



# 家の中でも **危険** です！



## 転倒・転落

玄関、廊下、段差など



## ヒートショック

お風呂や脱衣所、トイレなど

## 熱中症

室内(寝室)、屋外(畑)など



## 窒息

食べ物(餅・肉)、薬など



家の中でたくさんの**救急事故**が発生しています

※ 裏面もご覧ください

上郡消防署 救急係 TEL 0791-52-5119 FAX 0791-52-1351

# 日ごろからの心がけで病気やケガを防ぐことを『予防救急』といいます

## 転倒・転落 玄関、廊下、段差など

- 転倒を防ぐために足元を整理整頓しましょう。
- 階段などには手すりを取り付けましょう。
- 階段、廊下、玄関、浴室など滑り止め対策をしましょう。



## ヒートショック お風呂や脱衣所、トイレなど

- 脱衣所・浴室・トイレ内を温めましょう。
- 風呂の温度は41度以下にしましょう。
- 家族に一声かけてから入浴しましょう。
- 飲酒後の入浴はやめましょう。



## 熱中症 室内(寝室)、屋外(畑)など

- 屋外では、無理をせず適度に休憩しましょう。
- のどが渇かなくてもこまめに水分補給しましょう。
- 室温28度を超えないようエアコン等を上手に使いましょう。



## 窒息 食べ物(餅・肉)、薬など

- お肉やお餅は小さく切り、よく噛みましょう。
- お茶などの水分を取りながら食事をしましょう。
- 急に話しかけて、あわてさせないように気をつけましょう。



事故を防ぐために

- 事故防止にはご家族などの協力も大変重要です
- 普段の生活を振り返り、ご家族で話しあってみましょう



※ 詳しくは [上郡町のホームページ](#)をご覧ください

上郡町 予防救急

検索