



INSTITUTO NACIONAL DE EMERGÊNCIA MÉDICA

CIAV - CENTRO DE INFORMAÇÃO ANTIVENENOS

TELEFONE - 808 250 143

Vivemos rodeados de possíveis tóxicos que utilizamos constantemente nas nossas casas, garagens, campos, fábricas.

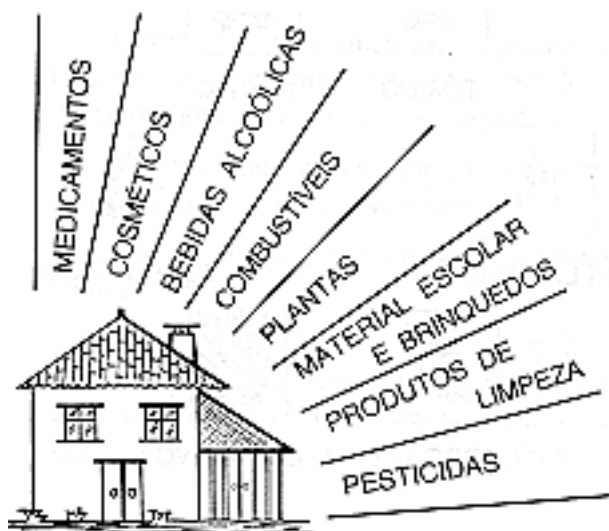
A melhor maneira de evitarmos as intoxicações é **aprendermos e ensinarmos** também as crianças a utilizar correctamente os tóxicos, conhecendo-lhes os perigos.

Mas essa educação não chega e é também necessário tomarmos **precauções**, de que damos um alerta mais adiante.

E quando acontece uma intoxicação ou suspeita, precisamos de saber o que **devemos fazer** e o que **não devemos fazer**.

ATENÇÃO

Nas nossas casas há substâncias potencialmente perigosas em todas as divisões: cozinha, casa de banho, quartos, sala, garagem e arrecadações.



Os rótulos de muitos produtos já vêm assinalados com símbolos que é preciso conhecer:



PARA EVITAR INTOXICAÇÕES ACIDENTAIS

- Explique às crianças o risco de tomar remédios de que não precisem e de provar ou mexer em produtos perigosos.
- Guarde os medicamentos, os produtos de limpeza, os pesticidas, as tintas, o petróleo, os diluentes, fora do alcance das crianças.
- Não tome nem dê medicamentos às escuras e não exceda as doses prescritas.
- Guarde os produtos nas suas verdadeiras embalagens.
- Leia as instruções com cuidado e aplique os produtos dentro das regras de segurança, principalmente quando usar pesticidas, produtos corrosivos ou cáusticos, tira nós e vernizes.
- Feche e guarde os produtos imediatamente após o uso.
- Não ponha produtos de uso doméstico junto de comidas ou bebidas.
- Não dê embalagens vazias às crianças para brincar, deite-as imediatamente no lixo.
- Após usar, feche as torneiras do gás e tenha sempre as instalações em bom estado e, se possível, com dispositivos de segurança.
- Não tenha instalações de gás na casa de banho.
- Guarde em segurança as bebidas alcoólicas.
- Não esqueça que os perfumes, águas de colónia e loções para a barba são soluções alcoólicas.
- Não ponha plantas tóxicas em casa ou no jardim, tendo crianças pequenas. Cuidado com as bagas.

NO CAMPO

- Não ande descalço no campo nem com sandálias, em locais onde apareçam lacraus, carraças ou víboras (use sapatos fechados, de preferência botas).
- Não coma bagas ou sementes de plantas desconhecidas.

- Não apanhe cogumelos se não os distingue com toda a exactidão.
- Use os pesticidas cumprindo todas as regras de preparação e aplicação e respeite os intervalos de segurança.
- Não deixe abandonadas embalagens de pesticidas destapadas, vazias ou vasilhas com restos de caldas.
- Não se aproxime das colmeias.

NAS PRAIAS

- Se há notícias de “peixe-aranha”, passeie nesses locais com sandálias.
- Se tem alergias evite tomar banho em local com alforrecas.
- Não apanhe mariscos em locais conspurcados.
- Não se aventure a fazer pesca submarina, sem ser acompanhado de conhecedor de peixes perigosos.

NOS LOCAIS DE TRABALHO

- Procure conhecer os perigos do manuseamento, da produção e do transporte dos produtos químicos.
- Cumpra rigorosamente as regras de segurança estabelecidas no seu local de trabalho.
- Não fume, nem beba ou coma em locais interditos.

PROTEJA-SE, E PROTEJA OS OUTROS E O AMBIENTE!

EM CASO DE INTOXICAÇÃO OU SUSPEITA

- 1 – Identifique o tóxico, a quantidade tomada e as características da intoxicação.
- 2 – Contacte o Centro de Informações Antivenenos que lhe prestará todas as indicações necessárias.
- 3 – Se não conseguir telefonar para o CIAV dirija-se ao Hospital mais próximo.
- 4 – Leve as embalagens suspeitas e os vómitos.
- 5 – Não se precipite, mas não perca tempo.

