



# Crianças: dicas para umas férias em segurança!

Proteja, cuide e divirta-se!

AVIÃO

MONTANHA

PRAIA

CAMPO

CIDADE

**AS FÉRIAS CHEGARAM!**

É hora de explorar a praia, o campo ou a cidade.

Mas antes queremos partilhar alguns conselhos e medidas essenciais de prevenção para evitar riscos e imprevistos.

# KIT DE PRIMEIROS SOCORROS

As crianças precisam de supervisão e cuidados adequados para se manterem seguras e saudáveis. A segurança deve ser uma prioridade para que as férias sejam verdadeiramente inesquecíveis e cheias de alegria.

Nem sempre estará disponível uma farmácia ou será possível a compra de medicamentos sem prescrição médica, pelo que deverá prevenir estas situações.

Organize um kit de primeiros socorros para as férias:

- **Primeiros socorros:** pensos rápidos (de vários tamanhos), adesivo, compressas esterilizadas e não esterilizadas, ligaduras, toalhetas de solução de base alcoólica (álcool a 70%), soro fisiológico, solução antisséptica para desinfetar feridas, tesoura, bolsa de gelo instantâneo, máscara de proteção e luvas descartáveis;
- **Termómetro:** útil para verificar a temperatura, se a criança apresentar febre ou mal-estar;
- **Medicamentos para a febre e/ou dor:** como o paracetamol e o ibuprofeno;
- **Medicamentos para a alergia:** se a criança tiver alergias conhecidas, inclua medicamentos como anti-histamínicos;
- **Medicamentos para problemas gastrointestinais:** probióticos e soro de hidratação oral podem ser úteis em casos de vômitos ou diarreia;
- **Cuidados com a pele:** protetor solar, repelente de insetos, creme para picadas e queimaduras

**KIT PRIMEIROS  
SOCORROS**

Consulte o seu médico assistente e/ou pediatra sobre quais os medicamentos que poderá incluir, com base na idade da criança e nos antecedentes clínicos.

Se a criança estiver a tomar algum medicamento prescrito, confirme se leva o suficiente para toda a viagem.

Agende atempadamente a consulta do viajante se for para fora do país (idealmente 1 a 2 meses antes da viagem).

# NA ESTRADA

Os acidentes rodoviários representam a primeira causa de morte e de incapacidade em crianças e jovens.

Conduzir com prudência e adotar comportamentos que lhe permitam viajar com mais segurança, sem pôr em risco a sua vida e a dos outros.

É também da responsabilidade dos pais/cuidadores garantir que a criança está corretamente sentada numa cadeira própria.

Consultar o nosso boletim informativo de março de 2023



# NA NATUREZA

Passar na natureza é uma excelente forma de combater o sedentarismo e o uso excessivo da tecnologia, além de promover o tempo em família. Seja em caminhadas, piqueniques ou outras atividades é importante estar atento aos possíveis perigos que estes ambientes naturais podem esconder.

- Nunca deixe a criança sozinha, os ambientes naturais são desconhecidos e podem apresentar riscos, como quedas e outros acidentes;
- Ensine a criança a respeitar a natureza e a manter a distância adequada dos animais;
- Evite passear nas horas do dia de maior calor. É recomendável utilizar roupa leve e fresca, chapéu e aplicar protetor solar;
- Durante as caminhadas, não ultrapasse os limites físicos da criança. Leve equipamento, alimentos e água necessária para fazer o percurso. Siga por trilhos assinalados e respeite as indicações de perigo.

# NA PRAIA, PISCINA OU PRAIAS FLUVIAIS

O afogamento continua a ser a 2ª causa de morte accidental nas crianças em Portugal, ultrapassada apenas pelas mortes em acidentes rodoviários.

Consultar o nosso boletim informativo de julho de 2023



# 19 CRIANÇAS FORAM SILENCIADAS PELA ÁGUA.\*

A morte por afogamento é rápida e silenciosa.  
Proteja as suas crianças.

