

PREVENÇÃO DE **AFOGAMENTOS**

Principais cuidados



CRIANÇAS

O problema é a falta de supervisão.



ADOLESCENTES E JOVENS ADULTOS

O problema é achar que não lhes acontece.



ADULTOS E + 50 ANOS

O problema é subestimar os limites.



VIGIAR

As crianças, mantendo-as sempre sob supervisão direta e permanente de um adulto.

PERMANECER

Suficientemente perto para intervir de imediato, à distância de um braço.

IMPEDIR

O acesso a piscinas, poços, tanques e outros locais com água.

PROTEGER

Utilizando colete de salvação, sem substituir a supervisão de um adulto.

EVITAR

Distrações, nomeadamente com a utilização do telemóvel ou o consumo de álcool.

RESPEITAR

As medidas de segurança e as indicações dos nadadores-salvadores.

PENSAR

Avaliando os riscos antes de entrar na água.

RESPEITAR

A sinalização e as indicações dos nadadores-salvadores.

NÃO CONSUMIR

Bebidas alcoólicas ou substâncias psicoativas.

MERGULHAR

De cabeça apenas em locais conhecidos.

PERMANECER

Em grupo, evitando nadar sozinho.

UTILIZAR

Colete de salvação nas atividades náuticas e desportivas.

AVALIAR

Os próprios limites físicos e as capacidades de natação.

ENTRAR

Na água de forma gradual após exposição ao calor.

MANTER

Uma adequada hidratação durante os períodos de calor intenso.

PERMANECER

Em grupo evitando nadar sozinho ou em locais isolados.

TER

Especial atenção às doenças crónicas e à medicação.

ESCOLHER

Preferencialmente locais vigiados e seguros.



REPÚBLICA
PORTUGUESA
SAÚDE



DGS
Direção-Geral
da Saúde