DICAS PREVENTIVAS CONTRA

AFOGAMENTOS

CORPO DE BOMBEIROS MILITAR
MINAS GERAIS

Em caso de emergência, ligue 193

DICAS PREVENTIVAS

AFOGAMENTOS

O QUE É O AFOGAMENTO?

O afogamento é a aspiração de líquido não corporal por meio das vias aéreas superiores, devido à imersão ou submersão, que pode apresentar diversos níveis de gravidade, dependendo do tempo de submersão ou da quantidade de líquido aspirado. O afogamento pode ocorrer devido a incapacidade de manter a flutuabilidade, principalmente pela falta de habilidade natatória ou, ainda, em decorrência de algum mal súbito ou trauma anterior.

COMO PODEMOS EVITAR?

Estatísticas apontam que o afogamento é a terceira principal causa de morte em todo o mundo para pessoas de 5 a 14 anos. No Brasil, a maioria dos casos ocorrem em água doce, em ambientes naturais, como cachoeiras e lagos. Os afogamentos em piscinas residenciais acometem significativamente crianças de 1 a 9 anos. Portanto, é importante que sejam adotados cuidados para este público e para os locais de maior incidência.

EM PISCINAS

- Restrinja o acesso de crianças aos locais onde existam piscinas fora de uso.

- Mantenha a supervisão das crianças durante todo o tempo em que estiverem na piscina. Nunca deixe as crianças sozinhas, não importa a profundidade.

- Para supervisionar adequadamente as crianças, evite dis-

Em caso de emergência, ligue 193

DICAS PREVENTIVAS

AFOGAMENTOS

trações e mantenha-se sempre próximo a elas. Não perca o contato com as crianças mesmo em uma banheira.

- Não confie a segurança das crianças em bóias e demais flutuantes. Elas podem furar ou se soltar. Escolha sempre boias confeccionadas em espuma e prefira os modelos de coletes.

- Em piscinas de uso comum, prefira aquelas com a presença de guarda-vidas.

- Fique atento à existência de ralos de fundo nas piscinas e identifique antecipadamente o local onde está instalado o botão de emergência antissucção.

- Não faça brincadeiras que aumentem o risco de traumas, perda de consciência e afogamentos.

- Identifique previamente a profundidade da piscina e avalie sua capacidade pessoal e os riscos ao se banhar naquele local.

- Evite treinar ou se divertir sozinho na piscina.

- Recipientes com água como baldes, tanques, sanitários, cisternas e outros também oferecem riscos de afogamento.

EM RIOS E LAGOS

- Prefira banhar-se em rios e balneários que disponham de guarda-vidas.

Em caso de emergência, ligue 193

DICAS PREVENTIVAS

AFOGAMENTOS

- Respeite as sinalizações visuais de segurança, isolamentos de área de risco de afogamento, sinalizações sonoras e orientações dos guarda-vidas.

- Não nade em rios com presença de correnteza. Se estiver em embarcação, use sempre o colete salva-vidas.

- Antes de entrar em embarcações, certifique-se de que o condutor seja habilitado, que a lotação esteja adequada e que a embarcação ofereça condições estruturais para navegação.

- Em rios e lagoas, a visibilidade da água será naturalmente limitada. Opte por manter a água, no máximo, na altura da cintura e lembre-se que a profundidade em rios pode aumentar repentinamente.

- Nunca entre na água após a ingestão de bebidas alcoólicas ou uso de medicação que cause alteração psicomotora.

- Evite refeições pesadas antes de entrar na água.

- Respeite seus limites e certifique-se de que possua prática, condição física e técnica antes de praticar atividade aquática em rios e balneários.

- Se estiver em perigo, mantenha a calma, flutue e acene por socorro. Não nade contra a correnteza.

EM CACHOEIRAS

- Nunca salte de partes altas da cachoeira principalmente

Em caso de emergência, ligue 193

DICAS PREVENTIVAS

AFOGAMENTOS

se você desconhece a profundidade e a natureza de fundo do local.

- Cuidado com o limo nas rochas. Ele pode causar escorregamentos e quedas em pedras e, eventualmente, na água.

- Não faça brincadeiras que aumentem o risco de trauma e perda súbita da consciência.

- Nunca mergulhe de cabeça.

- Nunca entre na água após a ingestão de bebidas alcoólicas ou uso de medicação que cause alteração psicomotora.

- Evite refeições pesadas antes de entrar na água.

- Cuidado com a presença de animais peçonhentos em zonas rurais, áreas de mata e locais de difícil acesso.

CONHECE UMA CABEÇA D'ÁGUA?

- As cabeças d'água são causadas por chuvas intensas nas cabeceiras de rios que aumentam repentinamente o volume de água de cachoeiras e podem colocar os banhistas em risco e causar acidentes.

- Além dos cuidados necessários ao se banhar em uma cachoeira, fique atento à previsão do tempo.

Em caso de emergência, ligue 193

DICAS PREVENTIVAS
AFOGAMENTOS

- Evite banhar-se em cachoeiras em que existe a possibilidade de ocorrência de chuvas nos trechos de rio acima (à montante).

- Em caso de chuvas, procure um local mais alto e mais afastado do leito do rio para se colocar em segurança.

EM QUALQUER LUGAR!

- Nunca ignore os riscos.

- Cuide do seu bem mais precioso, a VIDA.

- Nunca se coloque em risco para ajudar outra pessoa. Evite se tornar uma nova vítima. Auxilie apenas se for possível fornecer algum objeto flutuante, cordas ou galhos, de modo que não haja contato direto com a vítima.

- Cuide das crianças e das pessoas mais vulneráveis e com limitações físicas. Seja responsável por você e pelos outros.

- Evite distrações excessivas causadas pelo uso de celulares. As melhores imagens e memórias não são criadas pelas câmeras do celular, mas nas nossas lembranças.

- Divirta-se com segurança!

Em caso de emergência, ligue 193

CORPO DE BOMBEIROS MILITAR
MINAS GERAIS

Ligue 193

www.bombeiros.mg.gov.br