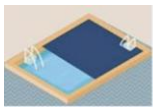


FORA DE CASA... | No exterior de casa



As piscinas e poços devem estar protegidos por tela de proteção ou vedação.



Coloque proteções nos acessos às varandas e vede as grades das mesmas. Não deixe bancos ou pequenos móveis junto das varandas.



Tenha em atenção grelhadores no exterior. Não deixe que o seu filho se aproxime durante a sua utilização.



Mantenha produtos de limpeza e/ou outros tóxicos fora do alcance das crianças.



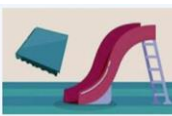
Guarde o lixo em contentores destinados para o efeito.



Permita que o seu filho brinque no exterior; no entanto, não o deixe brincar na estrada.



Se tiver playground no exterior, deve fazer a manutenção e reparação do mesmo, para evitar acidentes.



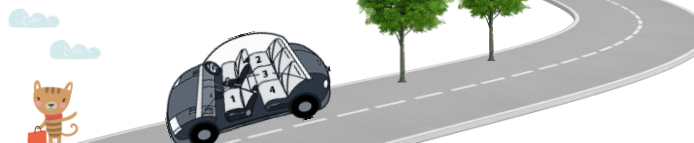
No exterior, utilize um chão anti-derrapante, de forma a evitar quedas.



Coloque proteções à volta da casa.

NO CARRO

O **Código da Estrada** obriga a que todos os pais/cuidadores **transportem SEMPRE o bebé numa cadeirinha própria**, aprovada segundo as normas internacionais para o tamanho e peso do bebé



0-2+

1



SENTIDO INVERSO AO DA MARCHA

2-7

2



VIRADA PARA A FRENTE

4-12

3



8-ADULT

4



RECOMENDAÇÕES

→ Colocar o bebé, sempre que transportado, na cadeirinha, com os cintos ajustados (apenas com dois dedos de folga nos ombros) e com protetores. **Nunca deixe o bebé sozinho no carro.**

→ A cadeirinha, até aos 4 anos de vida, deve estar sempre **voltada no sentido inverso ao da marcha do automóvel.**

Idealmente, deve ser instalada no meio ou lado oposto do condutor;

→ Se se tratar de um **carro com apenas 2 lugares**, o **airbag frontal do passageiro deve ser desligado** antes de instalar a cadeirinha;

→ **Nunca retirar a criança da cadeira com o carro em andamento;**

→ **Evitar utilizar a cadeira do automóvel como berço** ou cama em casa.

PONTOS-CHAVE

→ Criar um ambiente seguro não é “fechar o bebé a sete chaves” ou mantê-lo “numa redoma”. **O bebé tem de se desenvolver e explorar o mundo.**

→ A maior responsabilidade de vigiar o ambiente da criança recai sobre pais, cuidadores e educadores. **Para o bebé tudo é brinquedo e desperta curiosidade.**

→ Ter sempre junto do telefone/telemóvel ou agenda **os números de emergência** e frequentar cursos de primeiros socorros podem salvar uma vida.

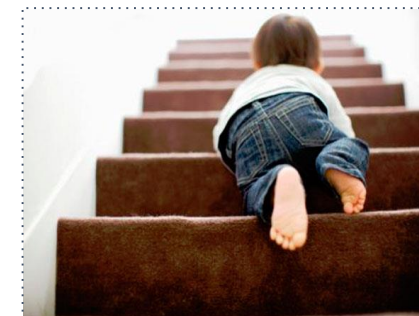
Fontes bibliográficas: Associação para a Promoção da Segurança Infantil (2010). Vale a pena crescer em segurança: evitar os acidentes no primeiro ano de vida. Imagens disponíveis em <https://www.pinterest.pt/pin/843369467691473649/>

ARS Centro
ACES Dão Lafões



Prevenção de Acidentes
no 1º ano de vida

PARA PAIS E CUIDADORES



CONTACTOS ÚTEIS

Linha de Saúde 24: 808 24 24 24

Centro de informação antivenenos: 808 250 143

SOS - Criança: 800 202 651

Ass. Promoção Segurança Infantil: 21 884 4100

USF Alves Martins

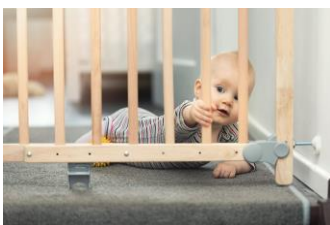
232419941/ 969081303/ 914668857

usf.alvesmartins@arscentro.min-saude.pt

Revisto em Setembro 2020, a rever em Setembro 2022

Os ACIDENTES

Os **acidentes com crianças podem ser evitados...** À medida que o seu bebé cresce e se desenvolve, **surgem novos riscos** e, rapidamente, os acidentes **passam a ser a maior ameaça à sua saúde e bem-estar**. Os traumatismos e ferimentos acidentais são a maior causa de morte e deficiência nas crianças e jovens em Portugal. É por isso que devemos adquirir hábitos seguros desde o primeiro dia de vida da criança. (APSI, 2010)



No entanto, não se esqueça de um aspeto importante: **as crianças precisam de explorar o mundo que as rodeia** - assim, **as medidas** a tomar para evitar acidentes **não devem interferir com a necessária liberdade de movimentos do bebé**.

