

## SABIA QUE?

Mais pessoas morrem em acidentes evitáveis em casa do que em acidentes na estrada? Esta é uma crise global - pessoas feridas em acidentes domésticos estiveram cerca de 52,5 milhões de dias no hospital em 2016.

A maioria dos acidentes domésticos pode ser evitada tomando precauções básicas de segurança, e você pode manter-se a si e à sua família seguros, aprendendo primeiros socorros.

### O jogo para a família Prevenção de acidentes domésticos



## Jogo para a família - Prevenção de Acidentes

Este jogo pretende de uma forma divertida, ativa e participativa, envolver todas os membros de uma família a aumentar a proteção e prevenção de acidentes domésticos nas suas casas e a melhorar as suas habitações e hábitos de vida.

**Este jogo terá de ser organizado e supervisionado por um adulto**

### **Objetivos do jogo:**

- Identificar perigos;
- Identificar medidas de segurança;
- O que fazer em caso de acidente;
- Ensinar as crianças.

### **Jogadores**

- Todas os elementos da família

### **Recursos:**

- Uma cartolina/folha para desenhar a planta da casa
- Os pictogramas recortados (em anexo)
- Bloco de notas e lápis
- Tesoura e cola

### **Como jogar**

1. Cada participante começa por fazer o questionário "Teste-se".
2. Desenhar na cartolina a planta da casa.
3. Munidos da lista "Top 12" e do "Teste-se", circular em grupo ou grupos pela casa a identificar situações perigosas.
4. Reunidos e começando pelo mais novo, identifica-se na planta da casa os perigos detetados, colocando o pictograma do acidente possível.
5. Para cada perigo identificado descubram medidas de segurança adequadas.
6. Para cada tipo de acidente descubram atuações adequadas, comparem com as recomendações e escrevam-nas/cole-nas na planta da casa.
7. Identificar contatos telefónicos para uso em caso de emergência e escreve-los na planta da casa.
8. No final do jogo, a planta da casa é um plano de emergência doméstico que pode ficar afixado para as pessoas irem-se lembrando do que fazer.

**Nota:** Ao ensinar as crianças a fazerem o alerta para o número 112, reforce que é só em situações de emergência e que não podem brincarem com o número.

### **Primeiros Socorros**

Os primeiros socorros são técnicas simples, baseadas em conhecimento científico, que salvam vidas e diminuem o sofrimento humano até à chegada do meio de socorro.

Aprender e treinar as técnicas são competências essenciais para quem pretende estar preparado para lidar com uma situação de emergência.

Aprenda primeiros socorros fazendo um curso na Cruz Vermelha Portuguesa.

# Teste-se

## Vive perigosamente em casa?

Cada pessoa deve responder independentemente.

### 1) Tem muitos tapetes em casa?

- A. Alguns
- B. Sim
- C. Não

### 2) Deixam as crianças brincar próximas da água sem supervisão, na banheira, piscina ou lago de jardim?

- A. Às vezes
- B. Sim
- C. Não

### 3) Com que frequência são verificados os acessórios elétricos, gás e lareira?

- A. Todos os anos
- B. Nunca
- C. Todos os seis meses

### 4) Onde são armazenados os produtos de limpeza doméstica, como lixívia e detergentes?

- A. No armário, debaixo do lava loiça
- B. Em vários locais da casa
- C. Alto, numa prateleira

### 5) Com que frequência lava as mãos?

- A. Antes de comer
- B. Duas vezes ao dia
- C. Mais de quatro vezes por dia

**6) São usadas luvas de forno ou um pano grosso para tocar num prato ou panela que acabado de aquecer?**

- A. Às vezes
- B. Não
- C. Sim

**7) Existem objetos volumosos nos locais de passagem em casa?**

- A. Alguns
- B. Sim
- C. Não

**8) Com que frequência são usadas velas em casa?**

- A. Às vezes
- B. Muitas vezes
- C. Nunca

**9) Existem muitos pequenos objetos espalhados pela casa) por exemplo berlindes, brinquedos para crianças, etc.?**

- A. Alguns
- B. Sim
- C. Não, eles são sempre guardados

---

**Agora, conte quantos A's, B's e C's foi obtido**

- **Se predominam os A, então tem vários bons hábitos, mas alguns outros podem coloca-lo em risco.**

Você conhece algumas regras a seguir, mas não todas elas. Seja cuidadoso!

