



Associação para a Promoção
da Segurança Infantil

PREVENIR OS ACIDENTES COM CRIANÇAS NO VERÃO

DICAS SOBRE OS CUIDADOS NAS FÉRIAS!

APSI, Julho de 2008

Férias:

- Descoberta de novos locais, para pais e filhos;
- Descontracção, descanso (sonho dos pais)
- Liberdade, actividade intensa (sonho das crianças)

Ambientes novos: crianças vão explorar, pais não conhecem riscos.

1º Passo: Reconhecimento do local, antes de desfazer as malas e antes de serem as crianças a fazê-lo sozinhas. Ver se há piscina na própria casa ou na casa do vizinho (verificar também acesso a "casa das máquinas" ou produtos de tratamento de água), poços, tanques, rios, lagoas, arrecadações (com pesticidas, tintas e diluentes, ferramentas, máquinas agrícolas,...), linhas de comboio, estradas, cães à solta. **Dentro de casa**, verificar tipo de protecção de varandas e escadas (para evitar quedas dos mais pequenos, sobretudo em apartamentos e hotéis,...), tomadas desprotegidas e expostas.

2º Passo: Tomar medidas de protecção para os mais pequenos (tóxicos fora do alcance, trancar algumas portas) e estabelecer regras claras com os mais velhos - locais onde podem andar de bicicleta/skate, condições para tomar banho piscina / lago / mar (não podem ir para a água sozinhos,...), horários (sol, regresso a casa...)

3º Passo: Saber a **localização e o número de telefone dos serviços de saúde locais** - centro de saúde, posto médico ou de enfermagem, farmácia, para não andar à procura num momento de aflição.

Protector solar - Colocar logo de manhã, mesmo que não vá à praia, basta estar ao ar livre. Lembrar de colocar nas zonas sensíveis que ficam descobertas mesmo com camisolas: cara, nariz, nuca, orelhas, braços. Evitar actividades ao sol, nas horas de maior calor.

Mergulhos em águas pouco profundas (piscinas, rios, lagoas, mar (rochas) podem originar traumatismos cervicais e paralisias. Verificar sempre a profundidade antes de mergulhar e evitar mergulhos de cabeça em ambientes desconhecidos.

Piscinas

- **Piscinas insufláveis** – Têm um ar inofensivo, mas são cada vez mais perigosas, pois são cada vez maiores e com bordos flexíveis. As crianças inclinam-se, o bordo cede e mergulham de cabeça, ficando com os pés no ar, com o corpo apoiado na borda, e a cabeça apoiada no fundo, ou seja submersa. Desta forma, as crianças não conseguem sair. A vigilância tem que ser permanente.

- **Piscinas familiares** - Devem ter vedação, com portão de fecho automático; não escaláveis, altura mínima 110 cm sem qualquer apoio de pés. ([conheça aqui as características de uma vedação eficaz](#)). As crianças pequenas devem usar sempre braçadeiras. Não deixar brinquedos a flutuar na piscina, pois atraem os mais novos. Nenhuma destas medidas dispensa uma vigilância rigorosa.

- **Piscinas colectivas** (municipais, hotéis, parques de campismo, condomínios,...) - verificar que tem nadadores salvadores e equipamento de salvamento; verificar se o acesso é vedado quando estão sem vigilância.

Parques aquáticos

Deve ser uma opção consciente: é divertido mas os pais não podem contar com um dia de descanso ou descontração mas sim de vigilância redobrada, alerta total e constante. Trata-se de um local novo, no qual as crianças têm pouca experiência.

Antes de ir, certifique-se que tem nadadores salvadores. Quando chegar, localize-os (geralmente usam roupa distinta), verifique se há equipamento de salvamento, e leia com atenção todas as indicações dos tanques, respeite os avisos e siga as instruções. Instale-se próximo dos tanques próprios para a idade dos seus filhos. Estabeleça as regras do dia com os seus filhos, de acordo com o que leu, e outras informações: caminhar em vez de correr (para não escorregar), agarrar-se bem a subir as escadas, verificar que a saída do escorrega está livre antes de se lançar, não escorregar de cabeça para baixo. Pode ser boa ideia usar um colete, se a criança for pequena (as braçadeiras podem sair com a queda na água). É fácil uma criança atrapalhar-se mesmo que saiba nadar, pois há muita actividade na água, e mistura de idades. Facilmente apanha água na cara ou fica com a cabeça submersa sem intenção.

