



**GOVERNO DO ESTADO DA PARAÍBA**  
**SECRETARIA DE SEGURANÇA E DEFESA SOCIAL**  
**CORPO DE BOMBEIROS MILITAR**

# **CARTILHA DE PREVENÇÃO DE ACIDENTES**



**2015**

CORPO DE BOMBEIROS MILITAR DA PARAÍBA  
5º SEÇÃO DO ESTADO MAIOR GERAL  
RELAÇÕES PÚBLICAS, ASSUNTOS CIVIS E ATIVIDADES  
EDUCATIVAS  
CARTILHA DE PREVENÇÃO DE ACIDENTES

**JAIR CARNEIRO DE BARROS – CEL QOBM**  
*Comandante Geral*

**DENIS DA SILVA NERY – CEL QOBM**  
*Subcomandante Geral*

**EQUIPE DE ELABORAÇÃO**

**TIAGO ARAGÃO DE ALMEIDA – MAJ QOBM**  
*Chefe da 5ª Seção do Estado Maior Geral*

**LÍVIA SAMARA COSTA SOARES – 2º TEN QOBM**  
*Subchefe da 5ª Seção do Estado Maior Geral*

**CÍCERO JOSÉ DA SILVA – ASP OF BM**  
*Chefe da Subseção de Marketing e Atividades Educativas*

**ISABEL REIS DA SILVA – ASP OF BM**  
*Chefe da Subseção de Relações Públicas e Assessoria de Imprensa*

**EMANUELLE MENDES DA SILVA – ASP OF BM**  
*Chefe da Subseção de Cerimonial e Eventos*

**MARCOS ANDRÉ CAVALCANTI DE ARAÚJO – 3º SGT BM**  
*Auxiliar Administrativo*

**ISRAEL NASCIMENTO SANTO – 3º SGT BM**  
*Auxiliar Administrativo*

**CAMILA ALVES NASCIMENTO**  
*Jornalista*

JOÃO PESSOA – PB  
JULHO 2015

# CARTILHA DE PREVENÇÃO DE ACIDENTES

## SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO	06
2. ACIDENTES COM ANIMAIS PEÇONHENTOS	08
3. ACIDENTES COM ELETRICIDADE	10
4. ACIDENTES DOMÉSTICOS	11
5. ACIDENTES EM ALTURA	15
6. ACIDENTES EM ELEVADOR	17
7. ACIDENTES EM ESPAÇO CONFINADO	20
8. AFOGAMENTOS	22
9. ENCHENTES	24
10. PREVENÇÃO DE ACIDENTES NO TRÂNSITO	26
10.1 ACIDENTES COM MOTOS	27
10.2 ACIDENTES NO TRÂNSITO	28
10.3 ATROPELAMENTOS	30
11. PREVENÇÃO DE INCÊNDIOS	31
11.1 BALÕES	32
11.2 BOTIJÃO DE GÁS DE COZINHA (GLP)	33
11.3 FOGOS DE ARTIFÍCIOS	35
11.4 INCÊNDIO EM AUTOMÓVEL E EM INDÚSTRIA	36
11.5 INCÊNDIO EM CONDOMÍNIOS	38
11.6 INCÊNDIO EM RESIDÊNCIA	40
11.7 INCÊNDIO EM SUA CASA, SAIBA O QUE FAZER!	42
11.8 INCÊNDIO FLORESTAL	44
11.9 SAIBA COMO USAR O EXTINTOR	45
11.10 VELAS, CANDEEIROS E LAMPIÕES	47
12. PREVENÇÃO EM ATENDIMENTO PRÉ - HOSPITALAR	48
12.1 INTOXICAÇÃO E ENVENENAMENTO	49
12.2 PRIMEIROS SOCORROS	51
12.2.1 CRISE CONVULSIVA	51
12.2.2 ENGASGAMENTOS	51
12.2.3 ENGASGAMENTO DE BEBÊS	52
12.2.4 QUANDO FAZER A MASSAGEM CARDÍACA?	54
12.2.5 QUEIMADURAS	55
12.3 QUEDAS COM CRIANÇAS	56
12.4 QUEDAS COM IDOSOS	57
13. PREVENÇÃO NA PRÁTICA DE MERGULHO	58

*CORPO DE BOMBEIROS MILITAR DA PARAÍBA*

14. TEMPESTADES E RAIOS	59
15. QUANDO ACIONAR O CORPO DE BOMBEIROS MILITAR	60
16. REFERÊNCIAS	62

# *CARTILHA DE PREVENÇÃO DE ACIDENTES*

## **INTRODUÇÃO**

Baseado no lema “Vidas alheias e Riquezas Salvar” os bombeiros militares não medem esforços para proporcionar o melhor atendimento para suas vítimas, que clamam por socorro e neles encontram o alento necessário para retirá-las da angústia e do sofrimento envolvidos em situações nas quais é tênue o limiar entre a vida e a morte.

Há 98 anos o Corpo de Bombeiros Militar da Paraíba (CBMPB) trabalha com tal propósito visando garantir da melhor forma a preservação da vida, do meio ambiente e do patrimônio do povo.

Durante todo esse período, a humanidade vivenciou muitos avanços doutrinários e tecnológicos, e essa evolução também possibilitou o crescimento da nossa Corporação.

A expansão dos serviços prestados pelo CBMPB permitiu o desenvolvimento de outras áreas, algumas com um maior foco na responsabilidade social inerente à Corporação, a qual continua abraçando novas missões e oferecendo sempre um atendimento de excelência à sociedade paraibana.

Sendo assim, a área preventiva merece sempre uma atenção especial, pois esta se encarrega de planejar medidas para evitar o surgimento dos diferentes tipos de sinistros.

Em se tratando de prevenção, diariamente os bombeiros militares são questionados pela população ou mesmo solicitados pelos veículos de comunicação para prestarem esclarecimentos, informações ou fornecerem as orientações necessárias para que os cidadãos tenham mais conhecimentos sobre as condutas corretas para que se evitem diferentes tipos de acidentes.

E reconhecendo o seu papel, como uma Organização responsável pela redução de acidentes, a Corporação não se furta de difundir técnicas e conhecimentos que possam colaborar efetivamente para minorar os efeitos de tais eventos adversos junto à população.

Diante dessa demanda social, surge a ideia de reunir as principais dicas e informações difundidas pelos bombeiros militares na CARTILHA DE PREVENÇÃO DE ACIDENTES, com o fito de colaborar de maneira mais significativa para construção de uma sólida doutrina de prevenção de sinistros e acon-

## *CARTILHA DE PREVENÇÃO DE ACIDENTES*

tecimentos fortuitos que podem trazer diversos prejuízos para população.

A proposta da Cartilha consiste prioritariamente em disseminar e fomentar a consciência prevencionista junto à sociedade, pois como já comprovado, a soma de uma ação insegura com uma condição insegura, certamente resultará em acidentes, que poderão ser acompanhados de graves danos e prejuízos.

Portanto, este trabalho visa fornecer subsídios para os cidadãos sobre as formas mais seguras e eficazes de evitar vários tipos de acontecimentos indesejados que muitas vezes colocam o bem mais precioso em risco: a vida. Esta obra escrita em uma linguagem simples e direta procura abordar em seus capítulos as melhores práticas para prevenir os mais variados tipos de acidentes.

Sendo assim, são fornecidas dicas de segurança para prevenção de acidentes com animais peçonhentos, com eletricidade, em altura, em espaços confinados, em elevadores, em casa e no trânsito. Em seguida a cartilha aborda medidas para evitar situações de incêndios, afogamentos, acidentes de mergulho, enchentes, intoxicação, envenenamentos e quedas.

Apresenta-se também aos leitores procedimentos para ilustrar uma forma simples de como se deve agir em situações de emergências relacionadas com crises convulsivas, engasgamentos, queimaduras, parada cardiorrespiratória e ainda de esclarecer como se deve fazer para acionar o Corpo de Bombeiros Militar.

Cabe destacar que essa cartilha não visa em hipótese alguma encerrar as discussões e o aprendizado sobre os temas abordados. Com certeza ela é um material que poderá ser aprimorado pela contribuição de outros profissionais e entusiastas do assunto prevenção.

Os leitores terão a oportunidade de aproveitar um trabalho alicerçado e esculpido sob o viés eminentemente preventivo.

Por fim, essa obra denota o esforço coletivo para construção de um instrumento de consulta que poderá contribuir para salvar vidas.

Convidamos a todos para desfrutarem das dicas de segurança de nossa Cartilha e, desde já, lhes desejamos que tenham uma boa leitura!

## ACIDENTES COM ANIMAIS PEÇONHENTOS

### COMO EVITAR O APARECIMENTO DESSES ANIMAIS:

- Evite acumular entulho, lixo doméstico, ferragens, tijolos e telhas sem utilidades nos quintais, jardins ou terrenos baldios;
- Mantenha limpas as áreas ao redor da casa, os paióis e plantações, eliminando os montes de entulhos, lixos, restos de alimentos e folhagens altas e fechadas, pois tais medidas evitam a aproximação de ratos e outros animais que servem de alimento para as cobras;
- Acondicione o lixo em recipientes fechados para não atrair animais peçonhentos;
- Muros e calçadas devem ser cuidados para que não apresentem frestas ou buracos onde os animais peçonhentos possam se esconder;
- Limpe as cercas e muros de casas, celeiros, currais e canis.



