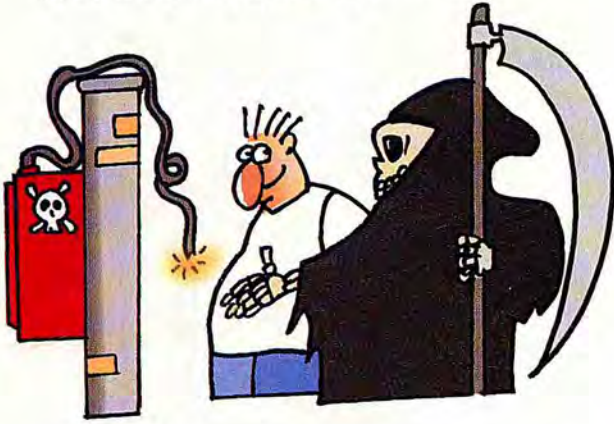


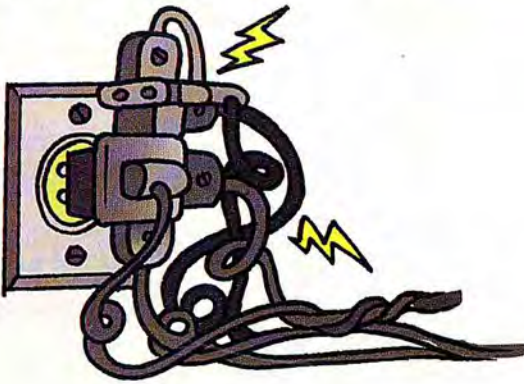
- ✓ Não toque em fios elétricos dependurados ou caídos de postes. Chame a companhia encarregada da distribuição de energia elétrica em sua cidade para resolver o problema.



- ✓ Próximo aos fios da rede elétrica: não solte pipas; não faça fogueiras; evite podas e derrubada de árvores; não instale antenas de televisão.



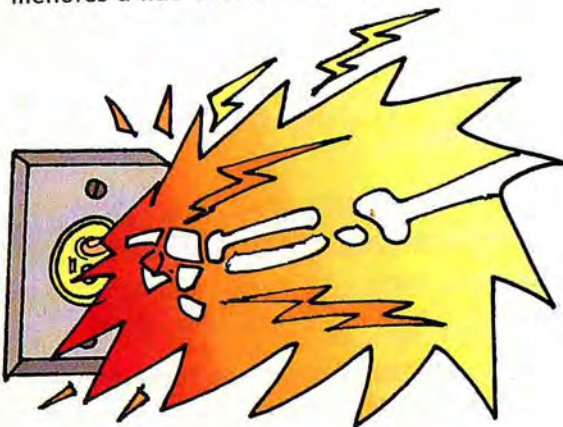
- ✓ Quanto aos aparelhos eletrodomésticos: verifique se os fios e as extensões estão em boas condições; não sobrecarregue as tomadas ligando vários aparelhos a cada uma.



- ✓ Não conserte aparelhos elétricos por conta própria, nem encoste neles com as mãos molhadas ou com os pés úmidos em contato direto com o solo.



- ✓ Jamais introduza objetos metálicos em tomadas, nem coloque seus dedos; ensine crianças menores a não fazê-lo também.



- ✓ Sempre que houver necessidade de lidar com aparelhos elétricos, verifique se você está devidamente protegido (principalmente se está usando sapatos ou chinelos com sola de borracha).

