



ACIDENTES NO LAR

Editorial

Nos últimos anos, com o desenvolvimento e a modernização de todas as atividades, o ser humano se expõe cada vez mais aos acidentes, inclusive no lar, onde, devido aos espaços reduzidos e a grande quantidade de aparelhos, o ambiente torna-se uma armadilha para nossos entes queridos.

Nesse contexto, nosso Boletim de Maio tem o objetivo de informar e alertar, evitando novas vítimas através da prevenção.

Boa leitura!

Alimentos e Bebidas

Anualmente nos Estados Unidos milhões de pessoas são contaminadas, hospitalizando a grande maioria e até levando a morte algum destes devido a intoxicações e infecções provocadas por toxinas ou microorganismos, particularmente as bactérias.



O Brasil não escapa dessa tendência e padece de um agravante, a notificação dessas doenças está muito abaixo da ocorrência real. Em 2.000, houveram apenas 7.556 casos de contaminação por alimentos registrados no país.

Para evitar a proliferação de microorganismos, é preciso:

- ✓ Manter a temperatura adequada no cozimento e na refrigeração dos alimentos;
- ✓ Evitar guardar os ovos na porta do refrigerador, pois é o local mais quente e que mais chacoalha na geladeira, favorecendo a proliferação de microorganismos;
- ✓ Evitar sobras de alimentos prontos;
- ✓ Enlatados devem ser lavados antes de serem abertos e o abridor lavado antes e após o uso;
- ✓ Não adquira alimentos com embalagens sujas, enferrujadas, amassadas ou com vazamentos.

Animais de Estimação

Cachorros

A raiva é uma doença que pode ocorrer nos homens, sendo uma zoonose. É causada por vírus, sendo mortal tanto para homens quanto para animais. O vírus existe na saliva do animal e entra no organismo através da pele. Os sinais indicativos de raiva são:

- ✓ Alteração de comportamento;
- ✓ Salivação abundante;
- ✓ Mudança de hábitos alimentares;
- ✓ Paralisia das patas traseiras;
- ✓ Latido diferente do normal, se tornando um "uivo rouco" (*Vacine seu cão contra a raiva e outras doenças*).

Gatos

São animais de hábitos noturnos e freqüentemente, acasalam-se com animais "de rua", sem vacina e com vermes. Oferecem risco às crianças que os acariciam ou que brincam em tanques de areia onde os animais defecam.

Dengue

A dengue é uma doença viral, transmitida através da picada do mosquito *Aedes Aegypti*. O mosquito se reproduz em água limpa acumulada e parada. Para evitar, não deixe acumular água em objetos, vasos, caixas d'água, etc.



Cortes e feridas

- ✓ Cuidado com lâmpadas quebradas, que podem provocar cortes profundos e as fluorescentes podem liberar substâncias químicas que contaminam o sangue;
- ✓ Evite tampo de vidro para as mesas de cozinha e sala de jantar. Tomar cuidado também com ventiladores;
- ✓ Não deixe facas, tesouras, objetos pontudos e perfurantes ao alcance de crianças.

Em caso de corte ou ferimento, limpe o ferimento com água, proteja com gaze ou pano limpo, fazendo compressão para estancar a hemorragia, conduzindo a vítima para um hospital.

Eletricidade

O corpo humano, embora não seja um excelente condutor elétrico, possui características de condutor. Quando a corrente elétrica passa através do corpo humano, provoca um efeito chamado de "choque elétrico".



Os efeitos provocam formigamento, lesão muscular, queimaduras, parada respiratória, parada cardíaca e até a morte. Acidentes com eletricidade oferecem risco de morte também para quem tenta socorrer a vítima. Evite negligências aos princípios fundamentais sobre eletricidade. Tome muito cuidado com:

- ✓ Tomadas e crianças brincando perto ou com objetos metálicos;
- ✓ Fios expostos ou desencapados;
- ✓ Utilização de "Benjamin", sobrecarregando a rede;
- ✓ Troca de disjuntores para evitar o desarme. Se o Disjuntor desarmou é porque a rede está sobrecarregada e não porque ele é fraco;
- ✓ Faça as manutenções elétricas somente com profissionais habilitados legalmente.

Engasgamento / Sufocação

Pode ser definido como uma obstrução total ou parcial das vias aéreas, provocada pela presença de um corpo estranho. Na obstrução total a vítima não consegue falar, tossir ou respirar.