\*N.º DE MORTES EM 2022



# BRINCAR NA ÁGUA EM SEGURANÇA

O afogamento de uma criança é um acontecimento rápido e silencioso.

Perto de água não perca as crianças de vista nem por um segundo.  
Redobre a vigilância com as crianças mais novas e nos dias de festa.

Nunca deixe uma criança com menos de 3 anos sozinha na banheira ou numa piscina insuflável.

Despeje toda a água de baldes, alguidares, banheiras e pequenas piscinas, logo após a utilização.

Difículte o acesso das crianças aos locais com água.

Vede tanques e piscinas com:

- barreira vertical de, no mínimo, 1,10m de altura;
- sem elementos escaláveis;
- sem aberturas maiores que 9 cm; e
- portão de fecho automático.

Tape os poços com uma tampa sólida e com cadeado.

Escolha praias e piscinas vigiadas e cumpra a sinalização.

Se usar auxiliares de flutuação (coletes de natação ou braçadeiras) em crianças que não sabem nadar, os mesmos devem ser homologados e não dispensam vigilância.

Em atividades aquáticas todos devem usar colete salva-vidas.

Aprenda a fazer reanimação cardiopulmonar.

Esse gesto pode salvar uma vida.

Em caso de afogamento, ligue 112.

Ensine as crianças a nadar, mas mantenha uma vigilância próxima.

Ensine a criança a não mergulhar em pontões ou em zonas cuja profundidade desconhece ou se existem rochas submersas ou desníveis.

Ensine as crianças a nunca nadarem sozinhas e a manterem-se perto das margens.

Campanha de Prevenção  
de Afogamentos de  
Crianças e Jovens 2024



mais informação em [www.apsi.org.pt](http://www.apsi.org.pt)



# AO AR LIVRE

A atividade desportiva é uma necessidade cada vez mais importante, combate os efeitos do stress, diminui os efeitos do sedentarismo e de uma alimentação incorreta.



- As crianças devem usar sempre capacete em todas as atividades desportivas com rodas. O capacete é a melhor proteção contra o traumatismo crânio-encefálico, em caso de queda ou choque.
- Certifique-se que o capacete está ajustado, deve ficar no topo da cabeça numa posição nivelada e não deve balançar para frente, para trás ou de um lado para o outro.
- Certifique-se de que utiliza o equipamento de proteção individual apropriado para o tipo de atividade que pratica, além do capacete, joelheiras, cotoveleiras (bicicleta, skate), caneleiras (futebol), capacete, arnês (alpinismo), colete (vela), etc.;
- Garanta que as práticas desportivas decorrem em locais adequados, distantes de estradas ou parques de estacionamento.

# PROGRAMA ESTOU AQUI!

Sabia que a Polícia de Segurança Pública (PSP) disponibiliza pulseiras para as crianças, com um código único, registado numa base de dados, que possibilita a identificação da criança e das suas figuras parentais, caso se perca ou fique desorientada.

É absolutamente gratuito sem custos de adesão, manutenção ou reinscrição.

Este programa da PSP funciona durante todo o ano, em todo o território nacional.

Consultar a notícia na  
página da PSP



PROGRAMA  
ESTOU AQUI!



# ESTOU AQUI

## CRIANÇAS

Ao investir tempo e atenção nestas dicas essenciais, transforma as férias numa experiência enriquecedora e sem preocupações, permitindo que todos os membros da família aproveitem plenamente cada momento.

Lembre-se sempre que a segurança é a base para a verdadeira diversão.

**CONTACTOS ÚTEIS**  
(Devem estar sempre num local bem visível e de fácil acesso)

**INEM** (Instituto Nacional de Emergência Médica):  
112

**Linha Saúde 24:** 808 24 24 24

**Farmácias de Serviço:** 1400

**Centro de Informação Anti Veneno:** 800 250 250

**Boas Férias!**