### COMO EVITAR ACIDENTES:



- Ao trabalhar com construção, use luvas de raspa de couro e botas de cano alto para proteção;
- Nunca introduzir a mão em frestas ou buracos no chão, como vãos de pedras, tocas de tatu e cupinzeiros;
- Examine bem as roupas e principalmente os calçados antes de usá-los;
- Não tente segurar as serpentes com as mãos, mesmo que estejam mortas, pois o veneno das glândulas permanece ativo por certo tempo após a morte do animal;
- Não tente diferenciar cobras venenosas das não venenosas. Tra-



## CARTILHA DE PREVENÇÃO DE ACIDENTES

te todas como venenosas, somente um especialista pode verificar a diferença entre as duas;

- Evite sentar, deitar ou agachar em locais próximos a arbustos, barrancos, pedras, pilhas de madeira ou material de construção, pois eles podem servir como refúgios ou abrigos para cobras, aranhas e outros animais peçonhentos;



- Verifique onde irá colocar suas mãos durante o desempenho de atividades rurais, tais como: colheitas de arroz, milho, café, feijão, frutas, hortas, etc.

### ATENÇÃO PARA OS PRIMEIROS SOCORROS

O tratamento dos acidentes causados por animais peçonhentos na maioria das vezes é voltado para controle da dor.

- Inicialmente, compressas mornas na região auxiliam a aliviar a dor até chegar ao hospital, onde será avaliada a necessidade ou não de soro.
- O uso de pomadas no local não é recomendado, pois pode alterar a cor da pele, além de não impedir a penetração do veneno.
- É importante lembrar que torniquete, incisão e sucção no local da picada podem prejudicar ainda mais.
- Capturar o animal que causou o acidente e trazê-lo junto com a pessoa picada facilita o diagnóstico e o tratamento correto, desde que não ofereça um risco adicional tal tarefa.



## PREVENÇÃO DE ACIDENTES COM ELETRICIDADE

- Verifique o estado das instalações elétricas periodicamente;
- Evite deixar fios desencapados, fiações antigas, tomadas sem proteção, extensões com muitos aparelhos conectados a mesma tomada;
- Desligue os aparelhos elétricos todas as vezes que estes não estiverem em uso;
- Não execute nenhum serviço elétrico (trocar lâmpadas, instalar ou realizar manutenção de chuveiros) sem antes desligar a chave geral na caixa de distribuição;
- Evite ligar diversos aparelhos elétricos nos benjamins (T), pois tal ação poderá causar uma sobrecarga elétrica;
- Jamais use aparelhos elétricos ou eletrônicos quando estiver molhado;
- Utilize protetores nas tomadas para evitar que as crianças coloquem as mãos de maneira inadvertida;



- Prefira aparelho bivolt, ou mesmo verifique a tensão da rede antes de conectar seus aparelhos;
- Contrate um técnico para realizar vistorias e manutenção periódica nas instalações elétricas;
- Evite deixar materiais inflamáveis próximos de materiais energizados, principalmente próximos de lâmpadas incandescentes;
- Não tente apagar o fogo em materiais energizados com água.

## PREVENÇÃO DE ACIDENTES DOMÉSTICOS

Para alertá-lo sobre os perigos existentes em seu lar, seguem alguns cuidados básicos para cada cômodo da casa:

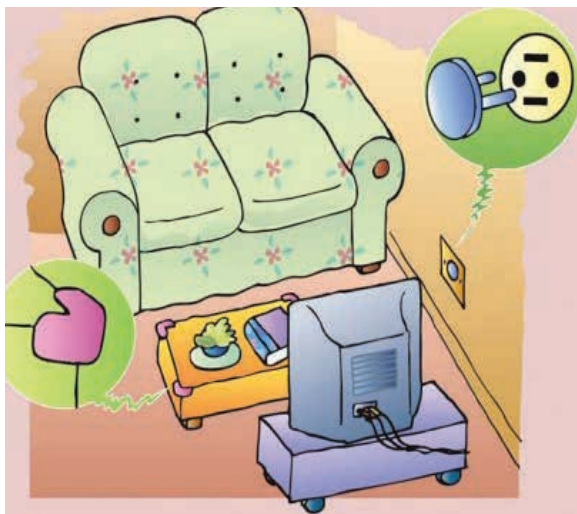


### CUIDADOS NA SALA:

- Mesas de vidro ou móveis com quinas oferecem riscos em potencial;
- Tapetes de tecido podem ocasionar queda, escolha os antiderrapantes;
- As crianças podem esca-

lar os móveis e puxar os aparelhos para cima de si; portanto procure deixar os aparelhos fora do alcance delas;

- Não ligue diversos aparelhos em uma única tomada, utilizando-se de "T", para que não ocorra um curto-circuito ocasionando um incêndio;
- Fique atento sobre o uso de cortinas próximas as tomadas em que há aparelhos elétricos conectados;
- Não deixe celulares, notebook ou qualquer outro dispositivo que necessite de carga de energia elétrica carregando em cima de sofás ou camas, pois caso ocorra alguma sobrecarga também pode ocasionar um incêndio.



## CUIDADOS NO QUARTO:

- Instale telas de proteção nas janelas;
- Em caso de beliches, use sempre a barra de proteção para evitar que a criança role e caia;
- Os tapetes nos quartos também podem ocasionar quedas;
- Fique atento ao tamanho das peças que compõe os brinquedos, pois elas podem se soltar e serem levadas a boca pelas crianças, ocasionando um engasgamento;
- Sempre olhe o interior dos calçados fechados antes de usá-los, insetos ou outros animais peçonhentos costumam se abrigar nesses itens;
- Não deixe ventiladores ligados ao sair do quarto, nem retire a grade que protege a hélice do aparelho;



- Não utilize ventiladores próximos a cortinas, para evitar o travamento da hélice e superaquecimento do aparelho.

## CUIDADOS NO BANHEIRO:

- Não tranque a porta do banheiro quando for utilizá-lo, geralmente os banheiros são espaços pequenos, em caso de mal súbito, existirá uma dificuldade para prestar o socorro, principalmente se o corpo ficar apoiado na porta;
- Utilize chinelos ou tapetes antiderrapantes durante o banho;



## CARTILHA DE PREVENÇÃO DE ACIDENTES

- Não suba no vaso sanitário se ele estiver com a base solta, pois a queda será certa, se tratando de uma cerâmica, além da queda, poderemos ter como consequência cortes profundos;
- Não altere a chave do chuveiro elétrico molhado ou durante o banho, mesmo com o uso de chinelos poderá ocorrer um choque elétrico, lembre-se a água é uma excelente condutora de corrente elétrica.

### CUIDADOS NA COZINHA:

- Os cabos das panelas não devem estar voltados para o lado de fora do fogão, pois acidentalmente você pode esbarrar e derramar o conteúdo sobre si;
- Em caso de fogo nas panelas desligue a boca do fogão ou o registro no botijão; use uma tampa ou um pano úmido para abafar o fogo e nem jogue água em uma panela em chamas, pois o fogo pode se alastrar;
- Se sentir cheiro de gás pela casa, abra as portas e janelas para que haja ventilação, não ligue e nem desligue nenhum equipamento



ou mesmo interruptor elétrico, para não dar origem a fagulhas. Acione imediatamente o telefone 193 (Corpo de Bombeiros Militar);

- Feche o registro do botijão quando ele não estiver em uso;
- Fique atento ao prazo de validade do registro e mangueiras para evitar vazamentos;
- Não deixe a mangueira do gás passando por trás do forno.



## **CUIDADOS NA ÁREA DE SERVIÇO E DESPENSA:**

- Locais onde ficam armazenados produtos de limpeza com embalagens coloridas e líquidos que se parecem com refrigerantes e sucos, não devem ser acessíveis as crianças.



## **CUIDADOS NA PISCINA E BANHEIRAS:**

- Coloque grades, telas, lonas e cercas de proteção na piscina para evitar que as crianças pulem na água;
- Não use boia, alguns modelos são colocados apenas nos braços das crianças, por isso, prefira os modelos de colete salva-vidas que se adeque a criança;
- Os adultos também não devem usar boias, uma vez que elas causam falsa sensação de segurança;
- Não faça ingestão de bebida alcoólica antes de entrar na água;
- Não mergulhe de cabeça em locais em que você não conheça a profundidade;
- Instale ralos de anti-sucção, para evitar que partes do corpo ou cabelo fiquem presos.



**Não entre na água depois das refeições e ingestão de bebidas alcoólicas**

## PREVENÇÃO DE ACIDENTES EM ALTURA

- A segurança individual e coletiva é prioritária em qualquer trabalho em altura;
- Sempre cumpra as especificações técnicas indicadas para uso correto dos equipamentos e materiais para trabalho em altura;
- Sempre siga as normas de segurança estabelecidas por sua empresa/empregador;
- Utilize sempre Equipamento de Proteção Individual completo;
- Todos os equipamentos devem ser certificados para o trabalho em altura;
- Instale linhas de segurança (corredor de segurança e linha de vida);



- Mantenha-se sempre ancorado, em um local seguro, no ambiente vertical;
- Cheque constantemente todo o equipamento (antes, durante e após o trabalho);
- Siga as recomendações para manutenção, conservação e limpeza fornecidas pelos fabricantes dos equipamentos e materiais;
- Utilize sistemas redundantes (back-up);
- Solicite ajuda, sempre que

## *CORPO DE BOMBEIROS MILITAR DA PARAÍBA*

necessário, não espere a situação se agravar;

- Não realize nenhum trabalho em altura se estiver extenuado ou se sentindo mal;
- Nervosismo e inquietude apenas atrapalham os trabalhos no ambiente vertical, não realize trabalho em altura mediante pressão psicológica ou stress;



- Nunca trabalhe sozinho, pois todos os procedimentos devem ser constantemente checados por você e por outra pessoa;
- Apenas o treinamento e prática constante aumentam a segurança e reduzem drasticamente a possibilidade de erros e acidentes em altura;
- Procure um profissional ou uma empresa habilitada que ministre treinamento adequado e voltado para o trabalho em altura.





