


[< voltar](#)


► Antes tratar do que chorar

Em caso de emergência (se alguém tiver um acidente ou ficar doente de repente) e se te encontrares sozinho:

- Chama um adulto.
- Liga **112** e tenta explicar o que se está a passar.

Informa:

- O número do telefone que estás a usar.
- Onde estás (morada).
- O que aconteceu.
- Como está a pessoa ou pessoas que precisam de ajuda.

Nunca desligues até te dizerem que o podes fazer.

Em caso de desmaio:

Certifica-te que a pessoa está desmaiada. Chama por ela e toca-lhe nos ombros. Se ela não responder, chama por ajuda.

Liga **112** e tenta pô-la de lado com a cabeça inclinada para trás.

Vê as figuras e tenta treinar em casa com os teus pais e, já agora, ensina-lhes a Posição Lateral de Segurança.



Pancadas na cabeça

Quando dás uma queda e bates com a cabeça, mesmo que te pareça um simples “galo” é melhor pedires ajuda a um adulto. Deves aplicar gelo no local, para evitar que o inchaço aumente, mas se te sentires mal disposto, com vontade de vomitar ou com muito sono, necessitas de ser observado num hospital.



Fracturas

Se bateres com muita força os ossos podem partir-se. Além de doer muito, a zona afectada pode ficar inchada. Procura não te mexer e pede ajuda a um adulto para a imobilizar. Por vezes uma simples almofada ajuda. Observa as imagens.



Feridas

Se for uma ferida pequena deves lavá-la apenas com água e depois desinfectar. A seguir, e para ficar protegida, deves colocar um penso. No entanto, se for uma ferida grande ou provocada por algum objecto (farpas de madeira, limalhas, canas, ou outros) deve ser observada num hospital.

Nunca tentes extrair o objecto da ferida.



Hemorragias 🚰

Quando fazemos feridas que deitam sangue, diz-se que estamos com uma hemorragia.

Procura manter-te calmo, quanto mais te enervares mais sangue deitas, e pede ajuda a um adulto. Se for uma hemorragia pequena, procura pará-la, carregando no local com um pano limpo ou com compressas durante pelo menos 5 minutos. Se a hemorragia for numa perna ou num braço, procura elevar essa zona colocando, por exemplo, uma almofada por baixo.

Hemorragia pelo nariz

Se batestes com a cabeça ou se a queda foi violenta não tentes parar a hemorragia. Procura não te mexer e chama um adulto.

Mas se não batestes com a cabeça, tenta parar o sangue, mantendo a cabeça direita (olhando em frente) e apertando o nariz com força pelo menos durante 5 minutos. Também podes pôr gelo no local.



Queimaduras 🔥

Se te encostares ou estiveres próximo do fogo ou de objectos muito quentes podes sofrer queimaduras. Dependendo da gravidade, as queimaduras, para além de provocarem dor e deixarem cicatrizes, podem ser muito perigosas para a tua saúde.

Se a pele estiver vermelha, quente e seca e doer muito, coloca a zona afectada debaixo de água fria até que a dor passe. Depois pede a um adulto um creme hidratante e coloca uma boa camada por cima da zona queimada. Vais ver que sentes um grande alívio.

Mas se a tua pele formar bolhas debes aliviar a dor colocando a área atingida debaixo de água fria, tendo cuidado para não as rebentar. Pede ajuda a um adulto e vai a uma unidade de saúde.



Picadas de insectos

Se a pele ficar vermelha e inchada, desinfecta e coloca gelo embrulhado num pano, em cima do local. Se começares a sentir falta de ar, debes imediatamente chamar um adulto e ligar 112.

Mordeduras de Animais

Pede ajuda a um adulto. Lava o local da mordedura com soro fisiológico ou água, desinfecta e coloca um penso. Em seguida debes dirigir-te a uma unidade de saúde.

- ▶ Segurança sobre rodas
- ▶ Vamos passear?
- ▶ A caminho da escola
- ▶ Eu navego em segurança!
- ▶ Eu sei usar o meu telemóvel
- ▶ A brincar

