

# 皆で知ろう！広めよう！予防救急

よ ぼう きゅうきゅう

「**予防救急**」ってな～に？

ケガをしそうになって「**ヒヤッとした！**」「**ハッとした！**」ことはありませんか？

ケガや病気の中には、**少しの注意**や**心がけ**で防げるものがあります。

救急車を呼ばなくてはならないようなケガや病気をしないよう、日頃から

注意し、**心がける意識**や**行動**を「**予防救急**」といいます。



「**心がける意識**」や「**行動**」とは？

【家庭内転倒転落】

- ★出来るだけ**段差を少なく**しよう！
- ★コード類を整理しよう！
- ★部屋の中は、整理整頓しよう！
- ★階段付近は、明るくし滑り止めや手すりを付けよう！



【浴槽での溺水】

- ★飲酒**後**の入浴は控える！
- ★長湯はしない！
- ★**入浴前後**に水分補給や血圧チェックを！
- ★体調不良の時は入浴しない！



【様々な感染症】

- ★こまめに**手洗い・うがい**をしよう！
- ★調理済みのまな板や包丁は**熱湯消毒**を！
- ★嘔吐物などの汚染された物は**素手で触らない**！



【食べ物による喉詰り】

- ★食べる物は**小さく切って**食べよう！
- ★一度に**たくさんの量**を口に入れない！
- ★**しゃべりながら**食べない！



予防救急ホームページ  
「**ボジョレーに教わる救命ノート**」



※ 2次元コードを読み取ってね

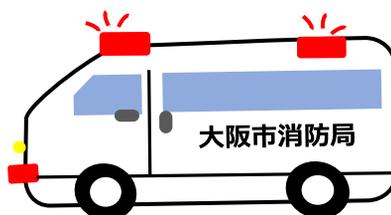
のうそつちゅう しん きん こう そく  
【**脳卒中・心筋梗塞**】

- ★バランスの良い食事を**心がけ**よう！
- ★**適度な運動**を**心がけ**よう！
- ★症状がある時は、出来るだけ早く医療機関を受診しよう！



少しの注意と心がけ  
知って備える

**予 防 救 急**



大阪市消防局  
救急部救急課  
(救命普及)

# 「予防救急」を実践して、

# 急な病気やケガを未然に防ごう！

ねつ ちゆう しょう

## 【熱中症】

- ★こまめに**水分・塩分**を補給しよう！
- ★外出時は、**日傘の使用**や**帽子を着用**しよう！
- ★日頃から適度な運動をしよう！
- ★エアコンなどで**室内を適温**にしよう！
- ★高さの低いベビーカーは、地面からの**照り返し**にご注意を！



しょく ちゆう どうか

## 【食中毒】

- ★調理器具は**清潔**に！
- ★食品の**保存温度**を守りましょう！
- ★調理したものは、出来るだけ早く食べましょう！
- ★こまめに手洗い！



## 【急性アルコール中毒】

- ★まずは、**飲み過ぎに注意**！
- ★**一気飲み**はやめましょう！
- ★**空腹**で飲むのはやめましょう！
- ★酔い潰れた人は、一人にしないようにしましょう！



## 【やけど】

- ★コンロを使う時は**袖の開かない服**を着ましょう！
- ★低温でも長時間同じ場所を温めていると「**低温やけど**」を起こします。
- ★熱い飲み物や食べ物、ポットや炊飯器などは、**子どもの手の届かない**ところに置きましょう！



救急車を呼んだ方がいいのか？

今すぐ病院へ行くべきかどうか？

近くの救急病院はどこか？

応急手当の方法は？

迷った時は…

※看護師が医師の支援体制のもと相談に応じます。

24時間  
対応

# 7 1 1 9

365日  
対応

又は、06 (6582) 7119

救急安心センターおおさか

緊急性の判断から病院情報までの案内まで

## 小児救急支援アプリ

大切なお子さんの症状から「緊急性」を判断し救急車を呼ぶべきか？救急相談すべきか？医療機関を受診すべきか？の判断をアプリで行うことが出来ます。医療機関を受診される場合は、近くの医療機関（大阪府内）がアプリに表示され、ワンタッチで電話をかけることができ、地図も表示されます。

※2次元コードを読み取ってね



小児救急支援

検索

App Store

Google play