantes ou fixos ao chão;
- Os móveis devem ser fixos à parede ou suficientemente pesados, para impedir o deslizamento, quando o idoso se apoia nos mesmos;
- Na casa de banho, local propício a quedas, devem ser colocados diversos suportes de apoio. É desejável que a casa de banho tenha espaço suficiente para que duas pessoas se possam movimentar, casa o idoso necessite de ajuda;
- Caso necessite, instale um banco de apoio na banheira, para tomar o banho em segurança;
- Se for preciso, coloque corrimões nos corredores da casa para servirem de apoio;
- Em casas com mais de um piso, o quarto do idoso deve estar localizado, sempre que possível, no piso térreo.

Sabia que a utilização de calçado inadequado está na origem de algumas quedas?

Evite o acidente.
Utilize sapatos estáveis, com sola antiderrapante e evite utilizar chinelos, mesmo em casa.
Prefira sapatos fechados.

Se der uma queda, procure levantar-se de forma correcta:

- Dobre-se sobre o estômago, gatinhe ou rasteje até ao móvel mais próximo, coloque as mãos sobre o mesmo e ponha um dos pés à frente, bem assente no chão.
  Levante-se e em seguida sente-se confortavelmente numa cadeira ou sofá, até recuperar. Se não se conseguir levantar, peça ajuda, tentando chegar ao telefone da sua casa que estiver mais próximo.

Previna as queimaduras

- Equipamentos eléctricos tais como o aquecedor e o ferro de engomar devem ter um termóstato para controlo automático da temperatura;
- Na banheira utilize torneiras de fácil manuseamento e, se possível, previamente reguladas para água tépida.

Previna as intoxicações

- Escreva nas embalagens dos medicamentos a sua finalidade e a forma de toma de cada um deles;
- Se o idoso se encontra a perder as suas faculdades mentais, retire do seu alcance medicamentos e produtos tóxicos.

Tenha ainda atenção ao seguinte:

Na cozinha

- Instale uma bancada ou mesa onde possa trabalhar sentado;
- Coloque os artigos que utiliza frequentemente nos armários mais acessíveis.

Na sala ou no quarto

- Prefira cadeiras e sofás que tenham encosto alto e braços de apoio, pois facilitam o acto de levantar e sentar.

8 Sabe o que fazer em caso de Emergência

Como proceder em caso de intoxicação?

- Mantenha a calma. Não se precipite, mas não perca tempo;
- Contacte o CIAV – Centro de Informação Antivenenos – **808 250 143**;
- Responda às questões que lhe são colocadas pelo médico do CIAV:
  - QUEM
  - O QUÊ
  - QUANTO
  - QUANDO
  - ONDE
  - COMO
- Siga as indicações que lhe forem dadas pelo médico que o atendeu;
- Se não conseguir ligar para o CIAV, ligue para o 112 ou dirija-se ao hospital mais próximo;
- Leve as embalagens suspeitas.

Intoxicação pela via digestiva

- Não provoque o vómito;
- Beba alguns golos de água ou leite;
- Ligue para o CIAV.

Intoxicação pela via inalatória

- Retire o intoxicado para fora do ambiente contaminado, de preferência para o ar livre;
- Ligue para o CIAV.

Intoxicação por via cutânea

- Retire as roupas conspurcadas;
- Lave a zona afectada abundantemente com água durante 15 minutos;
- Ligue para o CIAV.

Intoxicação por via ocular

- Lave a zona afectada com água corrente durante 15 minutos mantendo as pálpebras afastadas;
- Não aplique quaisquer produtos;
- Ligue para o CIAV.

Como proceder em caso de queimadura?

- Arrefeça a região queimada com soro fisiológico ou com água fria, até a dor acalmar;
- Nunca aplique sobre as queimaduras, manteiga, dentífrico, óleo ou vinagre;

- Se a queimadura for muito extensa, envolva a vítima num lençol lavado, que não largue pêlos, previamente humedecido com soro fisiológico ou, na falta, com água fria e recorra de imediato às urgências.

