

## SE A VÍTIMA ESTIVER DESACORDADA, E SEM RESPIRAR, INICIAR MASSAGEM CARDIORRESPIRATÓRIA

- 1** Acione o Corpo de Bombeiros através do telefone 193. Chame o socorro imediatamente. Verifique os sinais de respiração.
- 2** Se está sem respiração ou agoniza para respirar, deite a vítima de costas, numa superfície rígida.
- 3** Posicione seus braços estendidos, com os dedos entrelaçados no centro do tórax da vítima, entre os mamilos.
- 4** Utilize o peso do seu corpo e inicie compressões torácicas de forma rápida e forte.
- 5** A manobra deve ser efetuada com frequência entre 100 e 120 compressões por minuto. Permita o retorno total da parede torácica da vítima.
- 6** Não interrompa as manobras de RCP até a chegada do socorro.



## CONTE COM A GENTE



### EM CASO DE EMERGÊNCIA

- 1** Mantenha a calma.
- 2** Forneça ao atendente do Corpo de Bombeiros, o endereço da emergência com **nome da cidade, rua, número e algum ponto de referência.**
- 3** Confie e responda a todas as perguntas.
- 4** O serviço 193 destina-se a **emergências. EVITE TROTES.**

### CONHEÇA O CORPO DE BOMBEIROS

- [www.corpodebombeiros.sp.gov.br](http://www.corpodebombeiros.sp.gov.br)
- [/corpodebombeirosdapmesp](https://www.facebook.com/corpodebombeirosdapmesp)
- [@corpodebombeirosdapmesp](https://twitter.com/corpodebombeirosdapmesp)
- [@bombeirosmpesp](https://www.instagram.com/bombeirosmpesp)
- <https://viafacil2.policiamilitar.sp.gov.br>



## SAIBA O QUE FAZER EM CASO DE AFOGAMENTO

*Os acidentes por afogamento podem ser evitados com precauções como o uso de colete salva-vidas e a supervisão de crianças perto da água*

### MEDIDAS DE PREVENÇÃO

- 1 NA PRAIA**
  - Independente do local adultos sempre devem supervisionar as crianças.
  - Não use boias infláveis, pois podem furar.
  - Adultos não devem ingerir bebidas alcoólicas ou drogas antes de entrar no mar.
- 2 NA PISCINA**
  - Nunca deixe brinquedos na beira da piscina.
  - Em casa, a piscina deve ser totalmente cercada e ter o portão sempre trancado.
- 3 NO BANHO**
  - Afogamentos também podem acontecer com bebês durante o banho em banheiras. O ideal é acompanhar toda a atividade até o fim.

- 4 EM CACHOEIRAS, RIOS E REPRESAS**
  - Não entre em locais com corredeiras. Se estiver embarcado, use colete salva-vidas.
  - Em rios sem corredeiras, não ultrapasse a altura do joelho, pois o nível pode aumentar rapidamente.
  - Em represas, cuidado para não enroscar partes do corpo na vegetação que pode estar no fundo.



### O QUE FAZER QUANDO PRESENCIAR ALGUÉM SE AFOGANDO?

**CASO VEJA ALGUÉM SE AFOGANDO,**  
Ação imediatamente o Corpo de Bombeiros. É muito perigoso tentar salvar uma vítima de afogamento sem o treinamento adequado, não coloque em risco sua vida. Tente jogar algum objeto para a pessoa flutuar ou uma corda.

### DICAS DE SEGURANÇA

- 1** Procure sempre local onde exista a presença de salva-vidas ou da equipe do Corpo de Bombeiros.
- 2** Procure lugares seguros e sinalizados para as práticas de mergulho.
- 3** Fique atento e respeite as placas de advertência. Não entre em águas com aviso de perigo.
- 4** Não faça refeições pesadas antes de entrar na água.
- 5** Respeite seus limites e evite arriscar sua vida. As estatísticas apontam muitos casos de afogamento entre pessoas que sabem nadar.
- 6** Cuidado redobrado ao mergulhar em águas desconhecidas. Procure conhecer a profundidade do local, principalmente em lugares que possuem pedras, como rios e cachoeiras.
- 7** Evite nadar próximo a barcos ou outras embarcações.



25% das mortes por afogamento de crianças ocorrem por queda em baldes, vaso sanitário, caixa de reserva de água e outros volumes menores de água.