## ACIDENTES EM ELEVADOR

O elevador é um local seguro, com entradas de ar e sistema de segurança que impedem a queda da cabine. Se ele parar de funcionar nada pode acontecer com você. No entanto, há riscos secundários, por isso siga as principais orientações de prevenção do Corpo de Bombeiros Militar.

### O ELEVADOR PAROU! O QUE FAZER?

- Mantenha a calma e use o interfone para comunicar o problema;
- Acione o Corpo de Bombeiros Militar, através do número 193, e ainda se possível ligue para o atendimento especializado da empresa responsável pelo aparelho;
- Não tente sair sozinho, aguarde o socorro do Corpo de Bombeiros, nunca force a abertura das portas do lado de dentro;
- Procure manter a calma e tente acalmar as outras pessoas da cabine;
- Manter a posição agachada pode ajudar quem estiver com a sensação de claustrofobia.



## O QUE NÃO FAZER!

- Se o elevador parar entre os andares, nunca saia pelos vãos, pois há risco de acidente grave. Somente pessoas habilitadas da empresa responsável ou do Corpo de Bombeiros Militar podem efetuar o resgate adequado das pessoas;
- Nunca interrompa o fechamento das portas com as mãos, pés ou objetos;
- Mantenha sempre muita atenção com as crianças, pois suas mãos, mochilas e objetos, podem ficar aprisionados entre as portas;
- Evite segurar o elevador no andar colocando objetos na porta.



## MUITA ATENÇÃO!

- Antes de abrir a porta do pavimento e entrar no elevador, observe bem se a cabine do elevador encontra-se no andar;



- Atenção para o degrau, principalmente com idosos e crianças;

- Não deixe as crianças fazerem uso sozinhas do elevador;

- Oriente as crianças para usar o

## CARTILHA DE PREVENÇÃO DE ACIDENTES

elevador com segurança, evitando brincadeiras, pulos e movimentos bruscos;

- Os usuários, principalmente as crianças, devem posicionar-se no elevador afastados da porta da cabine;
- A abertura da porta do pavimento, com chave especial, só deve ser feita por profissionais treinados e habilitados;
- O acesso à casa de máquinas, ao poço e à caixa de passagem só deve ser permitido a pessoas habilitadas;
- Em caso de incêndio não utilize os elevadores, pois a evacuação deverá ser realizada pelas escadas do edifício;
- Qualquer irregularidade no funcionamento do elevador deve ser comunicada imediatamente a empresa responsável pela manutenção;
- Respeite a capacidade máxima de transporte do elevador, pois o excesso de carga pode acarretar em desgaste prematuro dos equipamentos.



## ACIDENTES EM ESPAÇO CONFINADO

- Todo serviço executado em espaços confinados deve ser feito mediante supervisão;



- Somente entre em espaços confinados após sua empresa oferecer a Autorização da Permissão de Entrada e Trabalho (PET);
- Na PET está escrito os procedimentos de segurança, nunca deixe de segui-los;
- Leve uma cópia da PET para o interior do espaço confinado durante a execução dos trabalhos;

- Execute os testes, confira os equipamentos e procedimentos contidos na PET antes de entrar no espaço confinado;
- Certifique-se que os serviços de emergência e resgate estejam disponíveis e que os meios para acioná-los estejam operantes;
- Sempre mantenha adequada a sinalização junto à entrada do espaço confinado, pois serve para informação e alerta dos riscos existentes;
- Isole a área próxima do espaço confinado para impedir que pessoas não autorizadas se aproximem deste local de risco;
- Deve ser realizado o teste da atmosfera inter-



## CARTILHA DE PREVENÇÃO DE ACIDENTES

na do espaço antes de iniciar a entrada para verificar níveis de oxigênio, gases e vapores tóxicos ou inflamáveis;

- Não ventile espaços confinados com oxigênio, pois pode aumentar o risco de explosão;
- Durante todo o trabalho no espaço confinado deve ser utilizada ventilação adequada com o intuito garantir a renovação do suprimento de ar no local;
- Utilize Equipamentos de Proteção Individual (EPI) adequados e certificados para o tipo de risco existente no espaço confinado;
- Todo trabalhador deverá ser treinado para o uso adequado do EPI para o trabalho em espaços confinados;
- Evite fumar, usar telefone celular ou qualquer outro equipamento ou material que possa gerar uma fonte de calor;
- O empregador deve elaborar e implementar os procedimentos de emergência e salvamento em espaços confinados;
- Os trabalhadores devem estar treinados para exercerem atividades em espaços confinados.



## AFOGAMENTOS

PREVENÇÃO - EVITA 85% DOS ACIDENTES.



### COMO PREVENIR

- Nunca nade sozinho;
- Mantenha atenção constante nas crianças, idosos e portadores de necessidades especiais;
- Evite o choque térmico (hidrocussão), antes de entrar na água, molhe a face e a nuca;
- Prefira sempre nadar em águas rasas;
- Evite o uso de boias e flutuadores, pois eles podem causar uma falsa sensação de segurança, prefira usar colete salva-vidas;
- Nunca tente salvar alguém se não tiver condições, muitas pessoas morrem dessa forma, acione o Corpo de Bombeiros pelo 193;
- Não superestime sua capacidade natatória, 48% dos afogados acham que sabem nadar;
- Evite mergulhar na água de cabeça em locais rasos ou de profundidade desconhecida, sempre entre primeiramente na água com os pés;



## CARTILHA DE PREVENÇÃO DE ACIDENTES

- Evite nadar próximo da área de tráfego de embarcações, ou em locais destinados a prática de esportes aquáticos (surfe, stand up, kite surf, etc);



- Leve as crianças perdidas para o posto de guarda-vidas mais próximo;

- Nade longe de pedras, estacas, pieres, ou desembocadura de rios;

- Evite ingerir bebidas alcólicas e alimentos pesados antes de entrar na água;

- Evite entrar em contato com animais mari-

nhos;

- A prática de esportes náuticos como jet-ski, barcos, wind e kyte-surf só deve ser realizada em locais permitidos;
- Respeite sempre as orientações dos guarda-vidas;
- Ensine as crianças a nadar a partir dos 4 (quatro) anos de idade.



**Fique de olho nas crianças.  
Chapéu, protetor solar, água,  
kyuukei, proteja-os da  
ensolaração e desidratação.**

## ENCHENTES

### COMO EVITAR?

- Durante o período de chuvas mantenha os drenos, as valas e as canaletas desobstruídas;
- Não jogue lixo nas ruas, em encostas, córregos, margens de rios ou em áreas verdes, pois podem causar alagamentos;
- Nunca abandone móveis ou eletrodomésticos nas ruas ou em terrenos baldios;
- Caso sua casa esteja sujeita a alagamentos, coloque os móveis e outros pertences em lugar elevado e protegido;



- Reforce muros e paredes que tenham perigo de cair;
- Não deixe crianças brincarem na chuva ou em áreas alagadas, pois há riscos de acidentes e de contraírem doenças;
- Não utilize

equipamentos elétricos em áreas inundadas ou que tenham sido molhados, pois há risco de choque elétrico;

- Evite utilizar telefone com fio e celular ligado à tomada no período de chuvas;
- Em caso de emergência ligue 193.

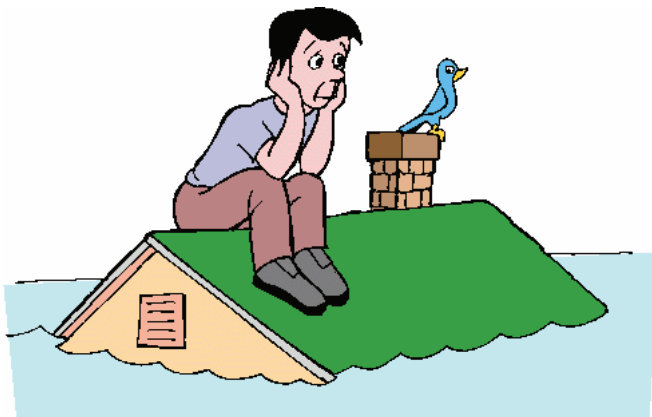


## COMO AGIR DIANTE DE ENCHENTES E ALAGAMENTOS:

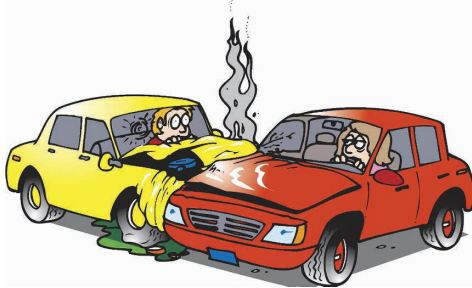
- Disque 193 para acionar o Corpo de Bombeiros Militar e telefone também para Defesa Civil ligando para o número 199;
- Se estiver em lugar seguro, não se aventure em correntezas e inundações;
- Só ande pela área alagada se for para sair de uma situação de perigo;
- Procure locais mais elevados e tome bastante cuidado para não cair em valas e nem em bueiros abertos;
- Durante a incidência de raios evite deslocamentos a pé ao céu aberto, não ande próximo a árvores, postes ou cercas;
- Durante um temporal é comum a queda de árvores, por isso não estacione seu veículo nem permaneça embaixo delas;
- Na ocorrência de raios, se estiver na água saia imediatamente dela e procure um local protegido;
- Na ocorrência de chuvas acompanhadas de raios, se estiver no



carro evite sair, ao menos que haja o risco deste ser levado pela correnteza.



