

Prevenção de acidentes: Como posso manter o meu filho seguro?

Conselhos aos Doentes:

Segurança no automóvel

- Use uma cadeira de segurança ou um banco elevador até que a criança possa utilizar corretamente o cinto de segurança (normalmente entre os 9 e os 12 anos de idade). Para além disso, as crianças devem sentar-se no banco de trás até que atinjam, pelo menos, os 13 anos de idade.
- Nunca conduza depois de ingerir bebidas alcoólicas ou drogas e muito menos quando transporta crianças.
- Concentre-se na estrada e não envie mensagens enquanto conduz. Os telefones, mesmo com sistemas de mãos-livres, aumentam fortemente o risco de acidentes.
- Recursos para os pais: Autoridade Nacional de Segurança Rodoviária (<http://www.ansr.pt/Default.aspx?tabid=134>)

Envenenamento

- Se acha que a criança ingeriu algo potencialmente perigoso, ligue imediatamente para o Centro de Informação Antivenenos (808 250 143) ou para o 112.
- Não dê à criança xarope de ipecacuanha (faça com ela ingerir alguns golos de água ou leite – CIAV)
- Recursos para os pais: Centro de Informação Antivenenos CIAV (<http://www.inem.pt/ciav>)

Asfixia

- No caso de se tratar de uma criança com menos de um ano, posicione-a em decúbito dorsal (de costas).
- Certifique-se sempre se o berço ou a cama estão de acordo com as mais recentes diretrizes de segurança e que foram montados corretamente.
- Use um colchão de tamanho adequado ao berço da criança. Use lençóis justos e apertados ao colchão.
- Remova qualquer objeto que esteja na cama ou nas zonas de brincar que possam estrangular ou prender a criança, especialmente fios e cordas.
- Recursos para os pais: Associação para a Promoção da Segurança Infantil (<http://www.apsi.org.pt/conteudo.php?mid=24101112,2410111211,2019,2082>)

Afogamento

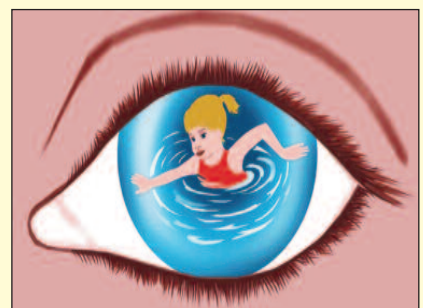
- O afogamento é a segunda causa de morte acidental em crianças na Europa. É uma situação trágica, rápida e silenciosa, mas que pode ser evitada. Ele pode acontecer em ambiente familiar, na banheira, piscina, lago do jardim, poço, tanque da roupa ou rega, ou até num simples balde ou alguidar quando não existe a indispensável vigilância.
- É fundamental a utilização de auxiliares de flutuação (braçadeiras ou coletes) que sejam adequados e bem colocados quando a criança brinca junto da água ou anda de barco. O ideal é que sejam ajustados já depois de colocados nos braços para que não possam sair facilmente. No entanto, nenhum destes auxiliares substitui outras medidas indispensáveis, nomeadamente uma vigilância ativa e permanente dos adultos, barreiras que impeçam o acesso da criança à água e um bom conhecimento das técnicas de reanimação, caso sejam necessárias.
- Se vai utilizar uma casa com piscina, certifique-se que tem uma vedação ade-



Use uma cadeira adequada à idade até que a criança possa utilizar corretamente o cinto de segurança.



É fundamental a utilização de auxiliares de flutuação que sejam adequados e bem colocados.



Nenhuma medida substitui a vigilância ativa e permanente dos adultos

Conselhos aos Doentes:



Se souber fazer reanimação cardio-respiratória, mantenha-a até à chegada da ambulância. Se não souber, procure à sua volta alguém que a faça porque isso pode ser determinante.



Certifique-se de que a criança usa (sempre) um capacete adequado para cada atividade desportiva específica.

Prevenção de acidentes: Como posso manter o meu filho seguro?, *continuação*

queda e que está permanentemente fechada. Tome uma especial precaução no 1.º dia de férias e nas alturas em que os adultos possam estar mais ocupados porque é exatamente nesses momentos que tudo pode suceder.

- Permaneça na água, de forma suficientemente próxima para tocar na criança sempre que ela está a nadar.
- Tenha sempre um telefone perto da piscina, para poder chamar o 112 em caso de emergência.
- Matricule o seu filho na natação a partir dos quatro anos de idade. A maior segurança que lhe pode dar é ensinando-o a nadar adequadamente.
- No caso de afogamento chame imediatamente o 112 e dê indicações precisas do local onde se encontra. Se souber fazer reanimação cardio-respiratória, mantenha-a até à chegada da ambulância. Se não souber, procure à sua volta alguém que a faça porque isso pode ser determinante.
- Recursos para os pais: Direção-Geral de Educação (<http://www.dgicd.min-edu.pt/educacaosaude/index.php?s=directorio&pid=152>)

Incêndio

- Procure instalar em casa detetores de fumo e verifique-os regularmente para se certificar de que estão operacionais.
- Faça um plano de fuga de incêndio em casa. Pratique-o com a sua família para que os seus filhos saibam o que fazer em caso de fogo.
- Mantenha os fósforos e os isqueiros longe do alcance das crianças.
- Não fume ou permita que outros fumem em sua casa.
- Recursos para pais: Autoridade Nacional de Proteção Civil (<http://www.proteccao civil.pt/educid/RecInformativosPedagogicos/Documents/livro%20proteccao%20civil%20em%20casa.pdf>)

Quedas

- Não deixe o seu filho usar um andarilho, a não ser que o seu médico o recomende para necessidades especiais.
- Não use camas de beliche para crianças com menos de seis anos.

Bicicleta, Patinagem e Esqui

- Certifique-se de que a criança usa (sempre) um capacete adequado para cada atividade desportiva específica.
- Seja um bom exemplo, usando também capacete e equipamento de segurança.
- Recursos para os pais: Associação para a Promoção da Segurança Infantil (<http://www.apsi.org.pt/conteudo.php?mid=24101112,241011211,1952,2064>)

Onde posso obter mais informações?

Através do seu médico de família.

Esta informação não substitui a consulta do seu médico