

Evite intoxicações acidentais!

Saiba como evitar intoxicações acidentais em casa. E, se acontecer, saiba também o que fazer.

Como em tudo, prevenir é melhor do que remediar. Por isso existem cuidados simples que deve ter, em casa, como forma de prevenir que algum dos elementos da família seja vítima de uma intoxicação. A ingestão acidental de medicamentos, gás e produtos químicos pode ser evitada!

As crianças, com a sua natural curiosidade, são os alvos mais fáceis de acidentes com substâncias nocivas. Assim, o primeiro passo é guardar todos os medicamentos e produtos químicos (de limpeza, pesticidas, tintas, petróleo, diluentes) fora do alcance dos mais novos. É igualmente importante explicá-lhes desde cedo que não devem brincar com estas substâncias, nem podem ingeri-las, por serem perigosas.

Outras medidas a ter em conta por pais e educadores são: tornar inacessíveis os locais onde sejam utilizados pesticidas (por exemplo contra ratos, formigas, moscas ou outros), não dar embalagens vazias às crianças para brincar, e não deixar que elas comam bagas ou sementes de plantas desconhecidas.



Embalagens seguras

Para a segurança de todos, as embalagens que contêm substâncias perigosas devem ser guardadas de forma correta. Recomenda-se pois, desde logo, o

fecho imediatamente após o uso. Se sobrar produto, a embalagem - vedada - deve ser guardada em local apropriado. Se for gasto todo o produto, deve igualmente fechar a embalagem e encaminhá-la assim para o lixo. O que não deve fazer é deixar abandonadas



embalagens de pesticidas, nomeadamente destapadas, vazias ou vasilhas com resto de caldas.

Outra recomendação muito importante para evitar acidentes é não utilizar embalagens vazias para guardar outros produtos. Por exemplo, não guarde produtos perigosos (como diluentes) em garrafas ou garrafões de água. Cada substância deve ser guardada na sua verdadeira embalagem.

Perigos escondidos

Os produtos de higiene diária, como perfumes, águas-de-colónia e loções para a barba devem ser igualmente mantidos longe das crianças. E na maioria dos casos contêm álcool, o que constitui um fator de risco acrescido. Assim, deve guardar em segurança quer as bebidas alcoólicas, quer estes produtos de uso quotidiano.

Uma regra fundamental para evitar acidentes é não colocar produtos de uso doméstico junto a comidas ou bebidas.

No que respeita à utilização em geral, recomenda-



se a leitura prévia das instruções e a aplicação dos produtos dentro das regras de segurança, principalmente pesticidas, produtos corrosivos, tira nódoas e vernizes. Motivo pelo qual é muito importante conhecer o significado dos símbolos existentes nos rótulos.

No caso específico dos medicamentos, dois conselhos úteis: não exceda as doses prescritas e não tome nem dê remédios às escuras.

Para garantir a segurança em casa - e evitar a intoxicação por monóxido de carbono - é também necessário ter cuidado com o gás. As torneiras devem ser fechadas logo após o uso, o material instalado deve ser mantido em bom estado e, se possível, devem ser colocados dispositivos de segurança.

Outra regra de ouro - que nunca é de mais lembrar - é não ter instalações de gás na casa-de-banho.



O QUE FAZER EM CASO DE INTOXICAÇÃO

A calma é muito importante. Não se precipite, mas não perca tempo. Tenha perto do telefone o número **808 250 143** do Centro de Informação Antivenenos (CIAV) do INEM. Ligue e responda às perguntas que lhe forem feitas, nomeadamente:

- QUEM - Idade, sexo, gravidez ...
- O QUÊ - Nome do medicamento ou produto (se possível tenha a embalagem consigo), animal, planta...
- QUANTO - Quantidade ingerida (aproximadamente) ou tempo de exposição ao produto
- QUANDO - Há quanto tempo
- ONDE - Em casa, na rua, no local de trabalho ...
- COMO - Em jejum, com alimentos, com bebidas alcoólicas ...

Siga as instruções indicadas. A sua colaboração é fundamental.

Se não conseguir ligar para o CIAV, ligue 112 ou dirija-se ao hospital mais próximo.

