



# **MANUAL DE PREVENÇÃO PARA ACIDENTES DOMÉSTICOS**

*UM GUIA DE CUIDADOS ESSENCIAIS  
DURANTE O DISTANCIAMENTO DOMICILIAR*

**Unimed** 

somos  
**COOP** 

Durante o período de distanciamento domiciliar é preciso atentar-se a cuidados básicos para a prevenção de acidentes domésticos, uma vez que os hospitais estão dedicados ao atendimento de casos relacionados à COVID-19 e, por isso, todo cuidado é pouco, afinal, o risco de contaminação em um ambiente hospitalar é consideravelmente alto.

Empenhada em promover todo o cuidado necessário para que juntos possamos combater e vencer a coronavírus, a Unimed elaborou essa cartilha com base nas orientações do corpo de bombeiros, para ajudar você a lembrar e adotar medidas protetivas em sua casa.

***MUDAR 1 HÁBITO EM PROL DO SEU  
BEM-ESTAR E O DA SUA FAMÍLIA.***

**VAMOS JUNTOS?**





## Cuidados com bebês e crianças

Crianças necessitam de atenção o tempo todo. Os acidentes tendem a ocorrer quando ela adquire a habilidade de agir, engatinhar e pegar objetos. Bebês são imprevisíveis, colocam tudo na boca, escalam, abrem portas e gavetas, retiram coisas, adoram brincar com água e olhar pela janela, por isso, necessitam sempre de proteção, supervisão e disciplina.

Confira algumas dicas de prevenção de acidentes:

### Queda

1. Nunca deixe uma criança sem assistência sobre uma mesa de troca de roupas. Tenha fraldas à mão previamente
2. Assegure-se de que os espaços entre as barras do berço ou cercadinho estejam adequados
3. Portas ou acessos para escadas ou outras áreas perigosas devem ser rigorosamente bloqueadas
4. Mantenha janelas e varandas fechadas
5. Evite deixar a criança sozinha



## Afogamentos

Não deixe seu filho só na banheira por nenhuma razão. Mesmo com água rasa é perigoso, uma vez que são necessários apenas alguns segundos para que ocorra o risco de um afogamento

Se sua casa tiver piscina, deixe-a sempre com rede de proteção. Esteja sempre atento!

## Brinquedos

Devem ser grandes o bastante para não serem engolidos e resistentes para não quebrarem.

Não devem ter pontas nem arestas agudas.

Os brinquedos arredondados de material liso ou plástico são seguros

Mantenha alfinetes, botões, fósforos, tesouras, facas e outros objetos pequenos ou cortantes fora do alcance das crianças

Remova móveis não fixos, de bordas cortantes e toalhas da área de brinquedo das crianças



## Sufocantes

Sacos plásticos, fios longos, arreios e travesseiros fofos podem asfixiar ou estrangular

Não permita que a criança mastigue ou chupe uma bexiga

Não ponha gravatas de pescoço ou cordões de chupetas em torno do pescoço da criança

Não permita que ela brinque com objetos pequenos que possam ser engolidos



## Cozinha é uma área de alto risco

Se possível, coloque uma grade de proteção na porta

Líquidos e alimentos quentes, fósforos, fios elétricos, torradeiras, bules, garrafas térmicas e outros equipamentos devem ser mantidos fora do alcance das crianças

Use de preferência as "bocas" de trás do fogão colocando os cabos também para trás, de forma que fique fora do alcance das mãos

Remova os botões do fogão quando não estiver em uso

Evite o uso de tábuas de passar roupa que possam ser puxadas para baixo

Nunca deixe uma criança sozinha na cozinha

## Queimaduras

Previna escaldaduras: verifique a água do banho com seu cotovelo

Não beba líquidos quentes com seu filho no colo e os mantenha fora do alcance dele

