

ULSNE **CONSIGO**

Afogamento: prevenir acidentes em espaços aquáticos

Os afogamentos são a principal causa de morte, a seguir aos acidentes rodoviários, em indivíduos até aos 24 anos. Em Portugal, no ano de 2013, mais de cem pessoas perderam a vida na sequência de afogamentos. Mais de um terço destas mortes ocorreram nos meses de junho, julho e agosto, como é habitual praticamente todos os anos.

As crianças até aos 4 anos representaram, em 2012, metade das mortes por afogamento entre os 0 e os 24 anos. Entre os principais locais de afogamento de crianças em Portugal, 28 por cento ocorrem em piscinas, 22 por cento em rios, ribeiras e lagoas, 22 por cento em tanques e poços, 22 por cento em praias e 6 por cento em outros locais aquáticos.

A gravidade deste tipo de acidentes não se re-

stringe aos casos que resultam em morte, uma vez que as pessoas hospitalizadas na sequência de afogamentos ficam, muitas vezes, com sequelas profundas. Em Portugal, a Associação para a Promoção da Segurança Infantil (APSI) estima que,



para cada criança que morre afogada, 2 a 3 sejam internadas na sequência de um afogamento.

Para prevenir acidentes em locais aquáticos foi lançada pela Direção Geral da Saúde uma campanha de prevenção do afogamento, que alerta todos os utilizadores de espaços aquáticos, quer sejam praias, rios, ribeiras, lagoas, tanques, poços ou piscinas, para o facto de todas as mortes por afogamento poderem ser evitadas, sendo a prevenção essencial. Se tiver alguns cuidados quando usufruir destes locais durante o Verão, pode desfrutar de momentos de lazer em segurança e evitar acidentes graves com consequências irreversíveis para a sua vida.

Veja mais informação sobre este assunto na Internet, em <https://www.dgs.pt/paginas-de-sistema/saude-de-a-a-z/ferias/afogamento.aspx>



PREVENÇÃO DE AFOGAMENTOS

PRINCIPAIS CUIDADOS A TER



VIGIAR

deverá ser uma preocupação especial dos cuidadores de crianças



ASSEGURAR

o uso de braçadeiras em crianças e, sempre que se justifique, o uso de coletes por adultos



PREVENIR

mergulhos, brincadeiras e outras potenciais situações que podem representar perigo



GARANTIR

espaços seguros para as crianças, limitando o acesso a locais com água (ex. poços, piscinas, tanques..)



EVITAR

o consumo excessivo de bebidas alcoólicas e a ingestão de refeições pesadas antes de entrar na água



ACAUTELAR

e verificar se as medidas de segurança estão a ser cumpridas (ex. bóias, varas de salvamento e telefone acessível)



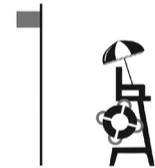
PREVENÇÃO DE AFOGAMENTOS

PRINCIPAIS CUIDADOS A TER



ENSINAR

às crianças competências básicas de natação, segurança na água e salvamento



PROCURAR

sempre que possível zonas balneares vigiadas



ACAUTELAR

sempre a presença de outras pessoas na água



MANTER

o telemóvel por perto e ligar 112 caso necessário



PRECAVER

a gestão de risco de inundação a nível local e nacional



TREINAR

os interessados em manobras seguras de salvamento e reanimação

Adaptado OMS, 2014

Em caso de emergência ligue:



Em caso de emergência ligue:

