

年末年始の事故を防ぎましょう！

今年も残すところあとわずかとなりました。年末年始は救急車の出動が一年の中で最も多くなる時期です。救急事故の発生を未然に防止するために、救急事故の傾向や注意点を知り、事前に対策をたてておくことが大切です。

風邪やインフルエンザなどの冬季に流行する病気に気をつけましょう！

昨年は、世界的に新型インフルエンザが大流行しました。この冬も流行の可能性があります。インフルエンザは怖い感染症です。特に、抵抗力の弱い乳幼児や高齢者、慢性疾患を持っている方がインフルエンザにかかると重症化しやすく、死亡する可能性もありますので、注意が必要です。

★予防のポイント

- ・外から帰ったら、うがいと石鹸を使った手洗いをする。
- ・なるべく人ごみを避ける。
（やむを得ず人ごみの中に行く時はマスクをする）
- ・咳やくしゃみをする時は、マスクやティッシュペーパーなどで口と鼻を覆う。
- ・バランスの良い食事をする。
- ・十分な睡眠をとる。

うがいをしよう



飲酒による事故をなくしましょう！

年末年始は、忘年会や新年会など、飲酒の機会が多くなり飲酒による事故が増える時期です。下記の予防のポイントに注意して飲酒による事故を防ぎましょう。グループで飲酒する場合は、一緒に飲んでいる周囲の方も飲酒について注意を払うことが大切です。

★予防のポイント

- ・自分の適量を知り、その日の体調にも注意する。
- ・一気に飲みや短時間の多量の飲酒はしないようにする。
- ・飲酒の無理強いはしないようにする。
- ・アルコールは薬物であることを知る。
- ・周囲の人は、酔った人に付き添って1人にしないようにする。
- ・酔った人が吐いた場合、のどに詰まらせないように注意する。

餅や食べ物による窒息事故をなくしましょう！

年末年始は餅や食べ物をのどに詰まらせる窒息事故が多発する傾向があります。特に、年齢を重ねると嚙む力や飲み込む力が弱まり、咳をする反応も弱くなるため、窒息事故が発生しやすい傾向にあるため注意が必要です。さらに、餅ばかりでなく、肉やこんにゃく、りんごなどによる窒息事故も発生しています。

★予防のポイント

- ・餅、肉等は小さく切って食べやすい大きさにする。
- ・急いで飲み込むことなく、ゆっくり噛んで食べるようにする。
- ・食事は、なるべく家族などと一緒にするようにする。

