



FÉRIAS A CHEGAR!

**Prepare as malas e leve também
o kit de primeiros socorros!**

Férias a chegar! Não se esqueça do KIT de Primeiros Socorros | Boletim Informativo | Junho 2025 | Edição 28





As férias são tempo de diversão,
descanso e muitas aventuras em
família!

Mas com crianças por perto, é sempre
bom estar preparado para pequenos
imprevistos.

Leve um kit de primeiros socorros com
os itens essenciais para tratar
pequenos acidentes ou mal-estares!

Um simples cuidado pode evitar
grandes preocupações e garantir que
as boas memórias não sejam
interrompidas!

Pequenos imprevistos,
grandes cuidados!



LI
OMA





Segundo as orientações da Direção-Geral da Saúde o kit de primeiros socorros deve incluir:

- ✓ Máscaras de proteção facial;
- Luvas descartáveis; 
- Tesoura de pontas redondas;
- Compressas esterilizadas;
-  Pensos rápidos;
- Rolo adesivo;
- Ligaduras;
- Solução antisséptica povidona iodada a 10%;
- Álcool etílico a 70%; 
- Soro fisiológico;
- Saco de frio/gelo instantâneo;
- Termómetro digital.

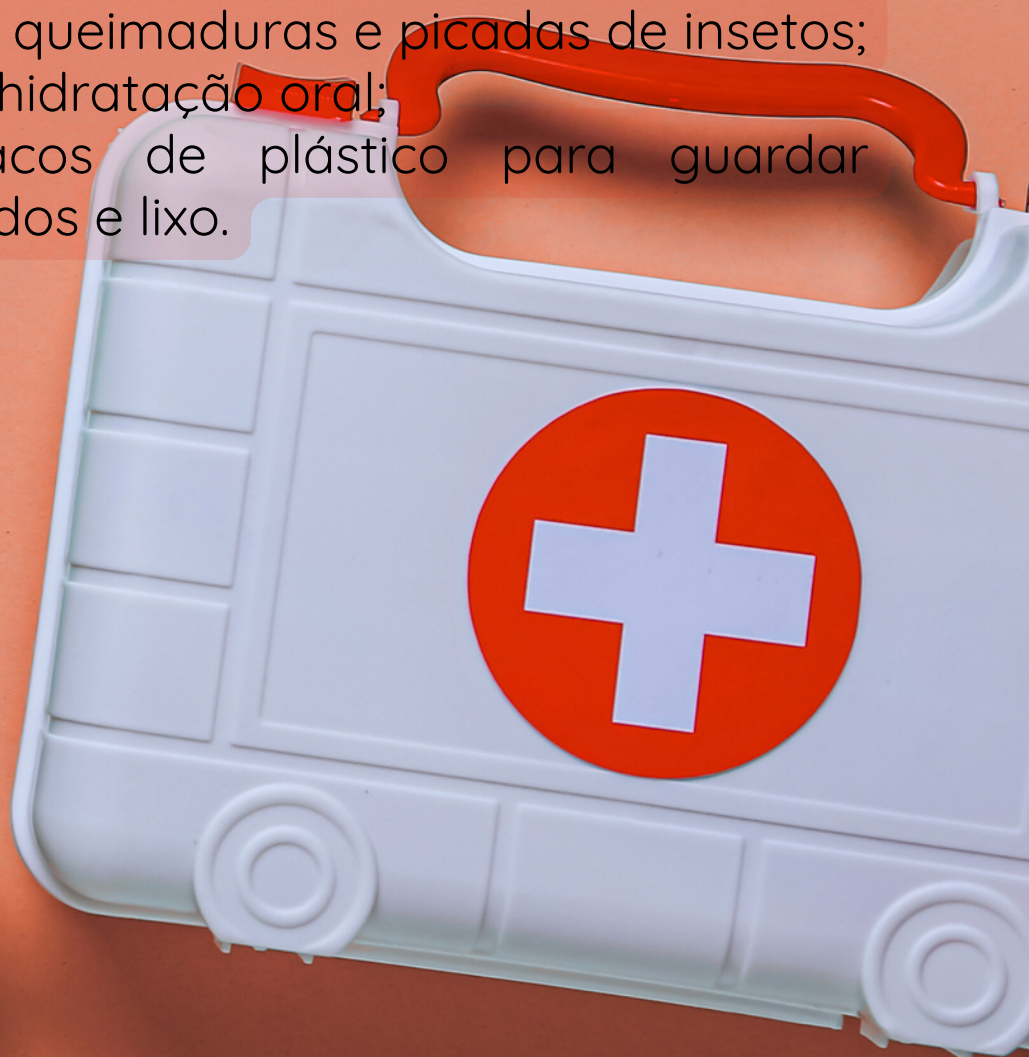
Prevenir é sempre
o melhor plano!





Existem outros produtos que pode adicionar ao kit de modo a que possa adaptá-lo a várias situações. As nossas sugestões são:

- ✓ Pinça;
- Vaselina;
- Kit lavagem nasal (seringas + adaptador);
- Medicamentos analgésicos ou anti-inflamatórios (como paracetamol e ibuprofeno), em dosagem adequada para o peso de cada criança e/ou outros membros da família;
- Medicação habitual da criança (caso exista);
- Pomada para queimaduras e picadas de insetos;
- Solução de rehidratação oral;
- Pequenos sacos de plástico para guardar materiais usados e lixo.





Cuidados a ter com o kit de primeiros socorros:

- Armazenar num local fresco e seco: evitar a exposição ao calor, humidade ou luz solar direta;
- Verificar os prazos de validade regularmente: substituir os medicamentos e produtos fora de validade ou próximos de terminar;
- Rotular tudo com clareza: todos os frascos e embalagens devem estar devidamente identificados;
- Proteger os itens pontiagudos: manter as tesouras e pinças bem embaladas para evitar acidentes;
- Acesso rápido mas seguro: o kit não deve ficar num local fechado para facilitar o uso em situações de urgência/emergência. Contudo, manter sempre fora do alcance e da vista das crianças.



Até os super-heróis
precisam de ajuda!

Tenha o seu kit de primeiros
socorros preparado para
agir!



Melhor ter e não
usar, do que
precisar e não ter.