- ✓ Não deixe pequenos objetos espalhados pelo chão. Crianças têm o hábito de levá-las a boca;
- ✓ Brincadeiras com sacos plásticos ou papel podem causar asfixia. Oriente crianças sobre o risco;
- ✓ Cuidado ao passar talco no bebê;
- ✓ Não dê balas e doces de consistência rígida para crianças pequenas;
- ✓ Engasgamentos podem acontecer durante a ingestão de mel ou amendoim.

Nesses casos de engasgamento ou sufocação, o melhor é levar o acidentado para o hospital para receber a assistência médica correta.

Gás de cozinha

O gás de cozinha é um conhecido causador de incêndios. O botijão não explode, mas sim o gás que vaza dele e fica confinado no ambiente, onde ao entrar em contato com uma fonte de calor (chama ou faísca) causa o efeito explosivo. Nos casos de vazamento, não ligue ou desligue qualquer interruptor de luz ou aparelho elétrico. Se sentir cheiro de gás, não entre no local fumando e abra imediatamente as janelas e portas do ambiente para ventilar e eliminar a concentração do gás no local.

Incêndios

Devido o aumento das atividades no lar, a correria do dia-a-dia, o descuido e a falta de informação, os incêndios em residências e apartamentos são cada vez mais freqüentes.

As principais causas de incêndios são:

- ✓ Velas;
- ✓ Lareira;
- ✓ Ferro de passar roupa;
- ✓ Cigarros, fósforos;
- ✓ Aquecedores de ambiente.



A extinção do fogo deve ser feita

de acordo com as classes de cada incêndio:
Classe A: Madeira, papel e tecido – deve ser resfriado, portanto, jogar água com balde ou extintor de água.

Classe B: Gasolina, álcool, óleo, etc. – deve ser abafado com tampa de panela, com areia, farinha ou usar o extintor de PQS.

Classe C: Ar condicionado, ferro elétrico, forno microondas, etc. – deve ser abafado com extintor de gás carbônico ou de PQS.

Ensine as crianças que fogo e eletricidade não combinam. Jamais jogue água em materiais elétricos energizados. Mostre que fogo e eletricidade mal usados são muito perigosos.



Paneles de pressão

A panela de pressão foi desenvolvida para facilitar o preparo dos alimentos, mas nos últimos anos tem sido responsável por muitos acidentes nos lares do mundo inteiro. Na realidade, é a falta de informação que causa as explosões em panelas de pressão. Siga algumas instruções:

- ✓ O volume de água com alimento não deve ultrapassar $\frac{3}{4}$ da capacidade da panela;
- ✓ Não coloque na panela alimentos que liberam espuma;
- ✓ Lavar bem a panela e ter o hábito de passar um arame no orifício do tubo de saída da pressão, pois alguns alimentos como feijão soltam "cascas" que obstruem o interior do tubo;
- ✓ Após cada uso da panela, verifique a borracha de vedação e substitua sempre que necessário.

Nunca deixe o feijão queimar. Caso isso aconteça, desligue o fogo e abra imediatamente as janelas e portas, pois na queima do feijão é liberado um gás chamado fosfênio, capaz de matar se não houver ventilação. A ingestão de feijão queimado pode causar também intoxicação alimentar.

Lesões decorrentes de posturas inadequadas

Dores nas costas, fadiga e desconforto físico no final do dia podem ser sinais de que a pessoa está descuidando da sua postura. Pequenas tarefas rotineiras podem gerar grande desconforto ou lesões.



Levantando um peso

- ✓ Dobrar os joelhos e minimizar qualquer curvatura na altura da cintura;
- ✓ Manter as costas retas enquanto ergue o objeto;
- ✓ Não girar o tronco enquanto se levanta o objeto;
- ✓ Segurar o objeto junto ao corpo;
- ✓ Concentrar o esforço nas pernas, não nas costas.

Lavar louças

Instale a pia de forma que a beirada fique um pouco acima dos quadris, não curve a coluna nem abaixe a cabeça. A pia geralmente tem entre 85 e 90 cm de altura.

Passar roupa

Ajuste a altura da tábua de passar, ela deve ficar acima da linha dos quadris, utilize um apoio para o pé para poder revezar o pé apoiado.