# TRÂNSITO



## PREVENÇÃO DE ACIDENTES NO TRÂNSITO



## ACIDENTES COM MOTOS

- Use sempre o capacete com proteção integral de face e queixo, viseira fechada ou óculos de proteção;
- Utilize antena corta pipa;
- Trafegue sempre com no mínimo o farol baixo da motocicleta ligado;
- Utilize roupas resistentes e apropriadas, bem como calçados que protejam seus pés e tornozelos;
- Trafegue a esquerda do veículo à frente, isso facilita para que o motorista o enxergue pelo retrovisor;
- Não transite entre as faixas de rolamento, pois é muito arriscado e perigoso, a maioria dos acidentes acontece nesse local;
- Não siga ambulâncias ou veículos de emergência, pois além de proibido, dificulta a visão e aumenta o risco de acidentes;
- Permaneça atento aos pedestres que se arriscam em travessia fora da faixa, principalmente nos locais próximos aos semáforos;



- Respeite a sinalização e velocidade da via;
- Em dias de chuva redobre os cuidados e duplique a distância do veículo da frente;
- Não atravesse regiões alagadas, caso a chuva esteja dificultando sua visibilidade pare em um local seguro e espere até ter as condições adequadas para o tráfego.

## ACIDENTES NO TRÂNSITO

Atenção, os acidentes de trânsito são a principal causa de politraumatismos. A prevenção continua sendo a melhor maneira de evitar lesões. Siga as principais dicas de segurança:

- Antes de viajar, faça a revisão necessária do seu veículo.
- Respeite o limite de velocidade da via;
- Respeite e mantenha atenção nas sinalizações do trânsito;
- Reduzir a velocidade em até 5 (cinco) quilômetros por hora, da velocidade permitida para via diminui em 30% os acidentes fatais;
- Se beber não dirija;
- Utilize o cinto de segurança em todos os ocupantes do veículo, esta medida reduz em 65% os acidentes fatais;



- Utilize a cadeirinha adequada para cada tipo de criança, pois tal ação reduz em até 70% o número de mortes de crianças e em 80% nos recém-nascidos;
- Mantenha a distância adequada do veículo da



## CARTILHA DE PREVENÇÃO DE ACIDENTES

frente;

- Só ultrapasse se as condições oferecerem segurança;
- Sinalize as intenções de manobras no trânsito;
- Evite deixar objetos soltos no interior do veículo, pois eles podem ser arremessados numa colisão ou durante uma freada brusca;
- Evite parar no intuito de ficar observando outros acontecimentos na via (acidentes), pois isso retira sua atenção e poderá ocasionar novos acidentes;
- Não dirija falando ao celular;
- Não permita que o condutor do veículo dirija assistindo televisão ou mesmo visualizando um navegador GPS, pois tal conduta está equivocada e inclusive é proibida pela legislação em vigor;
- Não dirija de sandálias ou outros calçados abertos;
- Só use luz alta quando necessário.



## ATROPELAMENTOS

- Crianças menores de 10 anos devem atravessar a rua sempre acompanhadas por um adulto;
- Procure atravessar a rua sempre por uma faixa de pedestre ou por uma passarela;
- Durante uma travessia, fique atento a distância e velocidade dos veículos, sempre observe os dois lados da via, e em seguida atravesse a rua em linha reta;
- Evite atravessar a rua em locais próximos a cruzamentos;
- Diante de um semáforo respeite a sinalização do trânsito;
- Ao atravessar a rua, olhe para o motorista e tenha a certeza de que ele está



- olhando para você;
- Nunca atravesse a rua por trás de ônibus, carros, árvores e postes, pois os motoristas podem não ver você;
- Em estradas ou vias sem calçadas, siga no sentido contrário aos veículos;
- Ao desembarcar de um ônibus, espere que o veículo pare totalmente e aguarde que ele se afaste, para em seguida atravessar a rua;
- Evite caminhar nas rodovias à noite e em dias chuvosos, quando for necessário, use roupas claras para que os condutores possam lhe identificar com mais facilidade;
- Não deixe crianças brincarem próximas de entradas de garagens, ruas ou estacionamentos, pois estes não são locais seguros.



## PREVENÇÃO DE INCÊNDIOS



## BALÕES

### SOLTAR BALÕES É CRIME!

Você sabia que de acordo com a nova Lei de Crimes Ambientais, Lei Nº 9.605, de 12 de fevereiro de 1998, não somente soltar balões é crime, mas também fabricar, vender ou transportar.

Portanto, para não incorrer neste crime, siga as principais orientações do Corpo de Bombeiros Militar:

- Nunca solte balões, eles podem causar muitos estragos, inclusive grandes incêndios;
- Os balões, por não serem dirigíveis, são guiados pela direção do vento, sendo assim podem cair em qualquer local e na maioria dos casos eles atingem o solo ainda acesos;
- Os balões podem cair acesos em florestas, residências e indústrias;
- Os incêndios causados pela queda de balões acesos produzem grandes prejuízos patrimoniais, ameaça o meio ambiente e até mesmo coloca a integridade física e a vida das pessoas em



risco;

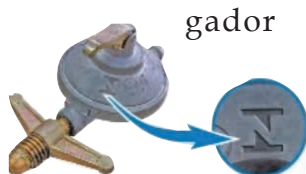
- Entre os inúmeros contratempos que os balões podem gerar, eles também oferecerem sérios riscos à aviação, principalmente, às pequenas aeronaves;
- Se você constatar alguém vendendo, fabricando ou soltando balões denuncie imediatamente.



## BOTIJÃO DE GÁS DE COZINHA (GLP)

### CUIDADOS NA HORA DA COMPRA:

- Abasteça o botijão somente com empresas credenciadas, evite as clandestinas;
- Verifique o estado do botijão ao recebê-lo. Se houver dúvidas quanto ao seu peso ou qualidade, aproveite a presença do entregador e peça para trocá-lo;



- O botijão não pode estar amassado, enferrujado ou apresentar qualquer outro tipo de danificação;

- Ao comprar o regulador de pressão e a mangueira, verifique a validade destes e se possuem a identificação do IN-

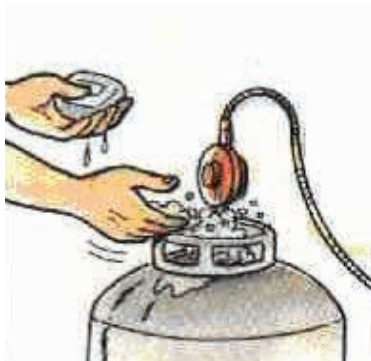
METRO (NBR) gravada no material, não use ou aceite produtos sem esta identificação de qualidade.

### CUIDADOS NA INSTALAÇÃO E ARMAZENAMENTO:

- Nunca coloque os botijões em compartimentos fechados e sem ventilação (como armários, gabinetes, vãos de escada, porões, etc.), mantenha-os sempre em locais ventilados;
- Nunca instale o botijão próximo a ralos ou grelhas de escoamento de água, pois o gás de seu interior é mais pesado que o ar e pode acu-



mular-se em seu interior originando um ambiente propício de uma grande explosão;



- Antes de trocar o botijão, certifique-se de que todos os botões dos queimadores estejam desligados e de que o local está bem ventilado e livre de qualquer tipo de fogo (vela, fósforos, isqueiros ou cigarros acesos);
- Durante a troca do botijão feche o registro de gás e utilize apenas as mãos para rosquear a borboleta do regulador, isto é, nunca utilize ferramentas;
- Após a troca do botijão de gás

confira se não há vazamento usando um pouco de espuma de sabão, nunca utilize fogo para essa atividade;

- Preferencialmente o botijão deve ficar do lado de fora da residência, em local protegido e cercado com grades.

### **CUIDADOS EM CASOS DE VAZAMENTOS:**

- Em caso de vazamento, abra as portas e janelas e não ligue nem desligue lâmpadas, eletrodomésticos ou quaisquer outros dispositivos que possam produzir uma centelha ou fonte de calor;
- Não tente eliminar vazamento de maneira improvisada;
- Em caso de incêndio ou vazamento do gás de cozinha acione imediatamente o Corpo de Bombeiros Militar, discando 193.

