



救急事故を防ぎましょう

今年も残すところ1カ月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。

入浴中の事故の予防について

- あまり長湯せず、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

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、うがいと石鹸を使った手洗いを習慣づけましょう
- 人ごみを避けましょう（人ごみの中に行く時はマスクをつけましょう）
- 咳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

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時間体制でご案内いたします。

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、最新の情報がご覧いただけます。

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.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**

相談日時 午後6時30分～午後11時30分

ただし、日曜・祝日・年末年始（12月29日～1月3日）は午前9時～午後5時

～消防本部からのお願い～

119番は、火災・救急・救助の災害通報専用電話番号です。病院案内や当番医の問い合わせには使用しないでください。