

# 知ってほしい『予防救急』

## ～ 予防救急とは ～



「もう少し注意していれば・・・」「事前に対策しておけば・・・」

病気やケガを防げたかも知れません。

救急車が必要になるような病気やケガを  
ほんの少しの注意や心がけで防ぐ取り組みを

『予防救急』と言います。

## ほんの少しの注意や心がけで 病気やケガを防ごう!

### 事例1 転倒によるケガ



高齢者や子どもは少しの段差でつまづいて  
しまうことが多いので注意が必要!

#### 対策

階段に手すりや滑り止めをつける。

階段付近を明るくする。

段差をなくす。

家の中は整理・整頓。



### 事例2 川や海で溺れる

夏場に多い水の事故を防ぐには?

#### 対策

立入禁止の場所には入らない。

体調が悪い時は水に入らない。

お酒を飲んだら水に入らない。

子どもからは目を離さない。

ライフジャケットを着用する。



### 事例3 食べ物による窒息



高齢者や子どもは食べ物による窒息がおきやすいので注意が必要！

#### 対策

お餅・ゼリー・パンなどは、のどに詰まりやすいので、飲み込みにくい食べ物は小さく切って食べやすくする。



### 事例4 子どものやけどや誤飲



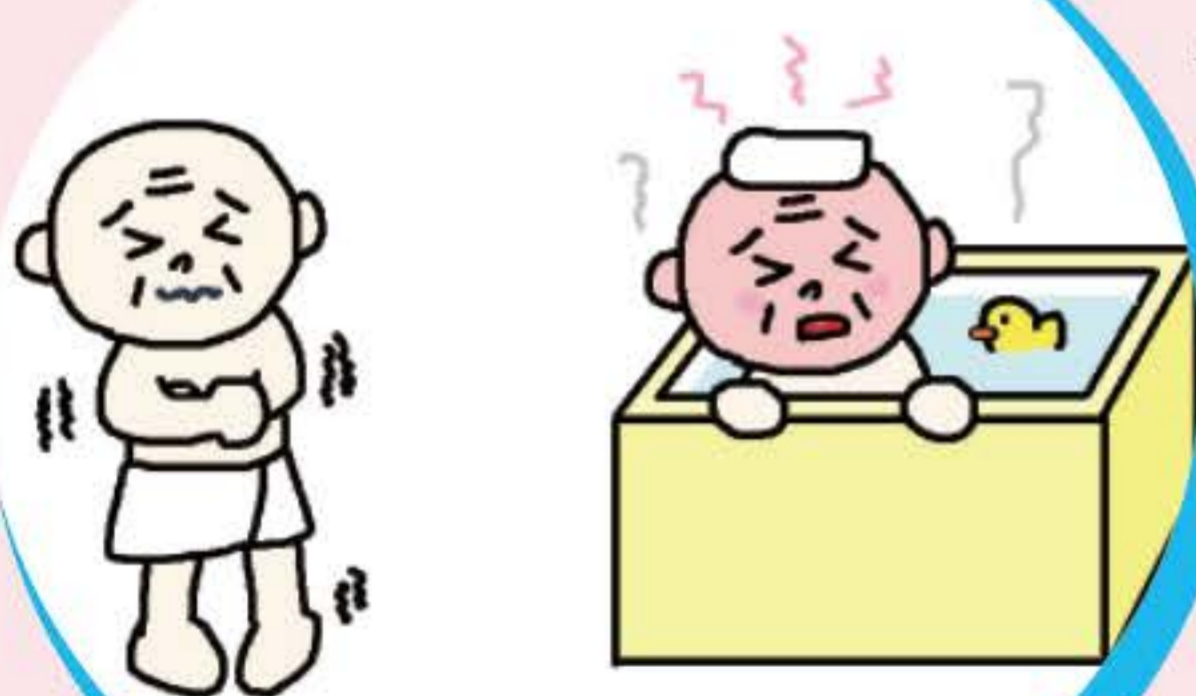
子どもは、おもちゃや電池など何でも口に入れ飲み込んでしまうので注意が必要！

#### 対策

熱い物や子どもの口に入る大きさ(直径4cm未満)の物は子どもの手に届く範囲に置かない。



### 事例5 ヒートショック



急な温度変化は血圧が急激に変動して脳卒中や心疾患のリスクに！

#### 対策

入浴する時は浴室や脱衣所を事前に温めておく。



少しの注意や心がけ

知って備える予防救急!



～予防救急を知って、元気に過ごそう♪～