

**Os acidentes não acontecem só aos outros... Viva o verão em segurança!**

# Índice

**1. Cuidados gerais**

**2. As crianças e as piscinas**

**3. Cuidados ao mergulhar**

**4. Conclusões**

**1.**

# **Cuidados gerais**

# Cuidados gerais

LEIA e CUMPRA todas as regras de segurança da piscina;

VERIFIQUE as marcas de profundidade da piscina;

UTILIZE o wc antes de entrar na água;

TOME duche antes e após entrar na água;

PREVINA a contaminação dos outros utilizadores – Se doente ou com feridas na pele, não entre na água;

PREVINA o choque térmico – Após exposições solares prolongadas, não entre na água abruptamente;

RESPEITE os períodos de digestão – Evite o consumo excessivo de bebidas alcoólicas e a ingestão de refeições pesadas antes de entrar na água;

PREVINA o contágio de infeções causadas por fungos – Não ande descalço na zona envolvente da piscina.



**2.**

## **As crianças e as piscinas**

# As crianças e as piscinas

ASSEGURE o uso de equipamento de flutuação (braçadeiras ou coletes salva-vidas) adequados à idade e peso da criança;

As bóias e os colchões, ao contrário do que se possa pensar, são perigosos para a criança: podem virar-se facilmente, e são frequentemente arrastados com o vento e ondulação;



VIGIE enérgica e continuamente as crianças e nunca as deixe sem supervisão de, pelo menos, um adulto. Este deve estar com atenção e focado apenas na criança, preparado para agir imediatamente caso ocorra algum incidente.

Lembre-se que:

Segundo a Associação para Promoção da Segurança Infantil (APSI), o afogamento é a 2.<sup>a</sup> causa de morte acidental nas crianças.

O afogamento é um acontecimento rápido e silencioso e que pode acontecer em menos de um palmo de água.

**3.**

## **Cuidados a mergulhar**

# Cuidados a mergulhar

Os acidentes provocados por mergulhos em águas pouco profundas podem ter consequências graves e, por vezes, irreversíveis. Previna os traumatismos vertebro-medulares:

- Não mergulhe em águas desconhecidas, de profundidade baixa (menos do dobro da sua altura);
- Não mergulhe em águas não iluminadas (à noite);
- O primeiro mergulho deve ser de “reconhecimento”, devendo ser de pés;
- Mergulhe com os braços à frente, em extensão, para proteger a cabeça e pescoço;
- Não mergulhe de costas ou em corrida – quanto mais impulso der, mais fundo será o mergulho;
- Não mergulhe perto dos outros utilizadores da piscina.





**4.**

## **Conclusões**

# Conclusões

**Esteja consciente dos perigos.**

**Não descure a sua segurança nem a das suas crianças.**

**Aproveite todos os momentos do verão para brindar à vida!!**

Fonte: Direção Geral da Saúde  
Associação para a Promoção da Segurança Infantil  
Saúde CUF