- **Se predominam os B, cuidado – está a viver perigosamente!**

Existem muitos potenciais riscos em casa, e é essencial que sejam tomadas medidas de proteção.

- **Se predominam os C, muito bem - é muito cuidadoso.**

Sabe como evitar os principais perigos em casa. Mantenha o bom trabalho!

## Saiba mais sobre as perguntas que respondeu:

- 1) **Risco de queda:** existem muitos tapetes, há um alto risco de tropeçar e cair, especialmente para idosos.
- 2) **Risco de afogamento:** a nível global o afogamento é a causa mais frequente de morte entre crianças pequenas com menos de 5 anos.
- 3) **Risco de choque elétrico, incêndio e intoxicação por monóxido de carbono:** seria aconselhável verificar se os equipamentos são verificados a cada seis meses para garantir que eles estejam seguros.
- 4) **Risco de intoxicação:** recomenda-se que mantenha os produtos perigosos em locais altos fora do alcance de crianças pequenas. Também é importante deixá-los na sua embalagem original.
- 5) **Risco de infeção:** deve-se lavar as mãos antes de cada refeição, e depois de ir ao WC.
- 6) **Risco de queimadura:** os recipientes de comida podem ficar muito quentes, mesmo durante temperatura baixa ou depois de cozinhar rapidamente. É muito recomendável não os tocar diretamente.
- 7) **Risco de queda:** seria melhor não ter itens volumosos, pois aumentarão o risco de queda ou de outras lesões. As passagens também devem ser mantidas desimpedidas caso seja necessário evacuar rapidamente a casa numa emergência.
- 8) **Risco de incêndio ou queimaduras:** além do perigo de uma fogueira incendiada por uma vela acesa, as crianças pequenas correm o risco de ser queimadas.
- 9) **Risco de engasgamento:** as crianças pequenas são sempre atraídas pelo que vêem, e podem colocar objetos pequenos na boca e depois sufocá-los.

# Top 12

## De dicas para prevenção em casa

As nossas medidas preventivas contra os acidentes mais comuns do dia-a-dia!

### QUEDAS

- 1** Evite colocar objetos grandes nos locais de passagem
- 2** Não use uma cadeira ou uma escada para ganhar altura. Se o fizer, certifique-se de que alguém o ajude

### AFOGAMENTO

- 3** Nunca deixe uma criança sozinha junto de uma piscina sem supervisão
- 4** Proteja a sua própria piscina com um portão ou use um sistema relevante de alarme para piscinas

### ELETRICIDADE

- 5** Não toque em nenhum dispositivo elétrico ou cabos elétricos com os dedos molhados e não coloque nenhum copo com líquidos perto de um dispositivo elétrico
- 6** Não sobrecarregue as tomadas ou extensões: muitos dispositivos ligados no mesmo local causarão uma tensão elétrica que pode provocar incêndio

### INTOXICAÇÃO

(intoxicação por drogas, intoxicação química e intoxicação alimentar)








- 7** Certifique-se de que os produtos de limpeza e medicamentos são armazenados em armários altos trancados e fora do alcance das crianças
- 8** Certifique-se de lavar as mãos antes de manusear os alimentos

### LESÕES PESSOAIS

- 9** Certifique-se de que utensílios de cozinha, ferramentas e quaisquer objetos afiados ou cortantes são cuidadosamente armazenados
- 10** Não deixe que os mais jovens utilizem líquidos quentes

