

CHECKLIST PARA OS PAIS PREVENIREM ACIDENTES

Durante a pandemia do Coronavírus



SEGURANÇA EM CASA – QUANDO ESTÁ FOCADO EM DEMASIADAS COISAS EM SIMULTÂNEO

- Guarde os produtos de limpeza em locais altos e fechados para evitar intoxicações. Grave no seu telemóvel o número do Centro de Informação Antivenenos (CIAV) – 800 250 250.
- Guarde todos os medicamentos fora do alcance e da vista das crianças, mesmo vitaminas e outros que toma diariamente.
- Nunca deixe um bebé sozinho no banho, despeje todos os recipientes com água (alguidares, baldes, piscina insuflável) e mantenha uma vigilância ativa e próxima quando houver crianças de qualquer idade a brincar perto de uma piscina ou tanque de rega, no exterior.
- Mantenha alimentos e bebidas quentes afastados da borda de mesas ou aparadores.
- Guarde os jogos que têm peças pequenas fora do alcance das crianças mais novas.
- Arranje um local seguro para as crianças brincarem, colocando barreiras de proteção nas escadas e limitadores de abertura nas janelas, para evitar quedas; retire do seu alcance objetos pequenos e os fios dos estores; fixe bem à parede móveis altos e pesados e mesmo a televisão.



CRIANÇAS NA RUA – SE TIVER DE CONDUZIR

- Antes de arrancar (ou ligar a ignição), dê a volta ao carro para garantir que não há crianças por perto.
- Nas cadeirinhas do carro, dispa os casacos grossos às crianças, pois provocam folgas no arnês, contribuindo para uma má utilização do mesmo e para que, facilmente, soltem os braços.
- Em zonas residenciais nunca conduza a mais de 30 km/h e mantenha-se focado.
- Depois de estacionar o automóvel, feche sempre as portas e a bagageira e mantenha as chaves fora do alcance das crianças.



MANTENHA-SE ATIVO E SEM LESÕES – MANTENDO O DISTANCIAMENTO SOCIAL

- Olhe sempre para a esquerda, para a direita e de novo para a esquerda, antes de atravessar a rua. Se estiver a correr, pare.
- Ao atravessar a rua, mantenha contacto visual com os condutores para garantir que o viram e que param.
- Não utilize telemóveis nem auriculares quando atravessa a rua.
- Use um capacete bem colocado e apertado quando andar de bicicleta, skate, patins ou motorizada.