Como proceder em caso de asfixia?

Criança:

- Tente extrair o corpo estranho, se este estiver visível, usando o seu dedo indicador em gancho ou uma pinça, tendo cuidado para não empurrar o objecto mais para dentro. Em alternativa, coloque a criança de cabeça para baixo e bata-lhe a meio das costas, entre as omoplatas.

Adulto:

- Coloque-se atrás da vítima e passe-lhe o braço à volta da cintura;
- Feche o seu punho e coloque-o logo acima do umbigo;
- Cubra o punho com a outra mão e carregue para dentro e para cima, repetidamente;
- Se a respiração não se restabelecer e a vítima continuar com uma cor arroxeada (devido à falta de oxigénio), contacte o 112. Caso tenha os conhecimentos necessários para o efeito, faça respiração boca a boca.

Como proceder em caso de electrocussão?

- Desligue o disjuntor do quadro eléctrico para cortar imediatamente a corrente eléctrica (**nunca toque na vítima sem previamente ter desligado a corrente eléctrica**);
- Caso a vítima esteja inconsciente, ligue para o 112 e proceda conforme indicado.

Como proceder em caso de afogamento?

- Retire a vítima imediatamente de dentro da água;
- Coloque a vítima de barriga para baixo e com a cabeça virada para um dos lados;
- Se a vítima não respirar, ligue para o 112 e siga as instruções que lhe forem dadas.

Em caso de afogamento deve transportar sempre a vítima para o hospital.

Apesar destas orientações, seja prudente e utilize o bom senso. Se não for capaz ou se tiver dúvidas, não tente resolver sozinho situações problemáticas. Contacte o 112 e siga as orientações que lhe forem dadas.

Quando ligar para o 112 é fundamental que:

1. Mantenha a calma;
2. Saiba a morada e o número de telefone do local onde está, porque a operadora precisa de saber a sua correcta localização;
3. Prepare as respostas para as seguintes perguntas: O quê? Onde? Como? Quando? Quem?;
4. Espere que a operadora desligue primeiro, porque assim terá a certeza de que ela tem todas as informações de que precisa;
5. Ensine aos seus filhos este procedimento.

9 O que deve ter em Casa

Estojo de primeiros socorros contendo, nomeadamente:

- Compressas, ligaduras de gaze, ligaduras extensíveis, fita adesiva e pensos rápidos, gaze gorda para queimaduras;
- Toalhetes desinfectantes, bolas de algodão e cotonetes;
- Soro fisiológico, água oxigenada, creme antibiótico, gel para picadas de insectos, analgésicos, antidiarreicos e anti-histamínicos;
- Uma tesoura;
- Uma pinça;
- Uma lanterna;
- Um livro ou folheto de primeiros-socorros.

Extintor de incêndio ou manta antifogo

- Adquira e aprenda a usar um extintor de incêndio e ensine também a sua família a utilizá-lo. Verifique a validade do extintor de incêndio e, anualmente, reabasteça-o junto de empresas especializadas;
- Em alternativa tenha, pelo menos, uma manta antifogo, para em caso de incêndio abafar a chama;
- Instale um detector de incêndio e prepare a sua família para uma situação de emergência.

Contactos úteis

Número Nacional de Emergência: 112
CIAV – Centro de Informação Antivenenos: 808 250 143
Bombeiros: 117 (incêndios florestais)
Autoridade Nacional de Protecção Civil (n.º nacional): 214 247 100

Organize um plano de fuga, treine-o com a sua família e ensine os seus filhos a ligar para o número de emergência (112).

meid
Ministério da Economia,
da Inovação e do Desenvolvimento

DIRECÇÃO-GERAL
CONSUMIDOR

comissão
de segurança
de serviços e bens de consumo