

Entre 1998 e 2003 morreram 701 crianças vítimas de acidentes de viação – como passageiros, peões ou condutores – em Portugal. Por cada criança que morre, há 74 que ficam feridas (6 gravemente) – muitas destas ficarão com deficiências para toda a vida. A maioria destes acidentes poderiam ser prevenidos – é fundamental aumentar a precaução como peão e como condutor!

Por outro lado, o afogamento, ou acidente por submersão, é a 2ª causa de morte acidental nas crianças.

Prevenir as situações de risco é essencial para evitar os acidentes com as crianças. Educar e explicar os riscos e o funcionamento do mundo que a rodeia, de acordo com a idade da criança, são atitudes essenciais nesta prevenção.

**Contribua para criar um ambiente mais seguro para todas as crianças!**

Elaborado por Dr.ª Rita Xavier

Revisto Fevereiro 2010

### No jardim...

Utensílios de jardinagem: guardar cuidadosamente estes utensílios.

Piscina - grande risco de afogamento!



Devem ser cobertas e/ou possuir dispositivos que impeçam as crianças de ter acesso à água. **Nunca** deixar as crianças na piscina



desacompanhadas, mesmo se equipadas com braçadeiras ou bóias. Muitos afogamentos de crianças até aos 4 anos ocorrem porque os adultos se ausentam por “um minuto”, para atender o telefone, ir buscar o lanche, etc.

Baldes e alguidares - devem estar vazios! Uma pequena quantidade de água é suficiente para provocar o afogamento de uma criança (as crianças têm a cabeça proporcionalmente maior e mais pesada em relação ao restante corpo, pelo que esta tende a ficar imersa). Profundidades de apenas **2,5 cm** podem ser suficientes para se dar um afogamento.

Aubos, fertilizantes e outros produtos de jardinagem - não permitir que as crianças tenham acesso a áreas onde forem utilizados estes produtos. Grande risco de **toxicidade**.

A rua: os jardins que façam fronteira com a rua deverão estar devidamente delimitados para prevenir a fuga das crianças para a estrada.

Animais domésticos - dentro e/ou fora de casa são um importante complemento no desenvolvimento da criança. No entanto a diversidade de animais de companhia é muita e deverá ser tido em conta o risco que estes poderão constituir: o risco



alérgico e a empatia do animal/agressividade perante a criança.

Em animais que já pertencem a uma família onde chega uma nova criança o risco de agressividade pode aumentar - Deve evitar deixar a criança só com o animal, principalmente com algumas raças de cães, como *rottweilers*, *pit bulls*, *german shepherds*, cujo comportamento agressivo é muitas vezes imprevisível. Animais como tartarugas, cobras e iguanas, representam um risco acrescido de infecções por *Salmonella* - deve ensinar-se a criança a lavar as mãos depois de brincar com eles e guardar a sua comida fora do alcance da criança.

Deve garantir que o seu animal de estimação tem a sua própria cama e que os recipientes da comida são mantidos limpos e afastados do local onde ocorrem as refeições familiares. Não se esqueça de o vacinar e de visitar o seu veterinário!

### Na garagem...

Motor - nunca deixar o motor do carro a trabalhar com a porta da garagem fechada ou em qualquer espaço que não seja devidamente arejado.



Ferramentas e objectos perigosos ou inflamáveis - sempre guardados fora do alcance das crianças.

### Na rua...

Segurança rodoviária - ensine o seu filho a cumprir as normas básicas de segurança: respeitar os semáforos e sinais de trânsito, atravessar na passadeira, etc. Dê o exemplo!!!

Condução - enquanto condutor, modere a sua velocidade em zonas habitacionais, de escolas ou de lazer. Só assim conseguirá evitar um acidente grave se lhe aparecer à frente uma criança (ou adulto!) a correr ou de bicicleta.



**Bicicleta** – Afaste-se do trânsito automóvel, ensine ao seu filho as regras de trânsito e coloque-lhe sempre um capacete próprio.

### No carro...

#### Portas e janelas -

ensine as crianças a protegerem os braços quando entram e saem do carro e enquanto fecha as portas do carro. Não os deixe brincar com as janelas – use **travões de segurança** se possível.



**“Cadeirinha”** - Faça com que as crianças utilizem sempre a “cadeirinha”, o “banquinho” ou o cinto, adequados à sua idade, quando viajarem de automóvel, mesmo que sejam apenas curtas distâncias. Muitos acidentes graves ocorrem a curtas distâncias de casa!



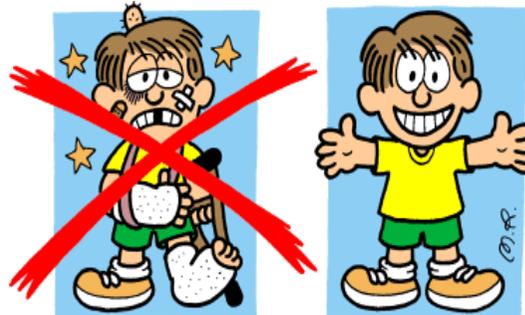
Nunca transporte uma criança no colo nem permita que outro passageiro o faça. Uma criança que não esteja correctamente posicionada no seu assento está em grave perigo se o veículo pára de repente ou sofre um acidente.

**Manobras** - quando estiver a fazer manobras com o carro certifique-se a criança está dentro do carro ou na companhia de um adulto antes de colocar o carro em marcha. Ensine à criança que o automóvel pode ser muito perigoso mesmo quando se move a baixa velocidade. Dê sempre a mão ao seu filho em parques de estacionamento e quando atravessa a rua.

**Transporte escolar** - verifique se os autocarros que transportam as crianças têm cintos de segurança e se os pontos de tomada e largada das crianças são seguros.

#### **Não esquecer:**

- A prevenção e antecipação dos focos de risco é essencial para evitar os acidentes na idade pediátrica.
- A educação, explicando os riscos, o funcionamento de dispositivos, é também uma preciosa arma e deverá ser adequada à idade da criança
- A criança não tem noção do perigo!
- É preciso estar atento aos pequenos pormenores para prevenir grandes acidentes!



#### **EM CASO DE ACIDENTE, estejam preparados para agir:**

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

Visite estes sites com o seu/sua filho/a:

<http://seginfantil.no.sapo.pt/>

<http://www.apsi.org.pt/>

<http://tinoni.cm-lisboa.pt/>

#### **TELEFONES ÚTEIS**

Numero Nacional de Emergência: **112**

Dói, Dói, Trim, Trim – Saúde 24: **808 24 24 00**

Linha envenenamento – CIAV: **808 25 01 43**

## Crescer em segurança...

### ...fora de CASA



**UNIDADE DE SAÚDE FAMILIAR DE VALONGO**