Além destas medidas, o que poderá fazer ainda?

EVITAR A ABSORÇÃO DOS TÓXICOS

Evitar ou diminuir a absorção dos tóxicos é o passo mais importante para

reduzir as consequências da intoxicação ou mesmo impedi-la.

As medidas para evitar essa absorção dependem da forma como se fez o contacto com o tóxico: inalação, contaminação da pele, contacto com os olhos, picada de animal ou por via digestiva.

Mas, ATENÇÃO, é preferível nada fazer do que fazer errado.

INALAÇÃO

As intoxicações por inalação de monóxido de carbono ou outros gases tóxicos podem acontecer nos locais de trabalho, em casa com o gás de garrafa ou da companhia, ou durante o combate a incêndio.

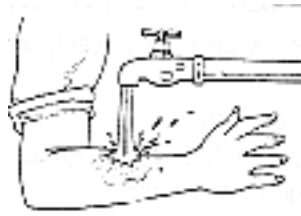
- Levar o doente para fora da atmosfera contaminada, para o ar puro.
Tirar roupas contaminadas.
- Manter o doente aquecido.
- Fazer respiração artificial se necessário (não fazer boca-a-boca se for pesticida, utilizar o Ambu - aparelho de reanimação manual que se aplica na boca e nariz do paciente).



CONTAMINAÇÃO DA PELE

O produto que contacta com a pele pode provocar sintomas locais, por exemplo, queimaduras químicas provocadas por cáusticos, ou ser absorvido e dar sintomas gerais. Para o evitar devemos:

- Lavar abundantemente com água corrente durante 15 a 30 minutos.
Tirar roupas conspurcadas.
- Não aplicar quaisquer produtos sobre a zona atingida.
- No caso de pesticidas lavar abundantemente com água e sabão.



CONTACTO COM OS OLHOS

Determinados produtos químicos podem provocar lesões graves e até cegueira. Tratamento imediato:

- Lavar abundantemente com água (com um fio de água), mantendo as pálpebras separadas.



PICADA DE ANIMAL

Em caso de picada de abelha, lacrau, víbora, peixe:

- Acalmar o doente.
- Desinfectar a ferida com qualquer desinfetante que tenha ao alcance. Mantenha imóvel o membro picado.

VIA DIGESTIVA

Para evitar a absorção do tóxico devemos esvaziar o estômago, para isso provocamos o vômito. Mas há certas situações em que **não se deve vomitar**:

- Doente inconsciente, sonolento ou que não consegue engolir.
- Ingestão de corrosivos (dar água ou leite).
- Ingestão de produtos que provoquem convulsões.
- Ingestão de produtos que façam espuma.
- Na ingestão de petróleo ou derivados, a indução do vômito depende da qualidade e da quantidade do produto.

NOTA– Telefone para o CIAV para ter a certeza que pode fazer vomitar e qual o método que deve escolher. **808 250 143**

Em todos os outros casos em que houve ingestão de tóxico ou suspeita, Deve-se provocar o vômito.

COMO PROVOCAR O VÔMITO

- Beber 1 ou 2 copos de água, e com os dedos ou o cabo de uma colher tocar a úvula (campainha) ou a garganta, ou, se tiver xarope de ipecacuanha dar nas seguintes doses:
 - Menos de 2 anos – 10 ml (1 colher de sopa mal cheia)
 - De 2 a 5 anos - 15 ml (1 colher de sopa)
 - Mais de 5 anos - 20 a 25 ml (1 colher e meia de sopa)
 - Adultos - 30 ml (2 colheres de sopa)
- Beber o xarope com água.
- Aguardar 20 minutos.
- Se não provocar o vômito repetir a dose.
- Se passados mais 20 minutos, não houver vômito, levar ao Hospital.

Aguardar o efeito do vômito sentado (nunca deitado) e quando ele acontecer inclinar-se para a frente.



Se a criança for muito pequena, deitá-la no colo de barriga para baixo, para não haver possibilidade de se engasgar com o vômito.



Leia estas instruções com cuidado e não esqueça:

- A calma é muito importante, não se precipite, mas não perca tempo.
- Vale mais nada fazer, do que fazer errado.
- Telefonar para o Centro de Informação Antivenenos (CIAV) é essencial - **808 250 143**. Um médico atende-o, e para cada situação, explica-lhe os perigos e o que deve fazer em caso de intoxicação, mas em muitas situações esta consulta não dispensa a observação médica directa.
- Tenha sempre os números do CIAV perto do telefone.
- Se não conseguir telefonar, leve o doente imediatamente ao médico ou ao Hospital.
- Se não tem transporte rápido, chame o "**112**".

Tudo é veneno e nada é veneno, só a dose faz o veneno (Paracelso).