

## Cuidados durante o verão

O Verão está aí! Com ele chegam as férias, as viagens, a praia e as brincadeiras. Quem tem crianças sabe que nesta época é necessário um grande esforço para acompanhá-las e evitar a sua exposição a situações de perigo.

Ao adulto compete prever o comportamento da criança, tendo em conta as suas inclinações naturais para situações potencialmente perigosas, precavendo-as de modo a diminuir o risco que delas pode advir.

Os acidentes são a principal causa de morte na população da União Européia abaixo dos 15 anos, com uma média de 20 mil mortes anuais, o que corresponde a 1 criança morta a cada hora .  
A única maneira de evitar o acidente é a prevenção pelo conhecimento e controle dos riscos.

Trazemos aqui alguns cuidados essenciais a ter com nossas crianças .

Programe a sua viagem certificando-se previamente das boas condições do veículo.

É obrigatória a utilização de sistemas de retenção (cadeirinhas) devidamente homologadas e adequadas ao peso e tamanho das crianças , devendo certificar-se da sua correta instalação.

Lembre-se que uma colisão a 50Km/h para uma criança que não esteja devidamente protegida equivale a uma queda do 3o andar! Até aos 18 meses a criança deve viajar numa cadeirinha voltada para trás num lugar sem airbag. Depois dos 18 meses já pode ser colocada de frente, numa cadeira de apoio aprovada sendo a criança e a cadeira simultaneamente seguras pelo cinto segurança do automóvel que deverá passar pelo meio do ombro e ossos da bacia (e não debaixo do braço ou sobre a barriga).

O uso de um banco elevatório aprovado, juntamente com cinto de segurança corretamente ajustado, poderá ser a opção a partir dos 7/8 anos e até que a criança tenha 1,5 metros de altura, 36 Kg ou 12 anos.

Nas viagens de longo curso pare, no mínimo, de 2 em 2 horas, sentir-se-á mais desperto ao longo de toda a viagem.

Nunca deixe as crianças sozinhas no interior do automóvel, ainda que por um curto período de tempo.

Até aos 12 meses de vida as crianças devem ser mantidas à sombra, vestidas com roupas leves e frescas, de preferência de cores claras pois estas absorvem menor quantidade de raios solares. O chapéu é aconselhável em qualquer idade.

Entre as 11 e as 16 horas as crianças não devem estar expostas ao sol ( o período de sombra curta é o de maior risco).

Recomenda-se o uso sistemático de protetor solar, com índice de proteção nunca inferior a 25 (50 até ano de vida), dada a grande fragilidade da pele das crianças e a maior susceptibilidade a danos celulares decorrentes da absorção de raios U.V.

A aplicação do protetor solar deverá ocorrer ainda em casa de modo a oferecer proteção no percurso até à praia. Renove a aplicação do produto de 2 em 2 horas, mantendo-o à sombra.

Não guarde o protetor solar de um ano para o outro, visto este perder a sua eficácia.

Dê água à criança com frequência, com o calor a transpiração aumenta e a desidratação ocorre com maior facilidade.

Escolha praias vigiadas e classificadas com bandeira azul, pois significa que cumprem um conjunto de requisitos de

qualidade ambiental e de infra-estruturas.

Respeite e ensine a criança a respeitar as bandeiras de sinalização.

Cumpra a regra das 3 horas para a digestão.

Nunca deixe a criança sozinha perto do mar, rio, piscinas ou tanques.

Poucos segundos são suficientes para um afogamento silencioso!

Nas férias muda-se temporariamente de residência e, na maioria das vezes, as novas instalações não estão preparadas para acolher as crianças e evitar situações de perigo.

Recordam-se aqui algumas normas de segurança no lar.

Evite que a criança tenha acesso à cozinha, principalmente enquanto está ocupado a preparar refeições. Coloque as asas viradas para dentro dos tachos e frigideiras que se encontram ao lume, de modo a evitar que a criança despeje sobre si própria o conteúdo/preparado fervente.

Retire do alcance da criança e coloque em reservatório fechado objetos pontiagudos, caixas de detergentes, medicamentos e outros produtos potencialmente perigosos que despertam a curiosidade da criança.

Coloque protetores em todas as tomadas elétricas da casa.

Mantenha a criança longe dos parapeitos, use rede de proteção nas varandas, janelas e terraços e evite o fácil acesso a escadas.

Use fixadores de tapetes e evite objetos espalhados no chão, pois podem fazer a criança escorregar, tropeçar e cair.

Verifique sempre se o brinquedo ou jogo que vai comprar contém a marca CE, esta é uma garantia de que respeita as normas de segurança e determina que o produto cumpre as normas comunitárias.

Inspeccione com frequência o estado de conservação dos brinquedos.

Não permita mergulhos em locais desconhecidos, estes podem ter bancos de areia ou rochas podendo originar lesões graves da coluna cervical.

Recolha todo o lixo e restos de comida que produzir durante a sua permanência na praia.

Cuidem-se !!!