Medicamentos

As maiores vítimas de intoxicação por medicamentos tem menos de 5 anos de idade e ingerem acidentalmente. Muitas vezes por distração dos pais ou por falta de embalagem de segurança no remédio. Em caso de acidentes com medicamentos, transporte a vítima imediatamente para o médico, levando a embalagem e se possível a receita médica e bula.

Muitas pessoas tomam remédios por indicação de amigos ou por ouvir dizer que faz bem para tal doença. Lembre-se que o mesmo medicamento que faz bem para um, pode fazer mal para outro. Portanto, medicamentos só devem ser usados diante da prescrição médica, na dosagem e intervalos de tempo adequados ao paciente.

Quedas

As quedas e escorregões representam aproximadamente 50% dos acidentes domésticos em nosso país, resultando em contusões, fraturas, tetraplegia e até a morte.

- ✓ O imprevisto é a causa da maioria dos acidentes com quedas. Oriente sempre as crianças a não subirem nos vasos sanitários;
- ✓ Evite obstáculos dentro de casa, como móveis mal distribuídos, passadeiras e tapetes escorregadios e fios de eletricidade expostos pelo caminho;
- ✓ Mantenha as crianças longe de janelas e sacadas. Instale telas protetoras. As quedas de beliche causam fraturas em clavículas e costelas. Coloque a grade de proteção.



Em caso de fratura, não há muito que fazer no local do acidente, apenas imobilize a região da fratura e transporte a vítima para o pronto socorro.

Queimaduras

São lesões produzidas no tecido de revestimento do organismo por agentes térmicos (calor, frio, eletricidade), substâncias químicas ácidas e alcalinas, irradiação ionizante, etc.



Podemos dividir a queimadura em graus, de acordo com a profundidade:

Primeiro Grau: atinge somente a epiderme. Caracteriza-se de dor local e vermelhidão. Ex: queimadura de sol;

Segundo Grau: Atinge a epiderme e a derme. Caracterizam-se por dor local, vermelhidão e formação de bolhas d'água. Ex: queimaduras de sol, água quente;

Terceiro Grau: Atinge todo o tecido de revestimento, alcançando o tecido gorduroso ou muscular, podendo chegar ao ósseo. Caracteriza-se por pouca dor, devido à destruição das terminações nervosas da sensibilidade.

✓ Se a vítima estiver com fogo nas roupas, role-a no chão ou envolva um cobertor em seu corpo a partir da cabeça em direção aos pés;

✓ A aplicação de pastas de dentes, café, clara de ovo sobre a área queimada, somente trará prejuízos a vítima, aumentando o risco de infecção;

✓ As vítimas de 1º e 2º grau devem colocar a área atingida em um recipiente com água, ou pano limpo úmido. Nos casos de 3º grau, normalmente as roupas ficam coladas nas vítimas. Não mexer e levar ao médico rapidamente;

✓ Não permita que seu filho brinque com fogos de artifícios;

✓ Cabos de panelas devem estar voltados para dentro. Procure usar somente as bocas de trás do fogão;

✓ Não deixe as crianças brincarem por perto quando você estiver passando roupa e cozinhando;

✓ Em queimaduras químicas, o melhor a fazer é aplicar água corrente em abundância o mais rápido possível por no mínimo 15 minutos.

Raios

Verão é época de fortes tempestades no Brasil, diversos acidentes envolvendo raios acontecem em locais descampados como parques, campos de futebol, casas de campo, piscinas e fazendas. Os sobreviventes de acidentes com raios podem apresentar:

✓ Sequelas físicas: queimaduras, problemas cardíacos, pulmões e sistema nervoso;

✓ Sequelas psicológicas: perda de memória, diminuição da capacidade de concentração e distúrbios do sono.

Se você estiver dentro de casa, procure não sair na rua durante tempestades, não use o telefone se não for sem fio, não fique próximo a tomadas, canos e janelas metálicas, evitar tomar banho, canos metálicos do chuveiro e da torneira conduzem eletricidade. Se você estiver na rua, evite segurar objetos metálicos longos, empinar pipas, andar a cavalo, praia e piscina, andar de moto e bicicletas.



Em qualquer tipo de acidente, o importante é manter a pessoa viva e não comprometer seu estado de saúde com medidas equivocadas de socorro. Vale lembrar que nenhuma vítima é tratada no local do acidente e devemos tomar cuidados para evitar o agravamento das lesões existentes, tanto no atendimento local como no transporte para o médico.

Lembre-se: "É melhor prevenir do que remediar"!