

Faísca³

em
dicas de segurança
para **A MELHORDADE**





Educação
Pública
Corpo de Bombeiros



EXPEDIENTE

Esta cartilha é parte integrante do
Programa Educacional do Corpo de Bombeiros,
da Polícia Militar do Estado de São Paulo.
Praça Clóvis Bevilácqua, 421 - Centro - São Paulo - SP.

Colaboradores:

2º Ten PM Vagner Tavares Alves Ickert - Comando do Corpo de Bombeiros

1º Sgt PM Robson Antonio Fabri - Comando do Corpo de Bombeiros

2º Sgt PM Daiane Magalhães Barbosa - Comando do Corpo de Bombeiros

Cb PM Marcio de Souza - 8º Grupamento de Bombeiros

Sd PM Yasmin Fernanda Alves - 4º Grupamento de Bombeiros

Vamos interagir como Corpo de Bombeiros?

C há mais de 139 anos servindo à população, o **Corpo de Bombeiros da Polícia Militar do Estado de São Paulo** desenvolve atividades de prevenção, proteção e resposta imediata a emergências de incêndios, buscas e salvamentos.

O objetivo desta edição é informar sobre cuidados e atitudes para prevenir acidentes, buscando sempre preservar a vida, o meio ambiente e o patrimônio.



Divirta-se e boa leitura!



COMO FALAR COM OS BOMBEIROS?

O TELEFONE **193** deve ser utilizado apenas em casos de EMERGÊNCIA. Por meio dele, o Corpo de Bombeiros atende a diversos chamados com RAPIDEZ, possibilitando o SOCORRO mais EFICAZ de vidas em PERIGO. O TROTE, por sua vez, dificulta o TRABALHO desses profissionais e pode atrasar o atendimento de alguém que realmente esteja precisando.



BOMBEIROS
193
EMERGÊNCIA

Seja um exemplo de CIDADÃO e pense no próximo!

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 TROTOS.

CONHEÇA O CORPO DE BOMBEIROS

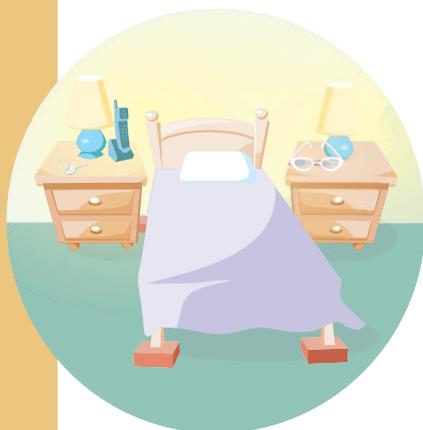
-  www.corpodebombeiros.sp.gov.br
-  /corpodebombeirosdapmesp
-  @corpodebombeirosdapmesp
-  @bombeirosppmesp
-  <https://viafacil2.policiamilitar.sp.gov.br>



EVITE QUEDAS

Bom Saber!

Os acidentes dentro de casa são bastante comuns. Cerca de 75% das quedas de idosos acontecem no próprio lar.



ACIDENTES COM IDOSOS

- Mantenha a casa bem iluminada.
 - Deixe próximo à cama, abajures e telefones.
 - Mantenha também seus objetos pessoais, sempre próximos à cama (chaves, óculos, calçados etc.).
 - Utilize sempre a escada doméstica.
- Não confie em banquetas para acessar armários ou trocar lâmpadas.



- Não coloque tapetes soltos, principalmente ao lado de escadas e corredores.



- Evite usar calçados altos ou com solado liso e nunca ande somente de meias para não escorregar.



EVITE QUEDAS



- Evite encerar o piso com produtos que o deixem escorregadio.
- Chinelos ou sapatos inadequados ou em más condições podem causar quedas. Tome cuidado!
- Facilite seu deslocamento. Distribua bem seus móveis para não ficarem no caminho.



Para evitar acidentes, é importante também descer as escadas, degrau por degrau, devagar e de preferência utilizando o corrimão.