Mantenha fósforos e acendedores de cigarros distante de crianças

Não permita que as crianças liguem torneiras de água quente

Gire os cabos das panelas para trás



## Envenenamento por medicamentos e produtos tóxicos

A faixa de maior risco de envenenamento é a compreendida entre 1 e 5 anos. Crianças nessa idade podem colocar qualquer coisa em sua boca. Muitos produtos comumente encontrados em casa podem ser venenosos se usados não apropriadamente, por isso:

1. Mantenha qualquer produto perigoso fora da visão e alcance da criança
2. Tome cuidados extra quando alguém da família estiver em tratamento, usando vários remédios e nunca diga que remédio é doce
3. Compre produtos domésticos em embalagens resistentes para a criança e guarde-os em lugar seguro, mantendo-os sempre em seus recipientes originais
4. Nunca deixe bebidas alcoólicas ao alcance de crianças
5. Anote os números dos telefones do seu pediatra, do hospital, do Centro de Controle de Intoxicação para buscar ajuda, caso a criança ingira alguma substância não alimentar
6. Sempre leia os rótulos cuidadosamente antes do uso de qualquer produto
7. Ensine às crianças a não beber ou comer qualquer substância, a menos que seja dado por adultos conhecidos seus
8. As crianças tendem a imitar os adultos. Não tome remédios na presença de crianças pequenas
9. Realize faxinas domésticas periodicamente. Remédios velhos cujos prazos estejam vencidos ou que denotem perda de suas características devem ser jogados no lixo

# Evitando os acidentes domésticos com adultos

Adultos também devem ter cuidados dentro de casa, principalmente os idosos. Segundo o Sistema Único de Saúde (SUS), um terço dos atendimentos por lesões traumáticas nos hospitais do País ocorre com pessoas com mais de 60 anos. Desse índice, 75% das lesões ocorrem dentro de casa, sendo que 34% das quedas provocam algum tipo de fratura. A maior parte desses acidentes (46%) acontece no trajeto entre o banheiro e o quarto, principalmente à noite. Há, ainda, o agravante de que a recuperação do idoso é mais difícil e, durante a convalescença, ele fica sujeito a desenvolver doenças pulmonares e problemas nas articulações. A boa notícia é que a prevenção é simples e implica apenas a mudança de alguns hábitos.

Veja, abaixo, as causas mais frequentes:

- Andar sobre pisos molhados, úmidos ou encerados
- Andar só de meias ou usar chinelos e sapatos mal ajustados
- Móveis no meio do caminho (gavetas abertas, por exemplo), principalmente entre o quarto e o banheiro
- Escadas com degraus de tamanhos diferentes
- Tapetes nos quartos, banheiros e em outros cômodos da casa
- Pouca iluminação nos ambientes
- Colocar-se em pé em cima de um banco ou cadeira
- Tontura ao levantar-se
- Visão alterada pela idade
- Perda do equilíbrio, muitas vezes causada por uso de remédios
- Enfraquecimento dos ossos e dos músculos do idoso
- Soleiras das portas não niveladas com o chão



# Com algumas medidas simples, é possível tornar sua casa mais segura

## Tomadas e fios

Para evitar choques indesejados, recomenda-se a proteção de todas as tomadas. É preciso estar atento ao uso de vários aparelhos domésticos na mesma tomada, por meio de extensões e benjamins. Isso pode sobrecarregar a tomada e provocar incêndios. Além disso, por segurança, é importante dificultar o acesso das crianças aos fios, que devem ter apenas dimensões suficientes para o alcance da tomada.



## Pisos e escadas

Preste sempre atenção onde você pisa, pois o chão molhado está entre as causas mais comuns de acidentes domésticos. Pedacos de tacos soltos ou pisos quebrados podem oferecer o mesmo risco. No caso dos tapetes, os antiderrapantes são os mais indicados para a casa inteira. Nas escadas, a instalação de corrimão e faixas antiderrapantes também é indispensável.

