

▢ 全世代要チェック みんなで冬を元気に過ごそう

冬は空気の乾燥や室内と室外との寒暖差により、さまざまな病気にかかりやすくなる結果、救急車の要請件数が増える季節です。

体調管理に気を付けるだけでなく、実際に体調を崩した場合に慌てないための備えをしませんか。

□333-2111(音声ガイダンス2番)救急課

冬も要注意

再び増える 救急車の要請件数

冬は体温低下によって免疫力が下がるとともに、乾燥でウイルスが活性化するため、感染症にかかりやすくなります。

特に寒暖差による急激な血圧の変動は、脳卒中や心疾患の原因につながります。感染症・防寒対策で体調管理に努めましょう。

多くの命を守るために 適正利用を心がけましょう

緊急性が高い症状

- ①脳卒中 顔の麻痺、手足に力が入らない
 しゃべりづらい
- ②心疾患 胸や背中の突然の激痛
 呼吸困難
- ③意識の障害 呼びかけなどへの反応がにぶい
 視点が定まらない
- ④けいれん 5分以上けいれんが続いている
- ⑤けが・やけど 大量の出血
 広範囲のやけど
- ⑥吐き気 冷や汗を伴うような、強い吐き気

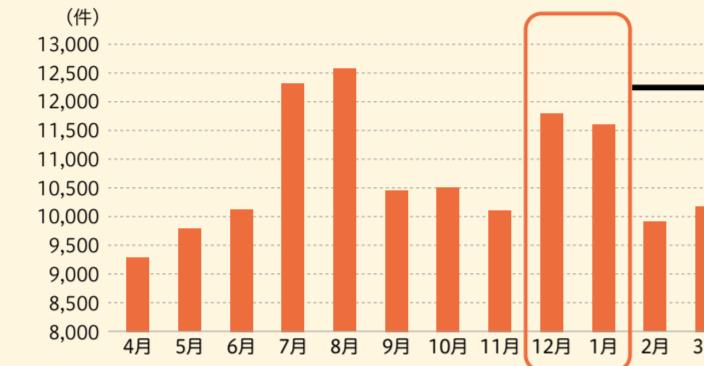
いつでも相談ができる心強い味方
あんしんホットダイヤル

市民が24時間、無料で利用することができます。
夜間・休日などに受診可能な病院や、急な病気やけがの相談に、医師・保健師・看護師などが対応します。

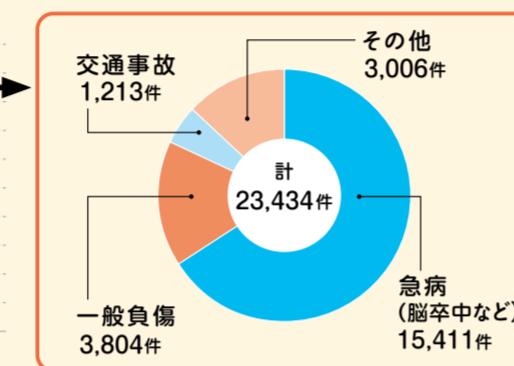
□0120-241-596

FAX0120-637-119
(言語・聴覚が不自由な方用)

【救急車の要請件数(過去5年分)】

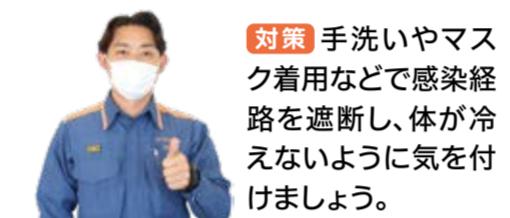


【12~1月の事故種別(過去5年分)】



【感染症】

原因 免疫力の低下が細菌やウイルスを増殖させます。



対策 手洗いやマスク着用などで感染経路を遮断し、体が冷えないように気を付けましょう。

冬によく起こる 症状・事故を予防しよう

寒い季節は、ウイルスによる体調不良だけでなく、この時期ならではの事故も発生します。

自分だけの知識にせず、家族や友人にも伝えて、みんなで冬を乗り越えましょう。

【餅による窒息】

原因 餅を噛み切れずに喉を詰まらせる事故で、高齢者に多く見られます。



対策 小さく切り、よく噛んで食べましょう。

＼冬に要注意／ 【ヒートショック】

原因 急激な温度変化で血圧が乱高下し、心臓や脳に負担をかけます。

たとえばこんな場合…

- 暖かい部屋から冷えた浴室やトイレに行く
- 湯船から急に立ち上がる



【路面凍結による転倒】

原因 凍った道路や踏み固められた積雪で足を滑らせるで起こります。



対策 滑らない素材や形状の靴を選び、ゆっくり歩きましょう。



対策 入浴前に脱衣所や浴室を暖め、湯温は41°C以下を目安に設定しましょう。

【低温やけど】

原因 体温より少し高い熱源に長時間皮膚が触れるで起こります。



対策 カイロや電気毛布などは使用方法を守りましょう。



▲胸骨圧迫とAED



▲職員がサポートします

倒れている人がいても慌てないために、救命講習を受講しませんか

いざという時に大切な命を救えるように学んでみませんか。

心肺蘇生法やAEDの使い方、異物除去の方法を学び、自信と勇気を身に付けることで誰かの命を守る力になります。

消防局のAEDを使用した救命講習

動きやすい服装で来場してください。開始時間を過ぎての来場は受講不可。修了者には「修了証」を発行。①④事前に1時間の応急手当Web講習を受講する必要があります。

場①④⑤消防局(車での来場不可)②大野公民館

内①②③成人に対する心肺蘇生法、異物除去法④小児・乳児に対する心肺蘇生法、異物除去法⑤成人、小児・乳児に対する心肺蘇生法、異物除去法、止血法、搬送法、筆記試験

人中学生以上で市内在住・在勤・在学の方、申込順①②③④各18人⑤24人

申1月13日(火)から午前9時~午後5時に①②③④右記2次元コードで申し込み(オンライン受付期間終了後は電話申し込み可)

①普通救命講習Ⅰ(成人)

①2月4日(水)②21日(土)

いずれも午前9時30分~正午

③普通救命講習Ⅰ時短講習(成人)

2月12日(木)午前9時30分~11時

④普通救命講習Ⅲ時短講習(小児・乳児)

2月12日(木)午後1時30分~3時

⑤上級救命講習

2月24日(火)午前9時~午後5時

③

申し込み



▲申し込み

▲申し込み