## FOGOS DE ARTIFÍCIOS

- Antes de usar fogos de artifício, leia atentamente e siga todas as instruções do fabricante;
- Não faça uso de bebidas alcoólicas ao acender fogos de artifício;
- Acenda um por vez e, de preferência, utilizando luvas;
- Mantenha-se afastado quando outra pessoa acende o dispositivo;
- Não permita que crianças acendam fogos de artifício e mantenha-as afastadas ao acendê-los;
- Não se aproxime do dispositivo, nem tente reacendê-lo caso ele não tenha deflagrado. Ele ainda pode estourar e, se você estiver próximo, pode causar lesões graves;
- Jamais tente fabricar foguetes em casa, pois é muito perigoso;
- Nunca abandone na rua ou em sua casa foguetes que fa-



- lharam, pois outras pessoas podem tentar explodi-los e sofrer sérias lesões;
- Não solte fogos de artifício próximo a residências, postos de combustíveis, a redes elétricas, etc.;
- Para acender os foguetes, amarre-os antes em varetas longas de madeira e acenda-os a um metro de distância com outra vareta de madeira;
- Após a queima não deixe resíduos no chão e mergulhe o material usado em água para evitar a reutilização;
- Em caso de acidente com fogos de artifício, o ferimento deve ser lavado com água corrente. Não se deve tocar na área afetada e nem colocar substâncias sobre a lesão, como manteiga, creme dental, pomadas e outros. A vítima deve ser encaminhada imediatamente para um hospital.

## INCÊNDIOS EM AUTOMÓVEIS E NA INDÚSTRIA

### PREVENÇÃO DE INCÊNDIO EM AUTOMÓVEL

- Realize revisões periódicas em seu veículo para mantê-lo em boas condições de funcionamento e uso;
- Saiba a localização exata, como retirar e como usar o extintor de incêndio veicular;
- Verifique periodicamente o estado de conservação e o prazo de validade do extintor de incêndio e siga sempre as instruções do fabricante;
- Sempre que o extintor de incêndio for utilizado ele deverá ser recarregado ou trocado;
- Não deixe pontas de cigarros no interior do veículo;
- Evite fumar durante o abastecimento do veículo.



### PREVENÇÃO DE INCÊNDIO NA INDÚSTRIA

- Não guarde trapos ou estopas sujos de óleos, de cera ou de outros materiais combustíveis;
- Conserve os recipientes de materiais inflamáveis fechados e devidamente identificados;
- Não faça instalações elétricas de emergência, pois elas podem sobrecarregar o

## CARTILHA DE PREVENÇÃO DE ACIDENTES



circuito provocando incêndios;

- Durante os serviços de corte e solda prepare o local adequadamente visando à manutenção da segurança contra incêndios, evitando

deixar materiais combustíveis expostos ao calor;

- Não lance líquidos inflamáveis na rede de esgoto, pois os vapores poderão se inflamar e produzir uma explosão;
- Siga todas as medidas de segurança contra incêndio recomendadas pela sua empresa.



## INCÊNDIOS EM CONDOMÍNIOS

Na prevenção de incêndio dos condomínios não pode haver descuido. É preciso que haja informações transparentes e concretas para que síndicos, administradores, moradores e funcionários possam proteger a vida dos moradores. Portanto, todos os usuários de um edifício devem estar atentos as principais medidas de prevenção contra incêndio em condomínio:

- Verifique se o edifício dispõem dos equipamentos de prevenção e combate a incêndio adequados;



- Identifique a localização e a validade dos equipamentos para combate a princípios de incêndios;

- Aprenda a manusear os equipamentos utilizados para o combate a princípios de incêndios;

- Exija que o síndico ou administrador do condomínio forme

uma brigada de incêndio e pânico na edificação, de modo que possam ser tomadas as medidas iniciais para redução dos prejuízos e danos no momento da eclosão do incêndio;

- Tenha conhecimento e siga o plano de evacuação da edificação, sempre que possível, participe das simulações;
- Mantenha desobstruídas as áreas de escape, não deixando, mesmo provisoriamente, materiais nas escadas e nos corredores;
- Exija que o síndico ou administrador do condomínio garanta a existência de boas condições físicas de escape: corrimãos, fitas antiderrapantes, sinalização de emergência e luzes de emergên-

## CARTILHA DE PREVENÇÃO DE ACIDENTES

cia potentes e com boa autonomia para facilitar a saída da edificação em caso de sinistros;

- Exija que seja mantido, em cada turno de trabalho, um ou mais funcionários do condomínio treinados e habilitados para o manuseio corretos dos materiais e dos sistemas preventivos da edificação;
- Jamais utilize ou permita que seja utilizada a água da Reserva Técnica de Incêndio (RTI) para outra finalidade;
- Siga as orientações dos bombeiros e dos brigadistas para evitar acidentes, ou mesmo na ocorrência de um incêndio;



Lembre-se que é importantíssimo está com o certificado de aprovação do Corpo de Bombeiros Militar dentro do prazo de validade, pois este documento garante que a edificação foi vistoriada e encontra-se com os itens de segurança contra incêndio, explosão e pânico aprovados.



## INCÊNDIOS EM RESIDÊNCIA

### DICAS DE SEGURANÇA PARA O LAR:

- Mantenha os materiais combustíveis longe de fogo ou de qualquer outra fonte de calor;
- Lembre-se de fechar o registro do gás quando for dormir ou não estiver usando o gás de cozinha;
- Ao chegar em casa, se sentir cheiro de gás, não acenda a luz,



pois isso pode ocasionar uma explosão. Abra as janelas e portas e deixe o ar ventilar o ambiente;

- Se possível, coloque seu botijão fora de casa, obedecendo às orientações do fabricante para sua instalação;
- Não utilize

cortinas compridas próximas ao fogão;

- Após a instalação do botijão verifique se há vazamento de gás utilizando espuma de sabão e nunca fogo;
- Substitua os fios desencapados antes que eles queimem ou provoquem incêndio;
- Não passe extensões debaixo de tapetes ou carpetes, pois elas se desgastam facilmente e podem romper bruscamente ocasionando um incêndio;
- Não sobrecarregue as tomadas com vários equipamentos elétricos através da utilização de beijamins ou plugue T, pois isso



## CARTILHA DE PREVENÇÃO DE ACIDENTES

poderá gerar uma sobrecarga elétrica no acessório que poderá ocasionar um incêndio;

- Para ligar em uma mesma tomada vários aparelhos elétricos simultaneamente utilize filtro de linha com fusível;
- Não manipule ou mesmo realize improvisação nas instalações elétricas, procure um profissional habilitado para realizar qualquer tipo de serviço com eletricidade e garantir a segurança do funcionamento do sistema;
- Não use cestos de lixo como cinzeiros;
- Não jogue pontas de cigarros pela janela, nem tão pouco deixá-las sobre armários, prateleiras, mesas ou outros materiais combustíveis;
- Não fume ao lidar com álcool, cera, parafina, solventes, materiais de limpeza ou inflamáveis em geral;
- Não deixe os equipamentos elétricos ligados após sua utilização, sempre os desconecte antes de dormir;
- Mantenha os materiais inflamáveis em locais resguardados e à prova de fogo, sempre longe do fogão e do alcance das crianças;
- Nunca coloque tênis ou peças de roupas para secar atrás da geladeira;
- Nunca apoie velas sobre materiais de madeira, plásticos, entre outros materiais combustíveis;
- Não esqueça o ferro de passar roupa ligado;
- Não fume na cama e nem quando estiver com sono;
- Não limpe o piso de sua residência com materiais inflamáveis ou solventes, pois os vapores poderão ocasionar uma explosão;
- Nunca coloque papel alumínio ou qualquer outro metal no forno micro-ondas.



## INCÊNDIO EM SUA CASA, SAIBA O QUE FAZER!

Muitas pessoas nunca se imaginaram tendo que lidar com um incêndio em sua casa. Assim, quando se deparam com esta situação ficam sem saber o que fazer. Apresentamos as principais orientações sobre como proceder em caso de incêndio em sua casa:



- Disque 193 acionando imediatamente o Corpo de Bombeiros Militar;
- Nunca corra perigo tentando apagar o incêndio;
- Não tente se esconder, saia de casa rapidamente, nunca vá em busca de objetos de valor, pois essa ação poderá retardar sua saída;
- Em meio a fumaça, ande agachado (engatinhando), pois perto do chão existirá melhores condições para sua respiração;
- Sempre que possível, proteja sua boca e nariz com um pano úmido improvisando uma máscara para facilitar sua respiração;
- Se ficar preso em algum ambiente cheio de fumaça, mantenha-se junto ao piso, onde haverá melhores condições para respiração;
- Se estiver aprisionado pelas chamas ou pela fumaça no alto de um edifício, NUNCA salte de andares elevados, aguarde a chegada dos bombeiros, muitas pessoas morrem com essa atitude;
- Se não conseguir sair em segurança procure uma janela ou uma varanda de onde possa ser visto. Para chamar a atenção grite ou

## CARTILHA DE PREVENÇÃO DE ACIDENTES

acene com algo (roupa, toalha, etc.);

- Não corra se o fogo atingir a sua roupa, coloque em prática a regra: PARE, DEITE E ROLE;



- Antes de abrir uma porta verifique, com a palma da mão, se ela está quente, se estiver quente procure outra saída, se estiver fria, abra-a com muito cuidado e após passar mantenha-a fechada para impedir a propagação do incêndio;

- Use sempre as escadas – nunca o elevador. Se for seguro tente descer porque as chamas e a fumaça tem ten-

dência de subir. Feche todas as portas que ficarem atrás de você, assim retardará a propagação do fogo;

- Quando estiver em segurança, já fora de casa, peça ajuda a alguém e ligue para o Corpo de Bombeiros Militar, forneça as informações sobre a quantidade e possível localização das pessoas para os bombeiros;
- Após sair, em caso de incêndio, permaneça fora da edificação, NUNCA volte atrás seja por qual motivo for;
- Faça um plano de fuga em caso de incêndio e coloque-o em prática junto com toda sua família no momento do incêndio;
- Após acionar o socorro dirija-se para o ponto de encontro previamente estabelecido com a sua família.