## Janelas e sacadas

Em apartamentos com crianças pequenas, as janelas devem ter redes ou grades de proteção. Vidros quebrados ou rachados precisam ser trocados com urgência.

## Quartos

Quinas de mesas e móveis merecem atenção, pois são causadoras de acidentes. Se possível, opte sempre por bordas arredondadas. Os móveis (mesa, cadeira, sofá, banco etc.) devem ficar longe das janelas, nunca embaixo! No quarto das crianças, os brinquedos que contêm partes pequenas devem ser guardados em caixas ou locais que possam ser fechados.

## Cozinha e lavanderia

Para evitar o vazamento de gás, é preciso verificar se os botões do fogão foram fechados corretamente após o uso. O ideal é que o botijão fique fora da cozinha. Os cabos das panelas devem ficar voltados para dentro ao utilizar o fogão. Os eletrodomésticos de uso esporádico não devem permanecer ligados na tomada.







Ao lavar a louça e colocá-la no escurridor, os cabos dos talheres devem ficar para cima. Nunca deixe expostas pontas de facas ou de garfos. A toalha da mesa deve, preferencialmente, não ter sobras nas pontas. Fósforos ou acendedores jamais devem ficar sobre a mesa, mas sim em locais altos.

Na lavanderia, o recipiente de lixo precisa ser fechado com tampa e as embalagens de refrigerantes ou similares nunca devem ser reutilizadas para guardar produtos de limpeza. Saquinhos plásticos devem ficar fora do alcance de crianças.

## Banheiros

Secadores e lâminas cortantes devem ser guardados em local seguro, sempre fora do alcance de crianças. Deve-se evitar deixar banquinhos no banheiro e sempre esvaziar a banheira depois de usá-la. Pisos com materiais antiderrapantes são os mais indicados para evitar acidentes.

É preciso ter muito cuidado com a temperatura da água ao preparar o banho dos bebês.



## Medicamentos

Como mencionado anteriormente, não use remédios em frente às crianças, uma vez que elas tendem a copiar o comportamento dos adultos. Sempre limpe sua caixa de remédios checando a validade, separe-os em um saco de lixo à parte para descarte adequado em postos de coleta.

## Cuidados com incêndio

Os incêndios são mais comuns do que nós imaginamos. Muitas vezes, um descuido é suficiente para que tudo seja consumido pelo fogo em pouco tempo. Neste caso, a prevenção é essencial para evitar maiores transtornos.

Para evitar problemas, separamos algumas dicas que podem ser muito úteis para prevenir esse tipo de acidente:

- Aquecedor, ferro de passar roupa, chuveiro elétrico e torneira elétrica devem ser usados de maneira responsável e, se possível, evitar ligar todos ao mesmo tempo, pois podem sobrecarregar a rede elétrica da casa
- Faça uma verificação periódica das condições do sistema elétrico da sua residência. Fios, disjuntores e tomadas devem ser averiguados para que não haja superaquecimento ou eventuais fagulhas que poderão provocar um início de incêndio

