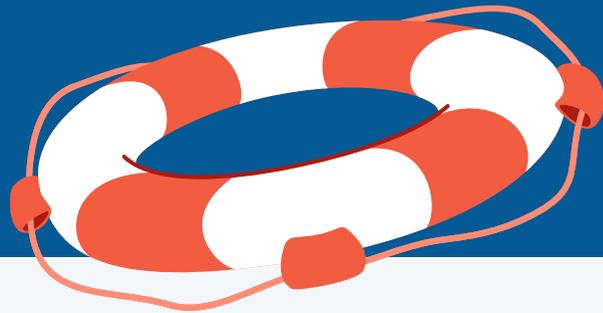


Segurança na Água

Emergências



Como é um afogamento?

Alguém pode estar se afogando se estiver de frente para a costa, apenas com a cabeça para fora da água, ofegante, em pânico, balançando os braços, sofrendo para pedir ajuda, ficando em silêncio, tentando rolar de costas ou se estiver com a boca ao nível da água. Se alguém tiver sumido, verifique na água!

Se alguém estiver se afogando, ligue para o 911. Se puder, jogue com segurança um dispositivo de flutuação ou outro objeto para aumentar seu alcance. Assim que a pessoa estiver em terra firme, comece a reanimação cardiopulmonar (RCP). Use um desfibrilador externo automatizado (DEA), se disponível.



Dicas gerais

- Nade apenas onde você sabe que consegue com segurança. Nade em locais com salva-vidas quando possível.
- Sempre tenha um adulto observando as crianças que estão nadando. Os adultos devem observar as crianças sem distrações, por exemplo, ao ler, enviar mensagens de texto, falar ao telefone ou ingerir bebidas alcoólicas.
- Não mergulhe ou pule na água com menos de 3 metros (12 pés) de profundidade, seja um corpo d'água natural ou uma piscina. Fazer isso pode resultar em ferimentos e afogamento.
- Sempre nade com um(a) parceiro(a). Parceiros de natação devem evitar que os outros andem sozinhos.
- Lembre a todos de caminhar, não correr, ao redor de piscinas. Não brinque em torno de uma piscina, como levantar, mergulhar e jogar uma criança na água. Alguém pode se machucar.
- Esteja atento(a) às condições climáticas, como tempestades. Se você ouvir trovões ou ver relâmpagos, saia da água imediatamente.
- Tenha uma lista de lagoas, lagos e piscinas próximas para procurar se uma criança sumir.



Coletes salva-vidas (dispositivo de flutuação pessoal)

Um colete salva-vidas ou dispositivo de flutuação pessoal (DFP) ajuda a manter você fora d'água. Crianças pequenas e pessoas que não sabem nadar devem usar coletes salva-vidas em todos os corpos d'água.

Todos devem sempre usar um colete salva-vidas quando estiverem em um barco, caiaque, canoa ou prancha de paddleboard. Garanta que o seu colete salva-vidas seja aprovado pela Guarda Costeira dos EUA.



Nadar em lagos, rios e no mar

Tome cuidado em áreas onde a água caia ou fique mais funda repentinamente. Se você ficar preso(a) em uma corrente, tente nadar paralelamente à costa até que a corrente fique mais fraca.

Ao entrar na água, vá aos poucos, permitindo que seu corpo se ajuste à temperatura. Procure alertas sobre a qualidade da água. Se você não tiver certeza se a água é segura, não entre nela.

Pessoas com deficiência, incluindo autismo e outras condições médicas

Tome precauções extras perto da água se você ou um familiar tiver condições que possam aumentar o risco de afogamento, como problemas cardíacos ou transtorno do espectro autista (TEA). Por exemplo, considere aulas de natação em roupas e calçados molhados para crianças com TEA que tendem a vagar e crie um plano de supervisão familiar.