



PREVENÇÃO A AFOGAMENTOS

O Tocantins é o 9º estado do Brasil com maior índice de mortes por afogamento.

SAIBA COMO EVITAR QUE O SEU LAZER SE TRANSFORME EM UMA TRAGÉDIA:



ÁREA SEGURA

Evite tomar banho em áreas desconhecidas, pode haver aumento súbito de profundidade. Escolha praias com sinalização e presença de guarda-vidas.



ATENÇÃO 100% NAS CRIANÇAS

Jamais perca as crianças de vista, mantenha a distância de um braço. Em poucos segundos de distração seu filho pode se afogar. É recomendado que as crianças permaneçam utilizando colete salva-vidas. Boias transmitem falsa sensação de segurança. Aprenda a nadar a partir dos 4 anos.



EMBARCAÇÕES

Sempre utilize colete salva-vidas, embarcações têm grande potencial para afogamentos. Não trafegue em embarcações lotadas.



BEBIDA ALCOÓLICA

Pessoas alcoolizadas não devem adentrar a água para nadar. Elas ficam mais eufóricas, diminuem a noção dos riscos, tem redução no desempenho, ficam bem mais propícias a afogamentos. Sempre que uma pessoa alcoolizada adentrar a água deve estar acompanhada. De forma semelhante, as pessoas com transtorno mental ou epiléticas.



ALIMENTOS

Ao se alimentar, principalmente com alimentos de difícil digestão, não entre na água, espere pelo menos 1 hora, pois você pode ter um mal súbito e se afogar.



COMPETIÇÕES AQUÁTICAS

Não teste seus limites na água! Competições aquáticas só devem ser praticadas quando houver uma equipe de profissionais fazendo a segurança. Muitos perdem suas vidas se arriscando em travessias, saltos de elevações e mergulhos.



ACAMPAMENTOS

Se for para acampamentos, retiros ou locais sem guarda-vidas e área com delimitação de segurança, saiba como agir. Antecipe-se ao acontecimento, leve uma boia amarrada a uma corda para casos de emergência. Leve panfletos para o local, distribua e leia para o grupo.



EM CASO DE AFOGAMENTOS

Se você estiver se afogando, mantenha a calma, tente flutuar e acene por socorro. Se observar alguém se afogando, não se lance na água para tentar salvar. Chame por socorro e forneça objetos flutuantes como: caixa térmica, boias, ou estenda uma galhada.

O AFOGAMENTO PODE ACONTECER COM VOCÊ! PREVENIR É FUNDAMENTAL!



CORPO DE
BOMBEIROS
MILITAR DO TOCANTINS



TOCANTINS
GOVERNO DO
ESTADO