EVITE QUEDAS

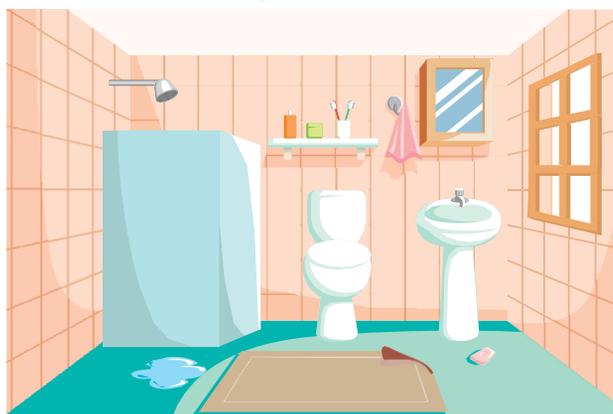
Evite tomar banho em banheiros com **box de vidro**, **sem tapete antiderrapante** e **sem barras de apoio**.

Substitua o box de vidro por cortinas, utilize tapetes antiderrapantes e instale barras de apoio nas paredes.

Na dificuldade em se abaixar durante o banho, utilize uma cadeira de plástico firme e resistente como apoio.



Encontre as diferenças entre as duas imagens



CUIDADOS NA COZINHA



- Quando utilizar o fogão, dê preferência às bocas de trás e coloque **os cabos das panelas** voltados para **o lado de dentro do fogão**.
- Em caso de fogo em panelas com gordura, desligue o fogão e o registro de gás. Em seguida cubra a panela com um pano molhado ou com uma tampa. **NUNCA JOGUE ÁGUA!**
- Não deixe nada cozinhando no fogão quando não estiver por perto. Evite também falar ao telefone ou assistir à TV enquanto cozinha. Tome cuidado!
- Mantenha o registro do botijão fechado quando o gás não estiver sendo utilizado.
- Ao sentir cheiro de gás, abra portas e janelas para ventilar e saia do local. Não risque fósforos, não acenda nem apague a luz.



CUIDADOS NA COZINHA

ATENÇÃO NA HORA DE COMPRAR O BOTIJÃO

- Adquirir botijões em revendas autorizadas. Elas representam sua segurança quanto a qualidade do produto.
- Visualize o produto, observe se o botijão está em boas condições.
- O botijão deve ficar sempre do lado externo da residência, em local ventilado.



EFETUANDO A TROCA DE BOTIJÕES



- 1 Certifique-se que a válvula de liberação de gás esteja totalmente fechada.
- 2 Retire o lacre.
- 3 Segure o bico do regulador na posição vertical. Posicione o regulador no local corretamente.
- 4 Gire a “**borboleta**” do regulador. Poderá ser ouvido um barulho característico ao escape de gás. Continue a rosquear até que fique firme – e o som de vazamento pare. Abra a válvula de liberação do gás.



CUIDADOS NA COZINHA

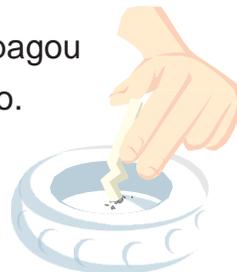
SINAIS DE VAZAMENTO DE GÁS

- 1** Se houver qualquer acidente envolvendo gás, **ligue imediatamente** para o Corpo de Bombeiros pelo telefone **193**.
- 2** O primeiro sinal de vazamento é o **cheiro característico** que ele produz.
- 3** Com uma esponja ou pano, **aplique espuma de sabão** na junção do regulador com a válvula do botijão. Passe também no início da mangueira junto à abraçadeira.
- 4** Se notar **formação de bolhas** ou mais **espuma no sabão**, significa que há vazamento de gás.
- 5** **Feche** a válvula de liberação do gás e **retire** imediatamente o regulador.
- 6** Se persistir o vazamento, solicite a **troca do botijão** na revenda. Mantenha o botijão em **local ventilado**. Pode ser levado até a rua, por exemplo.



CUIDADO COM CIGARROS E VELAS

- Acabando de fumar, tenha certeza que apagou totalmente o cigarro antes de jogá-lo no lixo.
- Não fume deitado na cama ou sentado no sofá quando estiver com sono.
- Utilize sempre cinzeiros profundos e apoiados em superfície plana e estável.
- Não fume enquanto manuseia produtos inflamáveis.
- Velas acesas em casa devem estar dentro de um recipiente maior que o seu comprimento.
- Velas não devem ser colocadas próximas à cortinas ou outros materiais combustíveis (móveis, toalhas, etc).



CUIDADO COM ELETRICIDADE

- Não deixe fios elétricos expostos, pendurados ou soltos sobre tapetes e pelo chão.
- Evite ligar vários aparelhos em uma mesma tomada.
- Substitua fios e tomadas com defeitos.
- Desligue o ferro de passar roupa quando não estiver utilizando.