## INCÊNDIOS FLORESTAIS

- Nunca jogue pontas de cigarros nas rodovias ou em locais inapropriados, pois elas além de poluir o ambiente podem causar grandes incêndios;
- Não abandone objetos de vidro, metal e outros que por ação da temperatura elevada podem superaquecer a vegetação e causar incêndios;
- Evite fazer fogueiras – as fagulhas podem ser levadas pelo vento e espalhar as chamas. Caso seja necessário, procure uma área sem vegetação por perto;
- Não faça queimadas próximas a redes elétricas nem em dias quentes, secos ou com ventos fortes, pois é mais fácil perder o controle do fogo, ocasionado um incêndio e colocando outras áreas em risco;
- Não solte fogos de artifícios próximos de reservas florestais e ou mesmo em área com vegetação seca;
- Não solte balões;
- Evite queimar seu lixo, pois qualquer descuido pode provocar grandes incêndios, seja consciente e procure destiná-lo para reciclagem;
- Se você mora em área rural, mantenha seu terreno limpo, capine as cercas e divisas de sua propriedade, pois essa atitude irá prevenir que incêndios nas redondezas se alastrem para seu terreno;
- Nunca deixe criança brincar com fósforos e isqueiros, pois o risco é sempre grande;
- Se avistar fumaça suspeita em áreas florestais ou terrenos, informe imediatamente ao Corpo de Bombeiros (Disque 193) para que o fogo possa ser extinto o quanto antes.



## SAIBA COMO USAR O EXTINTOR!

Os incêndios são classificados de acordo com o material de origem. E para cada classe de incêndio há um extintor adequado. Os aparelhos extintores de incêndio são dispositivos que contêm um agente extintor (água, pó químico, gás carbônico, etc.) e foram criados para o combate de pequenos focos de incêndio.

Vamos destacar aqui as principais classes de incêndio, o tipo de extintor adequado para o combate e como utilizar esses equipamentos:

- Incêndio **Classe A**, ocorre com materiais sólidos (madeira, plástico, papel, tecido), use extintor à base de água ou espuma.
- Incêndio **Classe B**, ocorre com líquidos inflamáveis (álcool, gasolina, tintas, solventes e outros), use extintor com carga de pó químico ou gás carbônico.
- Incêndio **Classe C**, ocorre com instalações elétricas ou equipamentos energizados (televisões, transformadores, fios, aparelhos), use extintor com carga de pó químico ou gás carbônico.

Após identificar a classe de incêndio e o tipo de extintor adequado para o combate ao princípio do incêndio, é importante conhecer as principais dicas de uso:

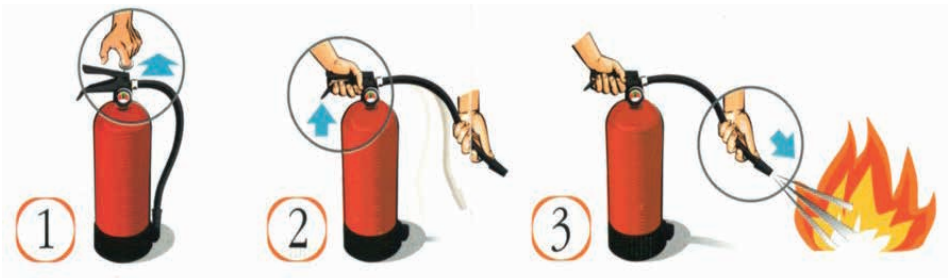
- Rompa o lacre de plástico;
- Retire o pino de segurança;
- Faça um teste pressionando o gatilho ou abrindo a válvula, antes de chegar próximo do incêndio;



- Segure o extintor na posição vertical;
- Posicione-se a uma distância segura do foco;
- Se estiver

ventando, posicione-se com o vento em direção as suas costas, impedindo que o fogo lhe alcance ou que os produtos da combustão (fumaça) venham em sua direção;

- Para o incêndio Classe A direcione o jato para a base das chamas;
- Nos incêndios do tipo “B”, “BC” e “ABC” direcione o jato de forma a envolver as chamas (por cima), nunca direcionar o jato para a base do fogo;



- Pressione o gatilho para liberar o agente extintor fazendo movimentos de um lado para o outro, como se você estivesse varrendo o fogo;
- Mantenha o gatilho pressionado até que o fogo se apague ou até o fim do agente extintor.

### IMPORTANTE!

- Os aparelhos extintores são projetados para serem utilizados por qualquer pessoa, sem a necessidade do uso de equipamentos de proteção.
- Deve-se evitar a utilização de extintores sobre pessoas e animais.



ÁGUA

CO2

PÓ

## VELAS, CANDEEIROS E LAMPIÕES



- Nunca acenda velas, candeiros e lampiões perto das janelas com cortinas, pois estas podem atingir as chamas e provocar um incêndio;
- Jamais deixe ou acenda esses equipamentos sobre superfície que podem queimar ou derreter (plásticos, tecidos, madeiras, borrachas, papéis, etc.);
- Coloque a vela em um recipiente que garanta que esta permaneça de pé, firmemente posicionada de forma que não derrame a cera derretida para outro lugar, preferencialmente no interior de um copo de vidro;
- Mantenha velas, candeiros e lampiões em local elevado e longe do alcance de crianças e animais;
- Evite circular com velas acesas, devemos acendê-las no cômodo a ser iluminado e apagá-las ao deixar o ambiente;
- Caso haja necessidade de locomoção, procure substituir o uso da vela por lanternas, pois estas são mais seguras;
- Não vá dormir mantendo as velas, candeiros e lampiões acesos;
- Certifique-se de que a vela foi completamente apagada antes de deixá-la em algum lugar sem supervisão;
- Se possível, mantenha em sua residência uma luminária de emergência e uma lanterna sempre em condições de uso;
- Na utilização de mais de uma vela simultaneamente, deixe uma distância mínima de 10 centímetros entre uma vela e outra.





## **PREVENÇÃO EM ATENDIMENTO PRÉ - HOSPITALAR**





## INTOXICAÇÃO E ENVENENAMENTO



- Guarde todos os produtos de higiene, limpeza e medicamentos trancados e fora do alcance das crianças;
- Mantenha os produtos em suas embalagens originais, nunca coloque um produto tóxico em outra embalagem que não a sua;
- Nunca deixe produtos venenosos, sem a devida atenção durante o uso;
- Nunca crie novas soluções de limpeza misturando diferentes produtos designados para outro fim, essa substância poderá ser nociva a saúde;
- Sempre leia os rótulos e as bulas dos medicamentos, e não deixe de seguir corretamente todas as instruções do fabricante especialmente para medicar as crianças, em qualquer caso de dúvida procure um médico;
- Não deixe plantas venenosas acessíveis às crianças;
- Nunca se refira a um medicamento como doce, pois a criança pode pensar que não é perigoso ou que é agradável sua ingestão;
- Ensine as crianças a nunca colocarem na boca folhas, caule, casca, nozes ou sementes de qualquer planta;
- Ao adquirir um brinquedo



do para a criança, certifique-se que ele não é tóxico;

- Sempre jogue fora medicamentos ou qualquer outro produto com data de validade vencida;
- Mantenha os telefones de emergência próximos aos aparelhos de telefone de sua casa;
- Em caso de intoxicação, entre em contato imediatamente com o serviço de urgência e emergência ou com o centro de controle de toxicologia de sua cidade para receber orientações adequadas;
- Nunca utilize leite em caso de intoxicação;
- O vômito nunca deve ser induzido, pois o produto pode ser corrosivo;
- Após os primeiros cuidados a pessoa atingida deve ser levada

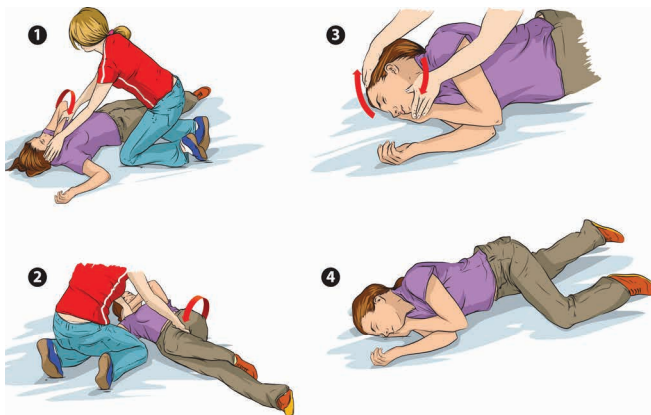
imediatamente ao médico, juntamente com a amostra do produto ingerido. O vômito, se houver, também deve ser recolhido para exames.



## PRIMEIROS SOCORROS

### CRISE CONVULSIVA:

- No caso de crise convulsiva a vítima irá se debater, poderá ficar com a pele arroxeadada, com salivação excessiva, com dentes e lábios cerrados, sendo assim acione o Corpo de Bombeiros Militar pelo telefone 193;
- Deite a vítima de lado, com sua perna de cima dobrada e sua cabeça apoiada sobre o braço;
- Proteja a cabeça da vítima e afaste objetos próximos;
- Em caso de secreção lateralize a cabeça da vítima;
- Não tente colocar a mão na boca da vítima;
- Nessas situações pode ocorrer perda da consciência e vômito, após o retorno da vítima encaminhe-a para o avaliação médica;



### ENGASGAMENTO:

- Acione o Corpo de Bombeiros Militar através do telefone 193;
- Pergunte se a vítima está engasgada e a estimule a tossir;
- Caso não consiga tossir nem respirar, posicione-se atrás da vítima e coloque uma das mãos fechadas, com o polegar voltado para vítima, na região intermediária localizada entre o umbigo e a boca do estômago;



imediatamente.