- Não sobrecarregue as tomadas com diversos adaptadores acoplados a ela
- Não carregue celulares sobre móveis estofados
- Substitua adaptadores de energia com três entradas ou “T” por filtros de linha que possuem fusíveis que se rompem em caso de sobrecarga de energia
- Adote o uso de luzes de emergência, que funcionam em caso de interrupção da rede elétrica e substituem as velas dentro de casa
- Ao sair de sua residência ou do ambiente onde você se encontra, não deixe equipamentos ligados
- Fique atento às tempestades com grande incidência de raios. É importante remover os aparelhos elétricos das tomadas para evitar que, em caso de picos e oscilação de energia, os equipamentos não sejam danificados
- Usar no-break pode ser uma boa solução em caso de oscilação de energia
- Mantenha velas dentro de copos altos e nunca sobre pratos. Não deixe as velas próximas de cortinas ou sobre a cama, tapetes, carpetes etc. Quando sair de sua casa ou mesmo do ambiente, apague todas as velas
- Ao trabalhar na cozinha, nunca deixe as bocas do fogão acesas sem uso
- As mangueiras e o registro de gás têm validade, por isso, faça a checagem periodicamente e substitua por uma nova. Além de ser seguro, isso pode trazer economia
- Antes de utilizar um equipamento, verifique se a sua voltagem é compatível com a da tomada
- Nunca desligue os equipamentos pelo fio, utilize o botão de energia para cortar o fluxo e só então remova o fio da tomada
- Bitucas de cigarro não podem ser descartadas diretamente no lixo. Certifique-se de que estão completamente apagadas
- Compre botijões somente de fornecedores conhecidos e que sigam todos os controles de segurança
- Se você tem aquecedor a gás em sua residência, lembre-se de deixá-lo em um espaço isolado com objetos distantes (pelo menos 1 metro de distância)
- Não coloque papel alumínio ou objetos de metal dentro do forno de micro-ondas
- Muito cuidado com cortinas e tapetes próximos de tomadas. Evite deixar aparelhos eletrônicos carregando nas proximidades desses objetos
- Nunca deixe o celular, tablet ou notebook carregando sobre a cama



- Não atenda o celular enquanto ele estiver carregando
- Ao primeiro sinal de vazamento de gás, abra todas as portas e janelas para aumentar o fluxo de ar. Não ligue interruptores ou equipamentos elétricos e interrompa imediatamente o fluxo do combustível. Em caso de dúvidas, entre em contato com o corpo de bombeiros, discando 193
- Ao fazer reparos no sistema elétrico de sua casa ou apartamento, contrate sempre um profissional habilitado para o serviço

## Cuidado redobrado para o uso de álcool

Diante da necessidade do uso de álcool líquido 70% e do álcool em gel, por conta da pandemia do novo coronavírus, a quantidade dos produtos dentro dos lares aumentou consideravelmente. Por isso, cabe alertar sobre os riscos de queimaduras gravíssimas ocasionadas por acidentes domésticos relacionados ao seu uso.

O álcool em gel, por exemplo, demora a se dissipar nas mãos devido a sua consistência. O recomendado é que, após a aplicação, a pessoa espere secar completamente, e aguarde um tempo de 15 a 20 minutos, para que seja mais seguro fazer atividades que envolvam qualquer fonte de calor.

O uso de álcool em líquido comum pode ser utilizado na limpeza, pois evapora mais rápido. É importante ficar atento onde colocar o produto, de preferência um lugar fora do alcance de crianças, e distante de ambientes como a cozinha. As mesmas orientações servem para o álcool em gel.

Confira algumas dicas:

- Deixe as embalagens de álcool longe do alcance de crianças
- Não manuseie o álcool ou deixe suas embalagens próximas do fogão, churrasqueiras ou fontes de calor
- Não passe álcool nas mãos antes de cozinhar,
- Em casa, opte por lavar as mãos, sempre
- Lembre-se, o álcool é inflamável!



# TELEFONES DE EMERGÊNCIA

## **Corpo de Bombeiros – 193**

O Disque Bombeiros atende a incêndios, acidentes com animais, vazamentos de gás, produtos químicos e causas naturais como alagamento e queimadas.

## **Polícia Militar – 190**

O 190 é um serviço de emergência da Polícia Militar que atende aos cidadãos em casos de riscos, ameaças contra a vida, denúncias de roubos, atentados e proteção pública. Pode ser acionado de telefones fixos e celulares.

## **Defesa Civil – 199**

A Defesa Civil é responsável em precaver, socorrer, assistir e ajudar na recuperação da população em caso de desastres, sejam chuvas ou outras situações de risco.

## **Serviço de Atendimento Móvel de Urgência – SAMU – 192**

O SAMU é o serviço médico brasileiro utilizado em caso de emergências médicas.



somos  **coop**