O QUE FAZER EM CASO DE INCÊNDIOS?



- 1** Identifique a situação.
- 2** Deixe o local utilizando uma rota de fuga segura, como escadas de emergência, por exemplo.
- 3** Chame os Bombeiros pelo telefone 193.
- 4** Desligue a energia elétrica e o gás.
- 5** Aguarde os Bombeiros e tente fornecer as seguintes informações:
 - Se há vítimas e onde estão.
 - Aponte os melhores acessos até a região.
 - Informe o local exato da emergência.
 - A provável causa do incêndio.

PLANO DE ABANDONO DE PRÉDIOS

■ É obrigatório que todo edifício ou condomínio tenha o Auto de Vistoriado Corpo de Bombeiros, o **AVCB**.

■ Converse com o síndico e vizinhos sobre a importância desse assunto.

Em caso de dúvidas, consulte o portal **Via Fácil Bombeiros**, no site do Corpo de Bombeiros de São Paulo: www.corpodebombeiros.sp.gov.br



CAÇA PALAVRAS

Localize no quadro as palavras em destaque, referente aos cuidados com a saúde.

- 1) Lembre-se de tomar seus **MEDICAMENTOS**.
- 2) Realize exames periodicamente de glicemia para monitorar a **DIABETES**.
- 3) Faça visitas regulares ao cardiologista, principalmente se há histórico de **HIPERTENSÃO** na família.
- 4) Dor no peito, dormência ou formigamento no braço esquerdo, podem ser sinal de **INFARTO**.
- 5) Podemos evitar problemas de saúde melhorando nosso **ESTILO DE VIDA**.
- 6) Não devemos tomar medicamentos sem orientação **MÉDICA**.



| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| U | A | J | U | A | J | U | A | J | U | A | D | U | A | J | U | A | J | U | A | J | U |
| F | K | E | S | T | I | L | O | D | E | V | I | D | A | H | F | K | H | F | K | H | F |
| B | Y | M | B | Y | N | B | Y | M | B | Y | A | B | Y | M | B | Y | M | B | Y | M | B |
| C | W | P | C | W | F | C | W | P | C | W | B | C | W | P | C | W | P | C | W | P | C |
| M | É | D | I | C | A | W | C | H | T | M | E | D | I | C | A | M | E | N | T | O | S |
| Y | B | R | Y | C | R | M | G | S | E | O | T | Y | B | R | Y | B | R | Y | B | R | Y |
| K | F | U | K | F | T | K | F | H | I | P | E | R | T | E | N | S | Ã | O | F | Ã | O |
| A | G | V | A | G | O | A | G | V | A | G | S | A | G | V | A | G | V | A | G | V | A |



PALAVRA CRUZADA



Preencha as lacunas abaixo, de acordo com as palavras em destaque.

1) Ao sair de casa lembre-se de levar seus óculos, documentos de identidade, contato de um familiar e contato de **EMERGÊNCIA**.

2) Mesmo na calçada, fique **ATENTO** à entrada e saída de veículos das garagens.

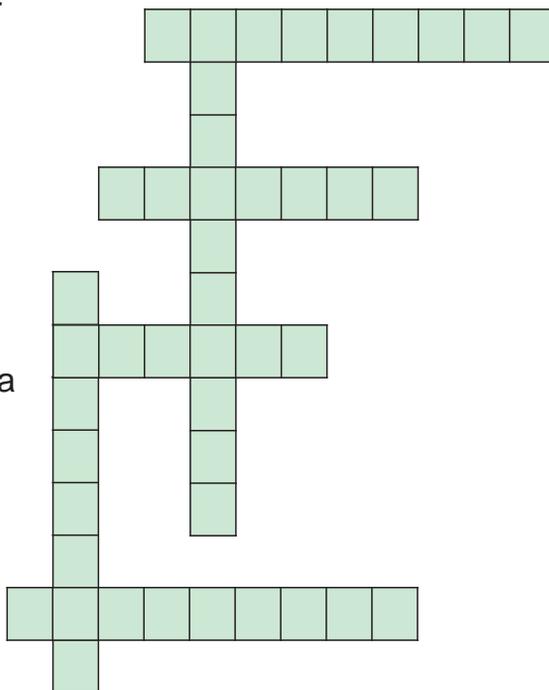
3) Procure atravessar sempre na faixa de **PEDESTRES**. Sempre fique atento e olhe para os dois lados. Em caso de dúvida na travessia, não atravesse!