- Coloque a outra mão sobre a primeira e aplique compressões abdominais fazendo movimento para trás e para cima, o objetivo é pressionar o pulmão para que o ar residual interno expulse o objeto desobstruindo as vias aéreas;
- Repita as manobras até a desobstrução total das vias aéreas;
- Se a vítima perder a consciência, inicie a massagem cardíaca externa

## PREVENÇÃO DE ENGASGAMENTO DE BEBÊS!

Em bebês menores de um ano é mais comum que ocorra engasgamento com líquidos, principalmente o leite materno.

Siga as principais dicas de prevenção:

- O engasgamento pode ocorrer no início da amamentação, então retire a boca do bebê do peito, para que ele possa recuperar a respiração.
- Se estiver deitada, não amamente a criança, pois as chances tanto da mãe dormir quanto do bebê sufocar-se são maiores;
- Quando terminar a amamentação, aguarde 15 minutos no mínimo antes de deitar o bebê na cama ou berço, com objetivo de reduzir as chances de ocorrer refluxo;
- Na hora de colocar o recém nascido para dormir, deite-o de costas com a cabeça voltada para o lado, e ainda mantenha o colchão levemente inclinado per-



mitindo que a cabeça do bebê fique mais elevada;

### OUTRAS DICAS IMPORTANTES!

- Mantenha o berço sem objetos soltos;
- Lembre-se ainda que cobertores, bichos de pelúcia ou protetores de berço podem sufocar a criança;
- Não ofereça a crianças menores de 4 anos alimentos que não estejam bem cortados em pedaços pequenos, amassados ou desfiados, pois eles podem não conseguir mastigar adequadamente a comida e se engasgarem;
- Não deixe ao alcance das crianças moedas, botões, bolinhas de gude, brinquedos com peças pequenas, caneta com tampa e outros objetos semelhantes;
- Retire qualquer embalagem ou saco plástico do alcance das crianças;
- Evite a utilização de cortinas ou persianas com cordas ao alcance de crianças, pois esses objetos podem causar estrangulamento ao enrolar-se no pescoço da criança;



### COMO AGIR EM CASO DE ENGASGAMENTO?

- Se o bebê não chora e não respira, sua pele ficara arroxeadada, mantenha a calma e acione o Corpo de Bombeiros Militar discando 193;
- Mantenha o bebê voltado para baixo com a cabeça ligeiramente mais baixa que o tórax, apoiado em seu antebraço;
- Sustente a cabeça e a mandíbula do bebe com uma das mãos;
- Com a outra mão dê 5 (cinco) tapas no meios das costas do bebê, utilizando o calcanhar destas;
- Vire o bebê e apoie-o no seu antebraço;

## *CORPO DE BOMBEIROS MILITAR DA PARAÍBA*

- No centro do peito, na altura dos mamilos, faça 5 (cinco) compressões torácicas, com os dedos médio e anelar;
- Repita os procedimentos de 5 tapas nas costas e 5 compressões torácicas até o bebê desengasgar;
- Nessas condições o líquido deve sair pela boca e nariz;
- Lembre-se o choro é um bom sinal de recuperação;
- Se houver reação do bebê, coloque-o em posição confortável, é fundamental que a criança passe por uma avaliação médica;
- Se não houver reação com as manobras efetuadas ou se o bebê perder a consciência, inicie a ressuscitação cardiopulmonar (RCP).

### **COMO PROCEDER A RCP EM BEBÊ?**

- Coloque o bebê de costas em uma superfície rígida.
- No centro do peito, na altura dos mamilos, usando os dedos médio e anelar, pressione o mais rápido e fundo possível o tórax do bebê.
- A manobra deve ser efetuada com a frequência mínima de 100 compressões por minuto e não deve ser interrompida até a chegada do socorro especializado (Corpo de Bombeiros Militar ou Equipe Médica).



### **QUANDO E COMO FAZER A MASSAGEM CARDÍACA?**

A massagem cardíaca deve ser iniciada sempre que houver parada cardíaca. Nesse caso a vítima fica inconsciente e há ausência de batimentos cardíacos.

Para iniciar a massagem cardíaca siga as dicas a seguir:

- Deite a vítima de costas sobre uma superfície rígida:

## CARTILHA DE PREVENÇÃO DE ACIDENTES

- Ajoelhe-se ao lado da vítima, posicione seus braços estendidos com os dedos entrelaçados no centro do tórax da vítima, entre os mamilos dela;
- Utilize o peso do seu corpo e inicie compressões torácicas de forma rápida e forte;



- Execute as compressões num ritmo de aproximadamente 100 compressões por minuto;
- Não interrompa as manobras de reanimação cardiorespiratória até a vítima respirar espontaneamente ou até a chegada do socorro (Corpo de Bombeiros Militar ou Equipe Médica);

### QUEIMADURAS:

- Acione o Corpo de Bombeiros Militar através do telefone 193;
- Lave o local somente com água corrente e em temperatura ambiente;
- Não rompa bolhas e nem retire as roupas coladas na área atingida;
- Nunca cubra as queimaduras com tecidos ou outros materiais;
- Se for possível use soro fisiológico para hidratar o ferimento;

### ATENÇÃO:

- Não coloque nenhum tipo de pasta de dente, cremes, nem pó de qualquer natureza, pois pode contaminar ou provocar reações alérgicas no seu corpo;
- Retire anéis, brincos ou correntes da região afetada;
- Encaminhe a vítima para o hospital;
- Consulte sempre um médico no caso de queimaduras.



## QUEDAS COM CRIANÇAS

- Nunca deixe a criança brincar em escadas, sacadas e lajes, estes lugares não são seguros, em virtude dos desnível e a possibilidade de causar acidentes traumáticos;
- Use sempre portões de segurança no topo e no pé das escadas;
- Instale grades, redes de proteção nas janelas, sacadas e varandas dos edifícios;
- Não coloque crianças com menos de seis anos para dormir em beliches;
- Instale grades de proteção na cama das crianças;
- Mantenha cama, armários e outros móveis longe das janelas e varandas;
- Exija sempre o uso de capacete, joelheiras e cotoveleiras ao permitir que a criança ande de bicicleta, skate, patins ou patinete;
- Ao colocar a criança para brincar em parques verifique se os brinquedos estão em boas condições e se são adequados para a idade da criança;
  - Não use andadores, eles podem causar sérias quedas;
  - Durante a troca de fraldas nunca deixe um bebê sozinho em mesas, camas ou outros móveis, mesmo que seja por pouco tempo;
- Não deixe ventiladores, ferro de engomar ligados ao alcance de crianças.





## QUEDAS COM IDOSOS

Para prevenção de quedas com idosos siga as principais orientações:



- Instale barras de segurança no box do banheiro e em volta do vaso sanitário para que o idoso se apoie;
- Coloque pisos antiderrapantes no banheiro e nas escadas;
- A altura da cama e das cadeiras deve ser apropriada para manter os pés no chão, quando sentado;
- Use cadeiras adequadas e com apoio para os braços;
- As escadas devem ter corrimãos

e precisam ser bem iluminadas;

- Não deixe tapetes soltos nos pisos de sala, banheiro e corredores, pois aumentam os riscos de escorregamentos;
- Mantenha um interruptor de luz e um telefone próximos à cama do idoso;
- Mantenha utensílios e mantimentos em locais de fácil alcance;
- Oriente para que os idosos evitem usar sapatos com solados escorregadios ou mesmo com salto alto;
- Evite deixar pequenos objetos espalhados pelo chão, como brinquedos de crianças, fios ou extensões elétricas que cruzam o caminho;
- Não deixe que o idoso se aventure utilizando-se de banquetas e escadas para alcançar objetos guardados em lugares elevados.



## PREVENÇÃO NA PRÁTICA DE MERGULHO

- Não pratique hiperventilação;
- Só mergulhe no mínimo em dupla, e nunca pratique apneia sozinho;
- Realize sempre a manobra de equalização durante a descida, mesmo antes de sentir o desconforto nos ouvidos;
- Não use capuz muito apertado para mergulhar, e nem tão pouco tampão de ouvido;
- Não mergulhe resfriado ou com sinusite;
- Escolha uma roupa de mergulho no tamanho ideal, e ajuste-a de forma correta;
- Não faça ingestão de bebidas



alcoólicas ou o uso de qualquer outro tipo de drogas antes de mergulhar;

- Procure uma empresa e um profissional competente que forneçam o treinamento prático adequado para as atividades de mergulho;
- Na prática de mergulho autônomo não prenda o ar durante a subida;
- Respeite sempre os limites das tabelas de mergulho;
- Siga as recomendações de seu instrutor de mergulho;
- Evite a ingestão de alimentos

pesados antes do mergulho.

- Após realizar o mergulho autônomo aguarde 24h para voar de avião.



