

救急事故を防ぎましょう

今年も残すところ数日あまりとなりました。これからの季節、救急車の出動が一年で最も多くなる時期を迎えます。この時期に多い救急事故の傾向や注意点を知り、事前に対策を立てておきましょう。

風邪やインフルエンザなどの予防について

- ・外から帰ったら、うがいとせっけんを使った手洗いを習慣付けましょう。
 - ・人ごみを避けましょう。（人ごみの中に行く時はマスクを着用する。）
 - ・せきやくしゃみをする時は、マスクやハンカチで口、鼻を覆いましょう。
 - ・バランスの良い食事と十分な睡眠を取りましょう。
- （6 ページでインフルエンザについて特集していますので、併せてご覧ください。）



入浴中の事故の予防について

- ・あまり長湯をせず、湯温は39℃～41℃くらいにしましょう。
- ・脱衣所や浴室の室温が低くならないようにしましょう。
- ・食後すぐの入浴や深夜の入浴は避けましょう。
- ・高齢者が一人で入浴する場合は、時々声をかけて様子を見るようにしましょう。



飲酒による事故の予防について

- ・自分の適量を知り、その日の体調にも注意しましょう。
- ・短時間のうちに多量の飲酒（一気に飲み）はしないようにしましょう。
- ・周囲の人は、酔った人に付き添って一人にしないようにしましょう。
- ・酔った人が吐いた場合、喉に詰まらせないように注意しましょう。



休日や夜間に診察してくれる病院をお探しの時は、「救急医療情報コントロールセンター」にお問い合わせください。オペレーターが、24時間体制でご案内します。

029-241-4199

インターネットを使い、休日夜間の対応病院や当番医が知りたい時は、下記サイトから、最新の情報が確認できます。

茨城県救急医療情報システム <http://www.qq.pref.ibaraki.jp/>
とちぎ医療情報ネット <http://www.qq.pref.tochigi.lg.jp/>

お子さんが急な病気ですぐに受診させた方がよいか、様子を見てからでも大丈夫か、不安な時は「茨城子ども救急電話相談」にご相談ください。

電話番号 プッシュ回線の固定電話、携帯電話から **＃8000**
すべての電話から **029-254-9900**

相談時間 **18時30分～23時30分**
ただし、日曜・祝日・年末年始は9時00分～17時00分

2013年度全国統一防火標語

消すまでは 心の警報 ONのまま