EM CASA... | Torne a sua casa segura



Em toda a casa...

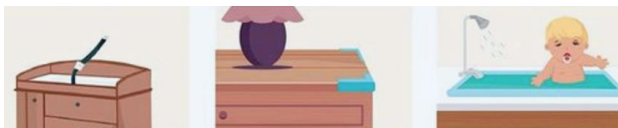
Evite fumar em casa.



Coloque proteções nos acessos às escadas

As janelas e portas de acesso a varandas devem ter elétricos, use protetores de tomadas ou instale tomadas com alvéolos protegidos

Para evitar choques elétricos, use protetores de tomadas ou instale tomadas com alvéolos protegidos



Certifique-se que todos os lugares onde coloca o bebé têm uma proteção de segurança.

Afaste móveis com arestas ou coloque proteções nos cantos de cada um deles.

Não deixe banheiras, alguidares ou baldes com água dentro de casa. Lembre-se que basta menos de um palmo de água para o bebé se afogar.

EM CASA... | Na cozinha



Coloque travões nas gavetas mais pesadas



Coloque proteções nos armários, que impeçam o bebé de retirar o seu conteúdo e magoar-se.



Tenha atenção às toalhas da mesa. O bebé pode facilmente puxar e tudo o que estiver de cima cair sobre ele.



Guarde objetos cortantes ou quebráveis em locais altos ou trancados.



Tenha à mão ferramentas de combate ao incêndio (extintores, mantas ignífugas).



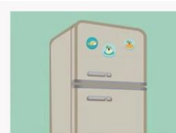
Tenha especial atenção ao fogão: o bebé pode queimar-se na parte do forno. Evite cozinhar com o bebé ao colo.



Não deixe sacos de plástico ao alcance das crianças, pois facilmente podem asfixiar. Mantenha o lixo embutido em armários.



O bebé pode puxar as pegas dos tachos e frigideiras se estas ficarem voltadas para fora, entornando alimentos e líquidos muito quentes sobre si.



Se tiver ímãs no frigorífico, coloque-os acima da altura do peito.



Brevemente, o seu bebé começará a comer papas e purés de legumes. Antes de lhes dar, mexa muito bem, sem deixar pedaços que o possam engasgar. Evite o microondas - os alimentos ficam mais quentes que o recipiente e podem provocar queimaduras na boca.



EM CASA... | Na sala



Tenha em atenção às plantas de interiores. Algumas podem ser tóxicas ou venenosas.



Mantenha fósforos e isqueiros longe do alcance da criança.



Para evitar queimaduras, proteja as lareiras e afaste os aquecedores ou outras fontes de calor das zonas de passagem.



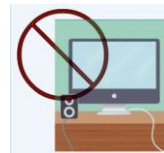
Use capas protetoras em equipamentos eletrónicos.



Para evitar esmagamento por móveis ou objetos, fixe estantes, prateleiras e armários à parede. Certifique-se de que a televisão e outros objetos pesados estão sobre móveis baixos e estáveis. Enrole e esconda fios elétricos.



EM CASA... | No quarto



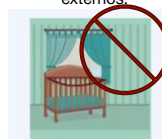
Faça do quarto um lugar exclusivo para dormir. Evite estímulos externos.



As grades da cama devem ter no mínimo 60cm de altura e o espaçamento entre elas deve ser inferior a 6cm. O colchão do bebé deve ser



Corte os fios ou cordões que o bebé possa facilmente puxar.



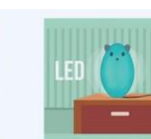
Para dormir, o bebé deve ser deitado de costas, com os pés encostados ao fundo da cama.



Não coloque almofadas ou brinquedos dentro da cama. Prefira colocá-los em suspensão



Ofereça ao seu bebé brinquedos adequados à idade.



Na hora de dormir, mantenha um ambiente escurecido: utilize uma luz de presença que permita ver e cuidar do bebé sempre que necessário

Não coloque a cama do bebé junto de janelas ou varandas.

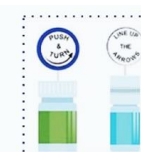


Se não tem possibilidade de transformar o espaço num local seguro, o melhor será adquirir um parque que seja amplo e cumpra as normas de segurança.

EM CASA... | Na casa de banho



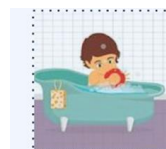
Para evitar acidentes, coloque uma proteção na sanita, que impeça a criança de levantar o tampo.



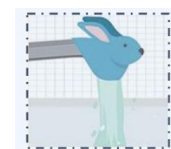
Sempre que comprar produtos tóxicos ou corrosivos, escolha aqueles que possuem tampa de segurança. Mantenha medicamentos, produtos químicos e de limpeza em armários altos e trancados, bem como rotulados e bem fechados.



Para evitar quedas, utilize sempre um tapete anti-derrapante na casa de banho.



Nunca deixe o bebé sozinho na banheira, mesmo que a quantidade de água seja muito pequena.



A água a correr pode passar de morna a muito quente. Para evitar queimaduras, reduza a temperatura da água no esquentador/ termoacumulador. Se não tiver torneiras misturadoras, deite água fria primeiro e só depois a quente. Verifique sempre a temperatura da água com o cotovelo ou com um termómetro, antes de colocar a criança.