Também nas piscinas e parques aquáticos deve usar protector solar, com várias aplicações durante o dia. Prefira produtos resistentes à água e evite cremes gordurosos para não sujar a água da piscina.

Parques infantis - Verificar se equipamento está em bom estado (sem lascas, peças em falta, ...). Informar a entidade responsável (é obrigatório estar afixado à entrada) se encontrar algum perigo. Lembrar que o pavimento sintético aquece com o sol e queima os pés. Usar sempre sapatos que agarram o pé e não chinelos, que não são bons para correr, trepar, e podem dar origem a quedas.

Churrascos – São uma grande atracção para adolescentes, que gostam de ajudar adultos - risco de queimaduras graves, sobretudo das mãos e da cara quando "atiram" álcool ou acendalhas líquidas ou em gel para atijar brasas. Usar apenas acendalhas sólidas. Ensinar regras para usar o churrasco em segurança.

Centros comerciais, feiras e outros locais com muita gente - Evitar levar crianças pequenas para locais com grandes enchentes. A criança deve ter identificação sobre ela, mas de forma a não estar exposta e a poder ser lida por estranhos (papel dobrado no bolso, interior de pulseira,...) Se criança se perder, ensine-a a não sair do sítio onde está. Diga-lhe que os pais voltam sempre atrás. Nunca sair da loja/restaurante/ou local onde está! Nas grandes superfícies, pode também ser boa ideia pôr uma pulseira com identificação da criança, de forma a não ficar visível para o público em geral. Tentar dar-lhe um ponto de referência alto, que ela possa ver à distância - o logótipo duma loja que conheça e para onde se possa dirigir, também pode ser uma boa forma de combinar o reencontro (a encontrar.)

Parques de estacionamento - O atropelamento nos parques de estacionamento pode ser um risco. Com o entusiasmo de sair do automóvel, de chegar a um local apetecível, as crianças podem ter tendência para correr para locais apelativos (gelados, parque infantil,...), mas também nas manobras de marcha-atrás, as crianças são invisíveis para os condutores.

1 - Estabeleça as regras antes de sair do carro (antes de terem o caminho desimpedido para o objecto do seu desejo), explicando os vários passos, com calma. Exemplo: "Primeiro vou tirar o mano, e pô-lo no carrinho no carrinho" "só sais do carro quando eu disser,..." .

2 - Tentar estacionar de forma a não ter que atravessar faixas de rodagem, seja no passeio do lado do restaurante / praia / parque infantil, seja noutra passeio de forma a estabelecer que mal se sai do carro, se vai de imediato para cima do passeio. Evitar aquelas ilhas de estacionamento, centrais em que não há qualquer lugar seguro para as crianças esperarem (a não ser encostadas ao próprio carro)

3 - Nos centros comerciais, escolher sempre que possível os lugares reservados a famílias, quando existem. Geralmente têm mais espaço para abrir as portas do carro e são mais próximos dos elevadores ou de acessos ao centro comercial, sem a necessidade de atravessamentos ou com caminhadas mais curtas dentro do estacionamento.

Intoxicações

Corrosivos – No verão, as crianças têm mais sede e espontaneamente agarram a garrafa de água que às vezes pode não ter água mas um corrosivo. Mantenha os produtos nas embalagens originais com os respectivos rótulos e tampas de segurança e guarde os produtos tóxicos separados dos alimentos.

Em caso de intoxicação, tenha à mão a embalagem suspeita e ligue de imediato para o **CIAV (Centro de Informação Anti-Venenos) - 808 250 143**

Evite as Intoxicações:

- Explique à criança o risco de tomar medicamentos de que não está a precisar e o perigo de provar ou mexer em produtos perigosos
- Não tome nem dê medicamentos às escuras
- Guarde os medicamentos e produtos de uso doméstico fora do alcance das crianças
- Não aplique raticidas ou naftalina em locais acessíveis às crianças
- Não utilize embalagens vazias para guardar outros produtos. Mantenha-os nas suas embalagens originais.

Informação do Centro Anti-Venenos do INEM
CIAV – 808 250 143

Não se esqueça que a vigilância é essencial em todos os ambientes!

Tenha umas boas férias... em segurança!

Para mais informações, contacte a APSI através do 21 8844100 ou pelo email: apsi@apsi.org.pt

Saiba mais em www.apsi.org.pt

