

Como prevenir os acidentes infantis



Os acidentes domésticos são frequentes nas crianças. São inesperados, mas não inevitáveis. Em muitas ocasiões associam-se a comportamentos e condutas pouco prudentes.

O que deve fazer?

- As medidas preventivas que se têm que adotar dependem da idade da criança. A seguir são descritas as regras gerais mais importantes:

PARA EVITAR AS QUEIMADURAS

- Verifique a temperatura da água – comece por deitar primeiro a água fria e só depois a quente.
- Tenha cuidado com a temperatura do biberão e da comida, especialmente se utiliza o micro-ondas. Lembre-se que o conteúdo pode estar muito mais quente do que o recipiente.
- Nunca cozinhe com o bebé ao colo, e não o deixe entrar na cozinha.
- Proteja as lareiras, radiadores e outras fontes de calor.
- Não fume à frente da criança, nem deixe cigarros ao seu alcance.



CUIDADO COM AS COISAS QUE PODE ENGOLIR

- Não o obrigue a comer quando está a chorar, nem o deixe sozinho com o biberão. Corte a comida em pequenas porções.
- Use uma chupeta duma só peça para que não possa ser desmontada facilmente, e não coloque fios para a pendurar.
- Os brinquedos não devem ter peças pequenas, nem pilhas pequenas que se possam levar à boca.

CUIDADO COM AS QUEDAS

- Coloque um protetor almofadado no berço para evitar traumatismos. A distância entre os varões deve ser inferior a 7 cm.

- Nunca deixe o seu bebé em superfícies altas (mesas, camas). Nas cadeirinhas de bebé ponha-lhe sempre o cinto.
- Coloque cancelas e fechos de segurança nos locais perigosos, como janelas e portas de acesso a varandas ou terraços.
- Coloque protectores no canto das mesas, e nos móveis baixos de vidro.

CUIDADO COM A ELETRICIDADE

- Use protetores nas tomadas e coloque móveis à frente delas.
- Elimine todos os fios soltos e extensões e proteja-os.
- Desligue os eletrodomésticos quando der banho à criança.



CUIDADO COM OS MEDICAMENTOS

- Guarde os medicamentos e tóxicos logo depois de usá-los. Guarde-os na embalagem original e fora do alcance da criança.
- Não arrume os produtos tóxicos (lixívia, detergentes, pinturas) junto dos produtos alimentares e mantenha-os sempre fora do alcance e do olhar das crianças.
- Tenha sempre num local bem visível o telefone do Centro de Informação Antivenenos: 808 250 143.

Quando consultar o seu Médico de Família ou o seu Pediatra?

- Sempre que tenha dúvidas sobre a segurança do seu filho.
- Recorra ao Serviço de Urgência ou peça ajuda médica urgente no caso de acidente que necessite de cuidados médicos.

Onde encontrar mais informação?

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