

ACIDENTES: APRENDA A PREVENI-LOS

Acidentes (não só domésticos) mãos frequentes de acordo com a idade

0- 1 ano: quedas, asfixias, engasgamentos, aspiração de corpos estranhos, intoxicações, queimaduras;

2-4 anos: quedas, asfixias, engasgamento, afogamento, intoxicações, choques elétricos, traumatismos;

5-9 anos: quedas, atropelamentos, queimaduras, afogamentos, choques elétricos, intoxicações, traumatismos.

Para as Crianças, Tudo é um Brinquedo

As crianças pequenas não têm capacidade de avaliar o perigo, pelo que qualquer objeto que encontram se pode transformar num brinquedo interessante. Botões, tampas e rolhas de garrafas, moedas, pequenos pregos e brinquedos com peças pequenas são objetos atrativos para crianças até aos três anos que gostam de levar tudo à boca. No entanto, constituem um grande perigo, pois a criança pode engasgar-se e até sufocar.

Prevenir Acidentes com Bebés

- Não deixe a criança sozinha em cima de um móvel, bancada ou cama.
- Tenha a roupa que vai vestir à criança, bem como fraldas, toalhetas de limpeza e cremes sempre junto de si.
- Use camas de grades, pois evitam quedas. Normalmente, as grades são adaptáveis em altura para facilitar a colocação e a retirada da criança da cama. As grades de cama devem ter, no mínimo, 60 cm de altura e a sua distância não deve ser superior a 6 cm.
- Depois de colocar a criança na cama verifique se a grade está bem colocada.
- Verifique se o estrado está bem seguro e se o colchão é adequado.
- Não deixe brinquedos dentro da cama.
- Nunca deixe a criança sozinha na banheira pois alguns segundos bastam para que se afogue. Verifique a temperatura da água e utilize tapetes antiderrapantes.
- Os brinquedos devem ser suficientemente grandes para não poderem ser engolidos e resistentes para não lascarem ou partirem. Devem ter um diâmetro superior a 32 mm ou, se forem esféricos, superior a 45 mm. Não devem ser pontiagudos.
- Verifique sempre os rótulos e escolha brinquedos adequados à idade da criança.

Outros Riscos

- Sacos de plástico, fios de telefone, almofadas.
- Pastilhas elásticas e rebuçados.
- Cordões à volta do pescoço para segurar a chupeta.
- Não beba líquidos quentes com o seu filho ao colo.
- Proteja os cantos das mesas.

- Se aquecer o leite do biberão no micro-ondas lembre-se de que o aquecimento não é uniforme, deve agitar sempre o biberão antes de o dar ao bebê.
- Quando deixar o seu filho com outras pessoas certifique-se que cumprem as mesmas regras.

Medidas Para Prevenir Acidentes Domésticos

Escadas

- Devem ter corrimão de apoio e o piso não deve ser escorregadio.
- Coloque proteções e barreiras em todos os acessos às escadas.
- Não se esqueça de fechar as proteções e as barreiras de acesso às escadas depois de passar.

Janelas e varandas

- Coloque grades ou redes de proteção em todas as janelas e varandas.

Piscinas

- Nunca deixe a criança sozinha perto de uma piscina.
- Esteja atento às brincadeiras das crianças na água.
- Coloque braçadeiras ou coletes às crianças que não sabem nadar mesmo que estejam apenas junto à piscina, pois podem escorregar.
- Se tem piscina em casa coloque uma tela de proteção ou uma vedação à volta dela.

Cozinha

- Não deixe as crianças sozinhas na cozinha.
- Guarde facas e objetos cortantes em locais pouco acessíveis.
- Não deixe tachos e panelas ao lume sem ninguém estar na cozinha e tenha cuidado com líquidos quentes.
- Certifique-se que desliga os bicos do fogão quando acaba de cozinhar.
- Vire os cabos das frigideiras para o interior do fogão.
- Guarde fósforos e isqueiros em locais seguros, fora do alcance das crianças.
- Tenha cuidado ao utilizar o gás do fogão.
- Mantenha as crianças afastadas do forno devido ao risco de queimaduras.
- Guarde os pequenos eletrodomésticos em armários altos ou com portas fechadas porque aparelhos ao alcance das crianças podem ser facilmente puxados e os fios podem causar acidentes fatais como enforcamento.

Produtos de limpeza e outros tóxicos

- Guarde estes produtos fora do alcance das crianças. Existem fechos que impedem a abertura de armários e gavetas da cozinha.
- Nunca coloque detergentes, lixívia, inseticidas ou pesticidas em garrafas de água/refrigerantes de plástico já usadas.

Eletricidade e tomadas

- As tomadas devem ter ligação à terra.
- Instale protetores nas tomadas para evitar choques.

Objetos pontiagudos ou cortantes

- Mantenha objetos como facas, tesouras e chaves de fendas, entre outros, fora do alcance das crianças.

Tábua e ferro de engomar

- Nunca deixe o ferro ligado com o fio desenrolado. Além da elevada temperatura é perigoso porque pode ser puxado pela criança.

Medicamentos

- Devem ser guardados em lugares altos, de preferência em armários, ou em caixas bem fechadas.
- Não tome nem dê medicamentos sem prescrição ou orientação médica.
- Não tome os seus medicamentos em frente das crianças, pois elas tendem a imitá-lo.
- Não use medicamentos fora de prazo ou em embalagens que estejam deterioradas. Entregue-os na farmácia mais próxima.

Armas

- Não tenha armas em casa. Se tiver, guarde-as fora do alcance das crianças e não as tenha carregadas.
- Nunca deixe as munições junto à arma.

Outros perigos

- Não deixe bebidas alcoólicas ao alcance das crianças.
- Leia os rótulos das embalagens com atenção.
- Ensine a criança a não aceitar bebidas ou alimentos que lhe sejam oferecidas por estranhos.
- Não deixe crianças com menos de dez anos andarem sozinhas de elevador.

Números de Telefone Úteis

Centro de Informação Antivenenos: 808 250 143

Saúde 24 (Dói, Dói? Trim, Trim!): 808 24 24 24

Associação para Promoção da Segurança Infantil (APSI): 21 884 41 00

SOS Criança: 217 931 617 / 116 111

Boas Partilhas!
Artigo de Maio
Eduçadora Rute
Auxiliar Amália