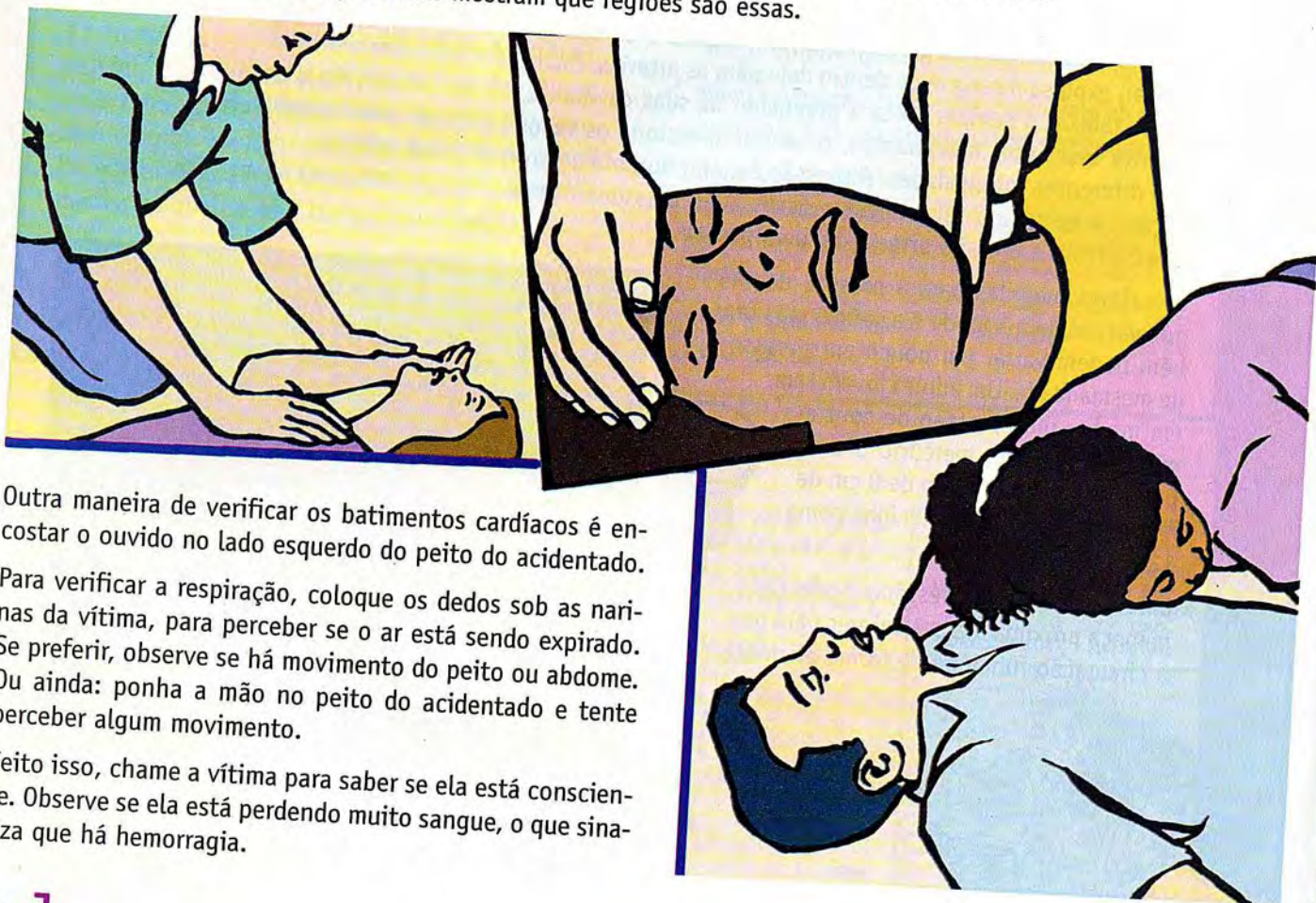


Respiração

Respiração corporal é o somatório dos movimentos de inspiração e expiração. Nossas células precisam receber oxigênio, para a produção de energia, e eliminar o gás carbônico produzido na respiração celular. Essas trocas são garantidas pelos movimentos respiratórios: na inspiração, o ar entra nos pulmões para que o corpo obtenha oxigênio; na expiração, o ar sai dos pulmões levando o gás carbônico produzido pelas células.

O número normal de respirações por minuto, para uma pessoa em repouso, também varia com a idade. Adultos e adolescentes realizam de 12 a 20 respirações por minuto. Uma criança pequena realiza 30 respirações e um bebê, até 40. E você, quantas vezes respira por minuto em situação de repouso?

Testando os sinais vitais Em caso de acidente, é importante que se observe a presença dos sinais vitais na vítima. Para verificar os batimentos cardíacos, pressione levemente com a ponta dos dedos indicador e médio a região interna do pulso ou a região lateral do pescoço. Observe as ilustrações: elas mostram que regiões são essas.



Outra maneira de verificar os batimentos cardíacos é encostar o ouvido no lado esquerdo do peito do acidentado.

Para verificar a respiração, coloque os dedos sob as narinas da vítima, para perceber se o ar está sendo expirado. Se preferir, observe se há movimento do peito ou abdome. Ou ainda: ponha a mão no peito do acidentado e tente perceber algum movimento.

Feito isso, chame a vítima para saber se ela está consciente. Observe se ela está perdendo muito sangue, o que sinaliza que há hemorragia.

Práticas comuns em situações de emergência

Parada respiratória – respiração boca a boca No caso de um acidentado sofrer parada respiratória, faça respiração boca a boca, para mantê-lo respirando até a chegada do socorro. Afrouxe as roupas da vítima, para liberar o pescoço, o peito e a cintura. Depois, desobstrua a boca, tirando chicletes, pedaços de alimentos, dentaduras. Verifique também se a garganta está livre. Então incline a cabeça do acidentado o máximo possível para trás e inicie a respiração boca a boca.



Tape o nariz da vítima com uma das mãos e com a outra erga-lhe o queixo e segure-o.



Assopre na boca da vítima, a cada quatro ou cinco segundos. Verifique se a caixa torácica se eleva (o que indica que a via respiratória se encontra livre). Continue até a vítima respirar por si própria num ritmo de 15 respirações por minuto.



Se a vítima for criança pequena, o procedimento é o mesmo. Observe que o rosto é pequeno e, por isso, pode-se insuflar o ar pela boca e pelo nariz ao mesmo tempo em quantidades pequenas, o suficiente para elevar a caixa torácica em intervalos de três segundos.

VOCÊ NÃO DEVE:

- ✓ dar líquidos à vítima enquanto ela estiver inconsciente;
- ✓ deixar a vítima sentar-se ou levantar-se;
- ✓ dar bebidas alcoólicas ao acidentado. Se puder, ofereça-lhe chá ou café quente, logo que volte a si.
- ✓ remover a vítima, salvo se for extremamente necessário; nesse caso, remova-a em posição deitada.

Sempre procure um médico.

Parada do coração – massagem cardíaca Se um acidentado apresenta acentuada palidez e você não consegue perceber os batimentos do coração, não hesite, aja imediatamente.



Coloque a vítima deitada de costas sobre superfície dura. Com as mãos sobrepostas na metade inferior

do esterno, apóie apenas a palma da mão que está por baixo, cuidando para que os dedos fiquem abertos e não toquem a parede do tórax.



Faça pressão, com bastante vigor, para que se abaixe o esterno, comprimindo o coração de encontro à coluna vertebral. Em seguida, descomprima sem retirar as mãos. Repita os movimentos de compressão e relaxamento quantas vezes for

necessário (em média, 60 por minuto). Interrompa depois de alguns movimentos para verificar se a pulsação voltou. Se não voltou, repita a massagem.