



PROTEJAMOS NUESTRAS VIDAS

En el transcurso de nuestra vida diaria estamos expuestos a una serie de peligros y riesgos que pueden afectar nuestra integridad física y aún ponernos en trance de muerte.

Es importante pues, saber lo que debemos hacer para proteger nuestra vida y la de todos en nuestra comunidad.

A fin de evitar accidentes es necesario que aprendamos a manejar herramientas, a transitar por las calles, a comportarnos adecuadamente en cualquier emergencia, etc.

Tenemos:

A. PREVENCIÓN DE ACCIDENTES

Los accidentes pasan por no tomar la precaución debida. La mayoría de ellos se pueden evitar. Los accidentes ocurren en la calle, en la casa, en la escuela, en el trabajo, en el club, etc. En la calle los accidentes son en general de tipo traumático (fracturas, golpes, torceduras,).

Para evitarlos debemos:

- Prestar atención a las señales de tránsito.
- Respetar los semáforos.
- Cruzar por las esquinas y mirar bien hacia los cuatro lados para ver si viene algún vehículo.
- No correr, sino caminar, por las veredas.
- No treparse a los árboles ni realizar juegos violentos.



En la casa si bien pueden producirse accidentes del tipo traumático, también ocurren otros tipos de accidentes; los más frecuentes son:

- Intoxicaciones: se producen por la ingestión de medicamentos y productos de limpieza.
- Asfixias: al dejar alguna llave de gas abierta o una estufa encendida en ambientes cerrados.
- Las víctimas más comunes son los niños. Por eso se aconseja no guardar productos tóxicos en envases de uso cotidiano (como gaseosa) y alejar los medicamentos del alcance de los niños.
- Descargas eléctricas: se producen al manejar inadecuadamente los aparatos eléctricos, ya sea con las manos mojadas o descalzos.
- Quemaduras: producidas generalmente en la cocina al colocar las cacerolas o sartenes en las hornillas.

B. MEDIDAS DE SEGURIDAD PERSONAL

Todos los niños o adultos debemos estar preparados y no dejarnos sorprender por ataques imprevistos de personas extrañas.

A modo de prevención debemos tener en cuenta las siguientes recomendaciones:

- Evitar entablar conversación con personas desconocidas.
- No dejarnos atraer por golosinas (caramelos, chocolates, etc) que nos ofrezcan personas que no conocemos.
- Evitar, en lo posible, caminar solos durante altas horas de la noche, tanto en la ciudad como en zonas despobladas. Es necesario ir siempre en compañía de familiares y amigos.
- Estar alertas y preparados para rechazar cualquier agresión que, imprevistamente, pudieran efectuar sobre nuestra persona.
- Cultivar alguna técnica de defensa personal.