



CENTRO DE REABILITAÇÃO
DO NORTE



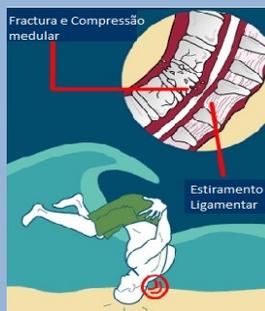
misericórdia
do porto

NÃO MERGULHES PARA O DESCONHECIDO!



Já conhecida como a “epidemia do verão”, os acidentes de mergulho ocorrem essencialmente nos meses de julho, agosto e setembro, sendo os homens menores de 29 anos os mais afetados.

As lesões causadas podem levar à morte ou a graves incapacidades, como por exemplo a tetraplegia, devido à lesão da coluna cervical e da medula.



COMO EVITAR?

- Conhece sempre a profundidade do local (praias, rios, piscinas...)
- Não mergulhes em águas turvas
- Não mergulhes em águas rasas
- Não mergulhes durante a noite ou em locais pouco iluminados
- Cuidado com as brincadeiras nas bordas dos rios, piscinas e lagos
- Não consumas álcool e drogas
- Não mergulhes de locais altos
- Ao mergulhares de cabeça estende os braços para a protegeres ou prefere mergulhar de pés

COMO PROCEDER EM CASO DE ACIDENTE?

- Tira a pessoa da água com muito cuidado
- Mantém o corpo direito, sem movimentar a coluna, principalmente o pescoço
- Coloca a pessoa numa superfície rígida para ser transportada
- **Liga o 112!**