



PREVENÇÃO DE AFOGAMENTOS

PRINCIPAIS CUIDADOS A TER



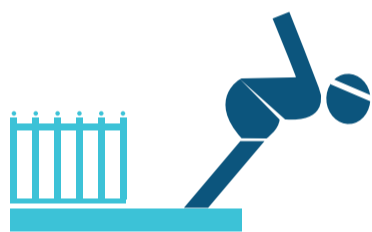
VIGIAR

deverá ser uma preocupação especial dos cuidadores de crianças



ASSEGURAR

o uso de braçadeiras em crianças e, sempre que se justifique, o uso de coletes por adultos



PREVENIR

mergulhos, brincadeiras e outras potenciais situações que podem representar perigo



GARANTIR

espaços seguros para as crianças, limitando o acesso a locais com água (ex. poços, piscinas, tanques..)



EVITAR

o consumo excessivo de bebidas alcoólicas e a ingestão de refeições pesadas antes de entrar na água



ACAUTELAR

e verificar se as medidas de segurança estão a ser cumpridas (ex. bóias, varas de salvamento e telefone acessível)

Em caso de emergência ligue:

