

# COMO EVITAR AFOGAMENTOS



Não jogue este impresso em via pública.



**COORDENADORIA  
ESTADUAL  
DE DEFESA CIVIL**

**PREVENINDO COM VOCÊ.**

# AFOGAMENTO.

Afogamento é definido como um tipo de trauma em que ocorre a aspiração de líquido não-corporal, causado por submersão ou imersão.

Isso causa a suspensão da troca ideal de oxigênio e gás carbônico feita pelo organismo e pode levar à morte.

Os afogamentos podem ocorrer em rios, lagos, piscinas, praias e até mesmo na banheira de casa, portanto, é bom ter muito cuidado.

## Prevenção:

- Para bebês - Nunca devem ficar sozinhos no banho ou perto de qualquer área ou recipiente que contenha líquidos.
- Para crianças - Deve-se estimulá-las a assumirem responsabilidades para a sua própria segurança. É importante que aprendam a nadar e a boiar, e compreendam que não devem entrar em águas perigosas e desconhecidas. Sempre que possível, ao entrar em piscinas, lagos, rios ou praias, devem estar acompanhadas por adultos. Saltar de trampolim é sempre muito arriscado.
- Para adultos - Nunca é bom entrar na água sob o efeito de bebidas, principalmente se estiver sozinho. Nunca nade contra a corrente, mas sim em diagonal. Caso não consiga se livrar, chame por ajuda. Nunca finja estar precisando de socorro.

## Primeiros socorros em afogamento:

- Após a pessoa ser retirada da água, para se evitar complicações, deve-se prover o cérebro e o coração de oxigênio (respiração boca-a-boca e animação cárdio-pulmonar) até que ela tenha condições para fazê-lo sem ajuda externa, ou até que seja entregue a um serviço médico especializado.

## Cuidados no socorro de quem está se afogando:

- Se você for socorrer alguém que está se afogando, cuidado: não deixe que a vítima se agarre a você, pois assim os dois correm o risco de se afogarem.
- Ao ser retirada da água, a vítima deverá ficar deitada de barriga para cima e com a cabeça de lado, a fim de que não ocorra aspiração de líquidos. Essa posição também impede que a língua bloqueie a garganta, facilitando a saída de líquidos.

## Lembre-se:

- Evite andar próximo de rios, pontes ou locais em que existam bueiros, pois quando estiver ocorrendo uma enxurrada, você poderá ser levado pela correnteza. Água no umbigo, sinal de perigo. Tome cuidado.



**EMERGÊNCIA**

**POLÍCIA MILITAR**

**190**

**BOMBEIROS**

**193**

**DEFESA CIVIL**

**199**

**Coordenadoria Estadual de Defesa Civil**

Av. Morumbi, 4.500 – São Paulo – SP – CEP: 05650-905 – Tel.: (11) 2193-8888 (24 horas)  
[www.defesacivil.sp.gov.br](http://www.defesacivil.sp.gov.br) – e-mail: [defesacivil@sp.gov.br](mailto:defesacivil@sp.gov.br)