Aguarde sempre uma condição segura!

4) Faça uso da **PASSARELA**, quando houver.

5) Fique atento com **BURACOS** na calçada.

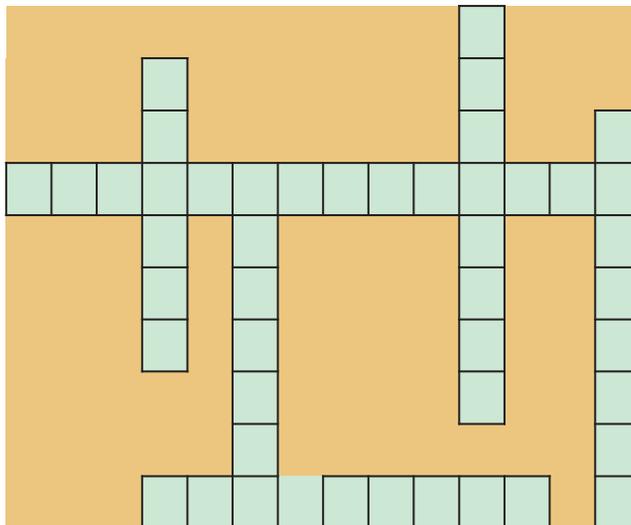
6) Cuidado com raízes de árvores e desnível das **CALÇADAS**.



PALAVRA CRUZADA

Preencha as lacunas com as palavras em destaque, referentes a vida social na melhor idade.

- 1) Procure se **DIVERTIR**, fazendo parte de algum encontro de grupos.
- 2) Mantenha um bom **RELACIONAMENTO** com seus amigos e familiares.
- 3) Tenha atitude **POSITIVA** em relação a sua própria pessoa.
- 4) Cuide-se e **INVISTA** no seu bem estar.
- 5) Procure **VIAJAR** e conhecer novas pessoas.
- 6) Tenha **QUALIDADE** de vida. Consulte um médico e faça exercícios regularmente.



CUIDADO COM ANIMAIS PEÇONHENTOS

Bom Saber!

Animais venenosos causam milhares de acidentes todos os anos, inclusive com vítimas fatais. Crianças e idosos são os mais vulneráveis a esse tipo de ocorrência.

DICAS DE PREVENÇÃO

- Não deixe grande quantidade de lixo acumulado.
- Mantenha sacos e recipientes bem fechados.
- Soleiras de portas, ralos e outras aberturas na casa podem servir de entrada para esses animais. Mantenha-as sempre vedadas.
- Crie o hábito de examinar roupas, calçados, toalhas e roupas de cama antes de utilizá-las.



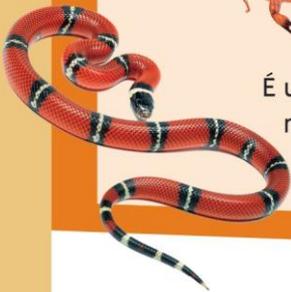
- Ao efetuar trabalhos rurais ou obras, com entulho, plantações e lenha, sempre utilize botas de cano longo e luvas de raspa.



CUIDADO COM ANIMAIS PEÇONHENTOS

O QUE FAZER EM CASO DE ACIDENTE COM ANIMAL PEÇONHENTO E COMO TRATARÁ PICADA?

- 1** Verifique se o local está seguro e tente identificar o animal peçonhento. Só tente capturar se possuir treinamento, é muito perigoso!
- 2** Mantenha elevado o local afetado.
- 3** Hidrate a vítima com goles de água.
- 4** Lave o local da picada apenas com água ou água e sabão.
- 5** Leve a vítima imediatamente ao serviço de saúde mais próximo.



INSTITUTO BUTANTAN - SÃO PAULO

É um destacado centro de pesquisa biológica, responsável pela produção de soros antipeçonhentos, distribuídos a hospitais pela Secretaria de Estado de Saúde.

HOSPITAL VITAL BRASIL - SÃO PAULO

É uma referência nesse tipo de caso, com assistência médica gratuita e orientações telefônicas 24 horas.

Telefones: (11) 2627-9529/9530



CAÇA PALAVRAS

Localize no quadro as palavras em destaque, referente aos animais peçonhentos.

