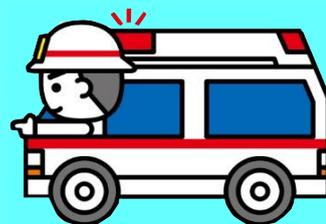
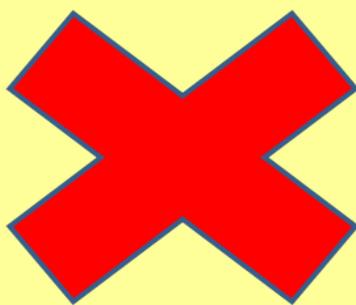


# 始めよう！

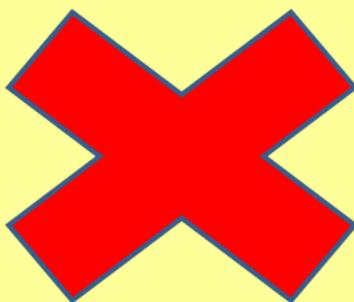
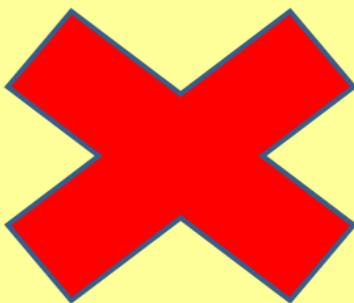


# 予防救急！！



転倒・転落

窒息



急病

元気で楽しく、健康な生活を送りましょう！

菰野町消防署

## 予防救急とは？



**病気やケガをしないよう日頃から注意する。**こういった取り組みを「**予防救急**」といいます。

救急車で運ぶ病気やケガには、ほんの少しの注意や、日頃の心がけで予防できるものもあります。

### 予防できる事例

#### 転倒・転落



階段、玄関、廊下、お風呂場など

- 段差でつまづかないよう手すりなどを利用することで転倒予防に繋がります。
- 転倒を防ぐために整理整頓を心がけましょう。
- 階段、廊下、浴室にマットなどを利用して滑り止めの対策をしましょう。

#### 窒息



食物(餅・肉等)、薬等の包装など

- 時間をかけてゆっくり噛むことで窒息の予防に繋がります。
- お茶などの水分を取りながら食事をしましょう。
- 急に話しかけるなど、慌てさせないような気遣いをしましょう。

#### 急病



脳卒中、心疾患、熱中症など

- 体調に異変を感じたら、早めに病院へ行きましょう。
- かかりつけの病院を持ち、自分の健康状態や、病状などについて相談しましょう。
- 入浴時など急激な温度変化は体への負担となるので注意しましょう。

**「予防救急」について考えてみましょう！！**