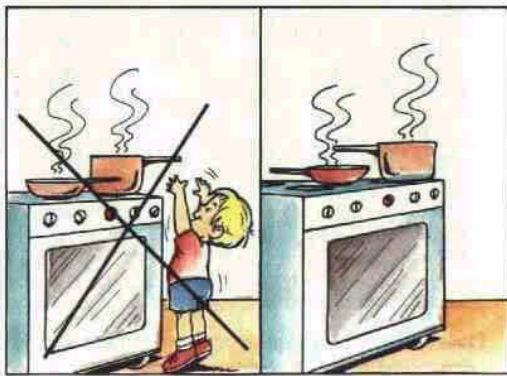


## COMO PREVENIR OS ACIDENTES INFANTIS?

Os acidentes domésticos são frequentes nas crianças e são sempre inesperados, mas não inevitáveis. Em muitas ocasiões associam-se a comportamentos e condutas pouco prudentes, que podem ser evitadas. As medidas preventivas dependem da idade da criança e do tipo de risco envolvido. Seguidamente serão descritas as orientações 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 microondas. Lembre-se que o conteúdo pode estar muito mais quente do que o recipiente;



- Nunca cozinhe com o bebé ao colo;
- Quando estiver a cozinhar mantenha as pegas dos tachos e frigideiras viradas para dentro;
- Proteja as lareiras, radiadores e outras fontes de calor;
- Não fume à frente da criança, nem deixe cigarros ao seu alcance.

### PARA EVITAR A ASFIXIA/ENGASGAMENTO

- Não o obrigue a comer quando está a chorar, nem o deixe sozinho com o biberão;
- Corte a comida em pequenas porções;
- Se a criança utilizar chupeta, esta deverá ser de uma só peça para que não possa ser desmontada facilmente;
- Os brinquedos não devem ter peças pequenas, nem pilhas pequenas que se possam levar à boca.

### PARA EVITAR AS QUEDAS

- Coloque um protetor almofadado no berço para evitar traumatismos nas grades;
- A distância entre as grades do berço deverá ser inferior a 7 cm;
- Nunca deixe o seu bebé em superfícies altas (mesas, camas), sem protecção e sem vigilância;



- Aperte sempre o cinto de segurança nas cadeirinhas de bebé (seja de passeio ou refeição);
- Coloque cancelas e fechos de segurança nos locais perigosos, como janelas e portas de acesso a varandas ou terraços.
- Coloque protetores no canto das mesas e nos móveis baixos de vidro.



#### CUIDADO COM A ELECTRICIDADE!

- Use protectores nas tomadas e/ou coloque móveis à frente delas;
- Elimine todos os fios soltos e extensões e proteja-os.

#### CUIDADO COM OS MEDICAMENTOS E PRODUTOS TÓXICOS

- Guarde os medicamentos e produtos tóxicos logo após a sua utilização; mantenha-os na embalagem original e fora do alcance das crianças;
- 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.



#### Onde encontrar mais informação?

- Sociedade Portuguesa de Pediatria <http://www.spp.pt/>
- Direção Geral da Saúde <http://www.dgs.pt/>
- Direção Regional da Saúde – Açores <http://www.azores.gov.pt/Portal/pt/entidades/srs-drs/>
- Associação para a Promoção da Segurança Infantil: <http://www.apsi.org.pt/>