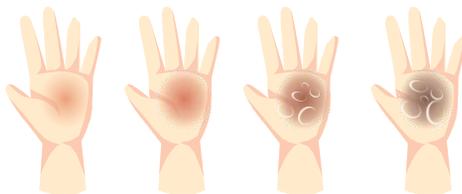
| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| H | E | S | C | O | R | P | I | Ã | O |
| G | K | F | E | G | H | N | B | V | I |
| A | X | G | N | H | L | Y | C | Z | H |
| R | Y | O | T | U | U | P | O | K | I |
| A | R | Y | U | X | V | Q | B | X | D |
| N | T | P | L | V | A | M | R | Y | R |
| H | U | Q | H | P | Q | F | A | R | A |
| A | K | S | O | R | O | G | F | G | T |
| U | P | F | P | R | A | L | O | S | A |
| E | Q | E | R | M | X | U | Z | K | R |
| L | B | O | T | A | I | F | S | P | W |
| A | V | U | H | W | L | I | X | O | Y |

- 1) ARANHA
- 2) BOTA
- 3) COBRA
- 4) ENTULHO
- 5) ESCORPIÃO
- 6) HIDRATAR
- 7) LIXO
- 8) LUVA
- 9) RALOS
- 10) SORO



QUEIMADURAS

- 1** Chame o Socorro pelo telefone **192** ou **193**.



- 2** Lave o local afetado **somente com água** em temperatura ambiente.

- 3** **Não rompa bolhas** e nem retire as roupas coladas na região atingida. **Não cubra as queimaduras** com tecidos ou outros materiais.

- 4** Se tiver, use **soro fisiológico** para hidratar o ferimento. **Não coloque** pasta de dente, pó de café ou outra substância, pois podem contaminar a lesão.

- 5** **Retire anéis**, brincos ou correntes da região da lesão.

- 6** **Consulte sempre um médico** no caso de queimaduras para mais orientações.



CAÇA PALAVRAS

Localize no quadro as palavras em destaque, referentes aos cuidados com as queimaduras.

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| G | X | C | B | O | L | H | A | S | C |
| Q | U | E | I | M | A | D | U | R | A |
| S | Q | R | S | C | Q | A | J | Z | Q |
| P | T | R | O | U | P | A | S | F | G |
| E | E | F | H | I | N | J | O | T | R |
| L | B | J | S | S | H | N | C | X | A |
| E | U | I | L | E | S | Ã | O | I | U |
| Q | S | V | F | Z | G | L | R | U | T |
| U | Á | G | U | A | Z | B | R | K | V |
| M | É | D | I | C | O | A | O | I | P |
| L | T | L | Q | T | N | X | S | Q | S |
| Z | F | E | R | I | M | E | N | T | O |

- 1) ÁGUA
- 2) BOLHAS
- 3) FERIMENTO
- 4) GRAU
- 5) LESÃO
- 6) MÉDICO
- 7) PELE
- 8) QUEIMADURA
- 9) ROUPAS
- 10) SOCORRO



DICAS DE EXERCÍCIOS

Bom Saber!

Os riscos de quedas aumentam com o avançar da idade e podem chegar a 51% em pessoas acima de 85 anos

Veja alguns exercícios simples que vão auxiliar na melhora do equilíbrio e diminuição do risco de quedas



Sentar e levantar

Reproduzindo, uma tarefa diária, contribui para a força, a funcionalidade e a independência

Equilíbrio Unipodal

Bom para o equilíbrio e prevenção de quedas, além de promover força e concentração



Dupla Tarefa

Um exemplo é andar e ao mesmo tempo jogar e pegar bola. Além de concentração, trabalha coordenação motora e controle de movimentos



AGRADECIMENTOS

É com imensa honra que a equipe do **Corpo de Bombeiros do Estado de São Paulo**, agradece a todos os colaboradores dessa corporação que participaram de forma direta ou indireta na elaboração do conteúdo dessa cartilha que se destina às pessoas da melhor idade.

Desejamos que o conteúdo desse material, possa orientá-los numa situação de perigo ou até mesmo ajudá-los a evitar alguns acidentes domésticos e ainda salvar vidas.



CORPO DE BOMBEIROS
SÃO PAULO



Faísca

em
dicas de segurança
para **A MELHORDADE**



CORPO DE BOMBEIROS
SÃO PAULO

