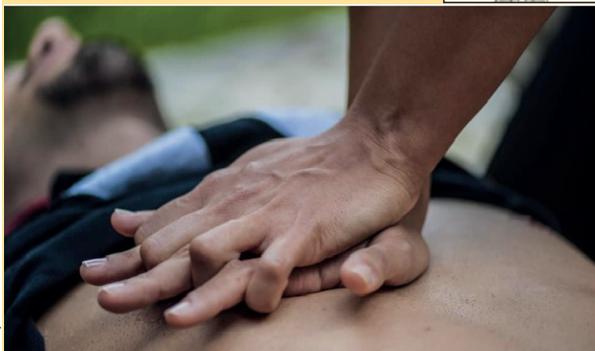


## SE A VÍTIMA ESTIVER DESACORDADA, E SEM RESPIRAÇÃO, INICIAR MASSAGEM CARDIORRESPIRATÓRIA

- 1** Ligue 193 ou 192. 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 mínima de 100 compressões por minuto e 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 o nome da cidade, rua e algum ponto de referência.
- 3** Confie e responda a todas as perguntas.
- 4** O serviço 193 destina-se a emergências. EVITE TROTOS.

### 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>



**BOMBEIROS**  
**193**  
EMERGÊNCIA



**FUNDABOM**  
FUNDAÇÃO DE APOIO AO CORPO DE BOMBEIROS



# SAIBA COMO PREVENIR ACIDENTES EM CASA

*Muitas pessoas acham que o seu lar é o local mais seguro do mundo, quando na verdade ele esconde alguns perigos em potencial. Acompanhe algumas dicas importantes sobre como manter um ambiente seguro e saudável para sua família*

## PARA EVITAR ACIDENTE COM CRIANÇAS

- 1 Instale portões nas extremidades das **escadas**.
- 2 Instale redes ou grades de proteção nas **janelas**.
- 3 Proteja as **tomadas elétricas**.
- 4 Nunca deixe os **cabos das painelas** virados para o lado de fora do **fogão**.
- 5 Retire dos **berços e cercadinhos** almofadas, cobertores soltos, bichos de pelúcia e protetores - podem sufocar o bebê.
- 6 **Pequenos objetos**, como botões e moedas, no chão ou em cima de mesas e locais baixos, podem asfixiar a criança. Não deixe ao alcance.

## PARA EVITAR ACIDENTE COM IDOSOS

- 1 Mantenha a casa **bem iluminada**. Instale, abajures e telefones próximos à cama.
- 2 Utilize sempre a **escada doméstica**. Não confie em banquetas para acessar armários ou trocar lâmpadas.
- 3 Se necessário, tome **banho sentado** para evitar quedas.
- 4 Esteja atento a ambientes **molhados e encerados**.
- 5 Não coloque **tapetes soltos** ao lado de escadas e corredores.
- 6 **Chinelos ou sapatos** inadequados ou em más condições podem causar quedas.
- 7 Não acenda velas em cima de móveis ou próximo à cortinas, lençóis, etc.
- 8 Instale **barras fixas** ao lado do chuveiro e do vaso sanitário.
- 9 Em **caso de queda**, mantenha a vítima imóvel e acione o socorro especializado.



## DICAS DE SEGURANÇA PARA EVITAR ACIDENTES DOMÉSTICOS

- 1 Nunca mude a chave (verão/inverno) com o chuveiro ligado para não levar choque.
- 2 Durante as tempestades, desligue os aparelhos eletrônicos da tomada.
- 3 Evite sobrecarregar o sistema elétrico, ligando vários aparelhos na mesma tomada.
- 4 Nunca deixe crianças sozinhas e trancadas em casa. Procure deixá-las sempre sob a supervisão de um adulto.
- 5 Evite fumar em cama, pois você pode dormir e acabar causando um incêndio.
- 6 Ao sair de casa, verifique se você deixou o botijão de gás desligado.
- 7 Retirar do chão, fios ou outros objetos para não tropeçar.

