

✓ AFOGAMENTO

- Nunca deixe a criança sozinha no **banho**, nem que seja apenas por instantes. O afogamento é rápido e acontece em menos de um palmo de água.
- Nunca deixe a criança perto da água sem a vigilância de um adulto.
- Nas **piscinas** de uso coletivo ou **praia**, escolha sempre locais vigiados e respeite as indicações dos nadadores salvadores. Coloque-lhe **braçadeiras** mesmo que esteja a brincar fora de água. Bóias e colchões insufláveis são perigosos!



EM CASO DE ACIDENTE, ESTEJAM PREPARADOS PARA AGIR!

Tenham sempre no telemóvel ou junto do telefone os números de emergência e aprendam o básico em primeiros socorros. São gestos que podem salvar uma vida!

Em caso de intoxicação, não provoque o vômito - ligue de imediato para o Centro de Informação antivenenos - Dra Arlinda Borges (808 25 01 43), para saber o que fazer em cada situação específica.



ATENÇÃO: Criar um ambiente seguro não é manter a criança “numa redoma”! A criança tem que se desenvolver e explorar o mundo. Opte sempre pela forma de segurança que lhe ofereça maior liberdade de movimentos.

Para elas,, todas as coisas são brinquedos e tudo é brincadeira, e não são elas que estão erradas, mas sim o ambiente mal adaptado que construímos à sua volta.



Crescer em segurança

COMO PREVENIR ACIDENTES DO 1 AOS 3 ANOS DE VIDA?

A TODOS OS QUE CUIDAM DE CRIANÇAS – SABIA QUE?

Os acidentes são a primeira causa de morte nos primeiros anos de vida? Os acidentes são uma causa importante de deficiência na criança? A maioria dos acidentes são evitáveis?

Todos os dias são admitidas nas urgências hospitalares, crianças vítimas de acidentes, como quedas, queimaduras, asfixia, aspiração de pequenos objetos ou intoxicação por tóxicos ou medicamentos.

As crianças não conseguem avaliar o risco de acidente! Por isso, cabe aos adultos evitá-los, preparando ambientes mais seguro e alterando os seus comportamentos.

COMO EVITAR OS ACIDENTES?

✓ QUEDA

- Coloque proteções laterais nas camas! Ensine a criança a descer da **cama/sofá** de barriga para baixo;
- No **carrinho de passeio**, mantenha os cintos sempre apertados e trave o carrinho quando este estiver parado.
- Na **cadeira de comer**, ponha-lhe sempre o cinto e nunca o deixe sozinho! Se for uma cadeira alta, deve estar estável e encostada à parede, para não cair para trás. Se for de encaixar na mesa, deve ser bem fixa e nunca lhe coloque uma cadeira por baixo, porque a criança pode pôr-se de pé e cair;
- Coloque cancelas nas **escadas** no primeiro e último degrau. Ensine a criança a subir e descer escadas;
- A proteção da **varanda** deve ter pelo menos 110 cm de altura e aberturas inferiores a 9 cm. Não deixe cadeiras, brinquedos ou vasos na varanda, podem ser utilizados para trepar;
- Coloque limitadores de abertura das **janelas** (para que não abra mais de 10 cm). Nunca tenha por perto móveis que permitam que a criança suba.
- Quando anda de **triciclo**, garanta que não há escadas por perto. Deve usar sempre capacete para evitar lesões na cabeça.

✓ INTOXICAÇÃO

- Mantenha sempre os medicamentos e os produtos químicos em segurança, bem rotulados e fechados, fora do alcance das crianças (em armários fechados à chave). Preferir aqueles com tampa de segurança.



✓ CHOQUE ELÉTRICO

- Instale protetores em todas as **tomadas e extensões**. Nunca deixe as extensões ao alcance da criança. Se existirem fios danificados, substitua-os imediatamente;
- Habitue o seu filho a não mexer nas tomadas, mesmo que protegidas, para evitar acidentes noutras casas.



✓ QUEIMADURA

- Verifique a **temperatura** da água antes de começar o banho. Comece por deitar água fria e só depois a quente;
- Utilize os bicos de trás do **fogão** e vire as pegas das frigideiras e tachos para dentro. Nunca cozinhe com a criança ao colo;
- Se aqueceu os alimentos no **micro-ondas**, mude de prato, mexa muito bem e, só depois, verifique a temperatura;
- Não deixe pontas da **toalha de mesa** penduradas, que a criança possa puxar, entornando os alimentos quentes sobre si mesma;
- Coloque fora do alcance da criança: **objetos** (ex: ferro de engomar) ou **líquidos** quentes. Tenha atenção a velas e fósforos;
- **Queimadura solar**: evite as horas de maior calor e uma exposição prolongada ao sol. Coloque protetor solar antes de sair de casa e reponha-o várias vezes. Coloque-lhe um chapéu e dê-lhe muita água.



✓ ASFIXIA

- As crianças engasgam-se facilmente com os **alimentos**. Não dê alimentos duros nem lisos (frutos secos, rebuçados,...). Verifique sempre se retirou as espinhas do peixe, os pequenos ossos da carne ou os caroços da fruta;
- Não deixe acessíveis à criança **brinquedos** com peças pequenas ou partidas, balões vazios ou sacos de plástico.



✓ ESMAGAMENTO

- Fixe estantes, prateleiras e armários à parede, para evitar que tombem sobre a criança se ela se apoiar ou tentar trepar;
- Coloque travões nas gavetas mais pesadas