## TEMPESTADES, VENDAVAIS E RAIOS

- Durante as tempestades e vendavais fique em casa, só saia se for estritamente necessário;
- Não retire e nem coloque roupas nos varais durante tais fenômenos;
- Mantenha distância de cercas, alambrados, torres telefônicas ou elétricas e das demais estruturas metálicas;
- Não opere tratores ou máquinas, especialmente, para rebocar equipamentos metálicos.
- Se você estiver dirigindo permaneça dentro do automóvel, pois eles oferecem uma excelente proteção contra raios;
- Busque proteção no interior de uma edificação segura;
- Mantenha-se longe de árvores isoladas;
- Saia imediatamente de dentro d'água durante as tempestades.
- Em sua residência, mante-



nha-se afastado das portas e janelas;

- Evite posicionar-se em área elevadas, pois os raios procuram o caminho mais curto até a terra;
- Não utilize os eletrodomésticos, mantenha-os desconectados das tomadas;
- Só use o telefone em caso de emergência;
- Se sentir um eriçamento do cabelo ou formigamento na pele, indica a presença de carga elétrica em seu corpo, então jogue-se imediatamente em direção ao chão.
- Com o tempo indicativo de chuvas, evite árvores altas, picos desprotegidos, campos abertos e ou mesmo praias e piscinas;
- Não se junte em grupo, pois a corrente elétrica pode passar de uma pessoa para outra;
- Afaste-se de todos os objetos metálicos.

## **QUANDO E COMO ACIONAR O CORPO DE BOMBEIROS MILITAR?**

O Corpo de Bombeiros Militar (CBM) é o órgão do Sistema Estadual de Segurança e Defesa Social competente para atuar em várias situações.

### **QUANDO ACIONAR?**

Nos casos de: prevenção, perícia e combate a incêndio, fiscalizações das condições de segurança contra incêndio, explosão e pânico nas edificações, busca, resgate e salvamento de pessoas e animais, atendimento pré-hospitalar, mergulho de busca e resgate de bens e pessoas, ações humanitárias e de defesa civil, atuando ainda nos diversos tipos de cenários de emergências e desastres.



### **COMO ACIONAR?**

É importantíssimo saber como acionar os Bombeiros Militares. Para nos chamar siga os passos adiante e repasse para nossa equipe na Central de Operações as seguintes informações:

- Disque 193;
- Mantenha a calma e nos informe:
- O tipo da emergência/evento (afogamento, acidente, incêndio?);
- O Local exato da ocorrência (endereço e ponto de referencia);
- A quantidade e situação da(s) vítima(s) no local (2 vítimas, uma como lesão no tórax e outra com lesão na perna);

## CARTILHA DE PREVENÇÃO DE ACIDENTES

- As principais características do evento (tipo de veículo envolvido no acidente, tipo de edificação incendiada, etc);
- Aguarde a confirmação dos dados pelos nossos atendentes;
- Siga as instruções dos nossos atendentes até a chegada do socorro.

### ATENÇÃO!!!

- As informações repassadas para os atendentes do Corpo de Bombeiros Militar são muito importantes para que sejam acionadas as viaturas corretas para o socorro. Isso permite uma resposta adequada da ocorrência e garante o menor tempo possível para resolução do problema.
- Permaneça atento ao telefone, pois a equipe poderá retornar a ligação para obter mais informações. Fazendo isso, você estará ajudando a prestar o socorro da maneira mais segura e eficiente.

### LEMBRE-SE!!!

- Não passe Trote, pois é crime conforme previsto no artigo 266 do Código Penal Brasileiro, com pena de poderá chegar até uma detenção de 03 anos para quem o cometer.



## **REFERÊNCIAS**

ALMEIDA, E. L. **Cartilha de Segurança**. 1ª ed. Polícia Militar de Pernambuco, Recife: PE, 2004.

BRASIL. Ministério do Trabalho e Emprego. Fundacentro. **Espaços Confinados – Livro do Trabalhador**. Disponível em: <<http://portal.mte.gov.br/data/files/FF8080812BCB2790012BD503FD047F11/Espaos%20Confinados%20.pdf>> Acesso em: 04 jun. 2015.

CARVALHO, R. V. T. G. et al. **Manual Básico de Combate a Incêndio – Módulo 6: Ações de segurança e combate ao princípio de incêndio**. 2ª ed. CBMDF, Brasília: DF, 2013.

CORPO DE BOMBEIROS DA POLÍCIA MILITAR DO PARANÁ. **Orientações de segurança**. Disponível em: <<http://www.bombeiros.pr.gov.br>> Acesso em: 12 jul. 2015.

CORPO DE BOMBEIROS DA POLÍCIA MILITAR ESTADO DE SÃO PAULO. **Cartilha de Orientações básicas. Noções de prevenção contra incêndio**. Versão 05. São Paulo, 2011.

CORPO DE BOMBEIROS MILITAR DE ALAGOAS. **Dicas de segurança**. Disponível em: <<http://www.cbm.al.gov.br>> Acesso em: 12 jul. 2015.

CORPO DE BOMBEIROS MILITAR DE GOIAS. **Cartilha de prevenção de acidentes domésticos**. <<http://www.bombeiros.go.gov.br/dicas-seguranca/dicas-em-texto.html>> Acesso em: 09 de jun. 2015.

Página 62  
CORPO DE BOMBEIROS MILITAR DE GOIAS. **Cartilha de Pri-**

## CARTILHA DE PREVENÇÃO DE ACIDENTES

**meiros Socorros.** Disponível em: <<http://www.bombeiros.gov.br/dicas-seguranca/dicas-em-texto.html>> Acesso em: 09 de jun. 2015.

CORPO DE BOMBEIROS MILITAR DE GOIAS. **Recomendações - Incêndio Florestais.** Disponível em: <<http://www.bombeiros.gov.br/dicas-seguranca/dicas-em-texto.html>> Acesso em: 09 de jun. 2015.

CORPO DE BOMBEIROS MILITAR DE GOIAS. **Recomendações - Velas.** Disponível em: <<http://www.bombeiros.gov.br/dicas-seguranca/dicas-em-texto.html>> Acesso em: 09 de jun. 2015.

CORPO DE BOMBEIROS MILITAR DE MINAS GERAIS. **Dicas de Segurança.** Disponível em: <<http://www.bombeiros.mg.gov.br/dicas-de-seguranca.html>> Acesso em 11 jul. 2015.

CORPO DE BOMBEIROS MILITAR DE SERGIPE. **Dicas de prevenção: Cuidados com fogos de artifícios.** Disponível em: <<http://www.cbm.se.gov.br>> Acesso em: 10 de jun. 2015.

CORPO DE BOMBEIROS MILITAR DO ESPÍRITO SANTO. **Dicas de segurança.** Disponível em: <<http://www.cb.es.gov.br>> Acesso em: 11 jul. 2015.

CORPO DE BOMBEIROS MILITAR DO ESTADO DO RIO DE JANEIRO. **Dicas para Prevenção de Acidentes.** Disponível em: <<http://www.cbmerj.rj.gov.br/index.php/duvidas-frequentes/76-dicas-para-a-prevencao-de-acidentes>> Acesso em: 10 jul. 2015.

CORPO DE BOMBEIROS MILITAR DO RIO GRANDE DO NORTE. **Dicas de Segurança.** Disponível em: <<http://www.cbm.rn.gov.br>> Acesso em: 11 jul. 2015.

Portugal. Ministério de Administração Interna. Serviço Nacional de Bombeiros e Proteção Civil. **Incêndio em casa sabes o que fazer?** Disponível em: <[http://www.cm-serta.pt/userFiles/file/Proteccao\\_Civil/C\\_Incendios-casa-actuar.pdf](http://www.cm-serta.pt/userFiles/file/Proteccao_Civil/C_Incendios-casa-actuar.pdf)> Acesso em: 11 jun. 2015.

SOBRINHO, R. A. et al. **Manual de Salvamento em Altura: MTB 26**. São Paulo: Comando do Corpo de Bombeiros da Polícia Militar do Estado de São Paulo, 2006.

SOCIEDADE BRASILEIRA DE SALVAMENTO AQUÁTICO. **Prevenção de afogamentos**.<<http://www.sobrasa.org>> Acesso em: 05 jul. 2015.



## CANÇÃO DO SOLDADO DO FOGO

Letra: TEN Sérgio Luiz de Mattos  
Musica: CAP Antônio Pinto Júnior

Contra as chamas e lutas ingentes  
Sob o nobre alvirrubro pendão,  
Dos soldados do fogo valentes,  
É a paz, a sagrada missão. E se um dia houver sangue e batalha. Desfraldando a auriverde bandeira, Nossos peitos são férreas muralhas, Contra audaz agressão estrangeira.

Missão dupla o dever nos aponta:  
Vida alheia e riquezas salvar

E, na guerra punindo uma afronta  
Com valor pela pátria lutar.

Aurifulvo clarão gigantesco  
Labaredas flamejam no ar Num

incêndio horroroso e dantesco,  
A cidade parece queimar Mas não temem da morte os Bombeiros  
Quando ecoa d'alarme o sinal  
Ordenando voarem ligeiros  
A vencer o vulcão infernal.

Missão dupla o dever nos aponta:  
Vida alheia e riquezas salvar  
E, na guerra punindo uma afronta  
Com valor pela pátria lutar.

Rija luta aos heróis aviventa,  
Inflamando em seu peito o valor,  
Para frente que importa a tormenta  
Dura marcha de sóis ou rigor?  
Nem um passo daremos atrás,  
Repelindo inimigos canhões  
Voluntários da morte na paz  
São na guerra indomáveis leões.

Missão dupla o dever nos aponta:  
Vida alheia e riquezas salvar  
E, na guerra punindo uma afronta  
Com valor pela pátria lutar.



**2015**