### ENGASGAMENTO

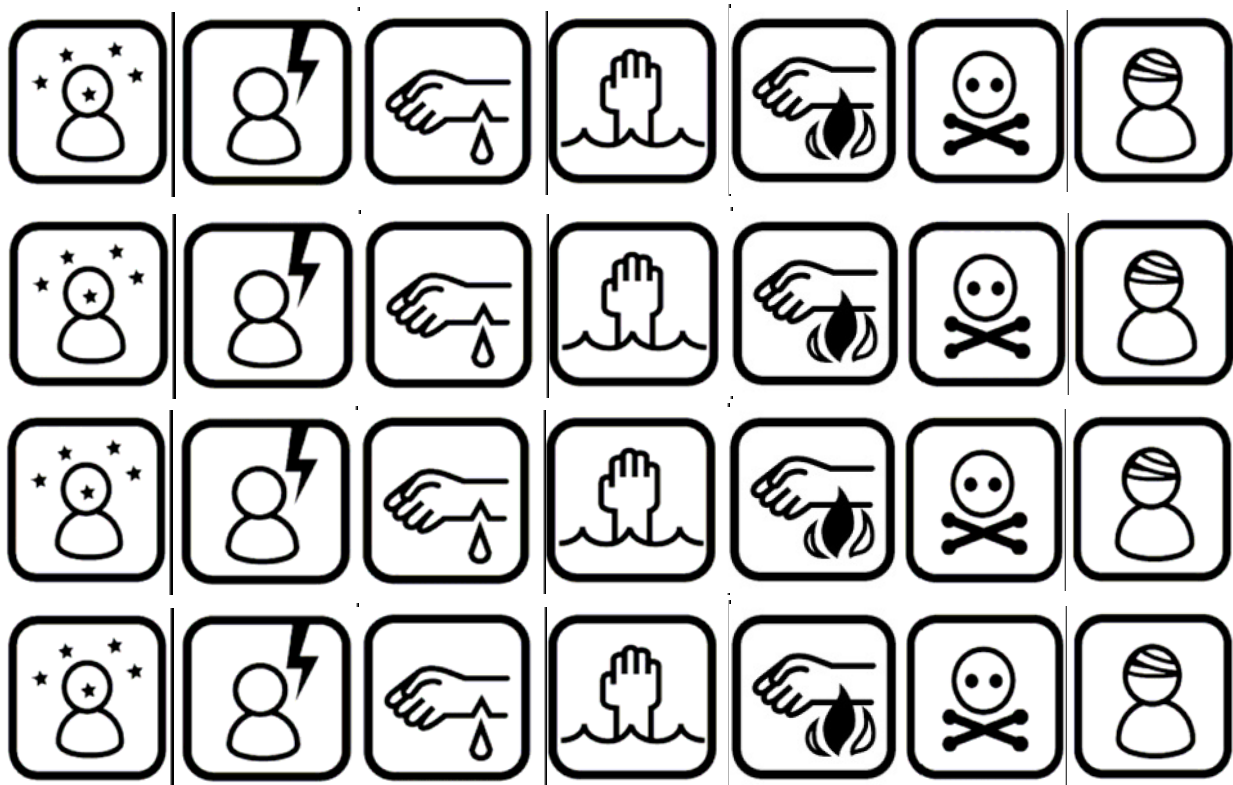
- 11** Certifique-se de que os pequenos objetos são armazenados fora do alcance das crianças
- 12** Evite alimentos complicados para idosos e crianças, tais como: pedaços grandes de carne, vegetais fibrosos e pegajosos ou frutas secas durante o aperitivo.

Situação/acidente		Recomendações (O que fazer)
	Inconsciência	Se não responde nem reage está inconsciente. Verifique que respira e ponha a vítima de lado. Ligue 112 e siga as instruções. Se necessário faça Suporte Básico de Vida
	Queimadura	Colocar de baixo da torneira de água fria e arrefecer a zona atingida até 15 minutos. Se grave ligar 112, se não grave ligar 808 24 24 24.
	Hemorragia	Pegar numa compressa ou pano limpo e pressionar no local da hemorragia. Se grave ligar 112, se não grave ligar 808 24 24 24. Se necessário faça um penso compressivo.
	Intoxicação	Identificar o produto, saber a quantidade ingerida e quanto tempo. Ligue 112 e siga as instruções.
	Choque elétrico	Não tocar na vítima. Desligue a eletricidade. Se não responde nem reage está inconsciente. Verifique que respira e ponha a vítima de lado. Ligue 112 e siga as instruções. Se necessário faça Suporte Básico de Vida
	Lesões	Não deixe mover nem fazer esforços. Se não tem ferida ponha gelo protegido num pano. Se grave ligar 112, se não grave ligar 808 24 24 24.
	Afogamento	Não corra riscos. Retire a vítima da água. Se não responde nem reage está inconsciente. Verifique que respira e ponha a vítima de lado. Ligue 112 e siga as instruções. Se necessário faça Suporte Básico de Vida

Complete o quadro de contactos:

<b>EMERGÊNCIA</b>	112	<b>Bombeiros</b>	
<b>Cruz Vermelha</b>		<b>Polícia</b>	
<b>Piquete Gás</b>		<b>Piquete Água</b>	

## Pictogramas para recortar



**Descubra mais sobre como prevenir, estar preparado para uma emergência e prestar primeiros socorros:**

Consulte o site [www.cruzvermelha.pt](http://www.cruzvermelha.pt) para descobrir a Delegação ou Centro Humanitário da Cruz Vermelha Portuguesa mais próximo de si.