

感染症編

～予防ポイントを実践して病気や事故を未然に防ぎ、救急事故を予防しよう！～



感染症(急性呼吸器感染症)は、ウイルスや細菌が原因で起こります。発熱、咳、喉の痛み、鼻水などの症状を伴う身近な病気ですが、重症化して救急搬送が必要になることもあります。日頃の注意や備えでリスクを減らしましょう。

今日からできる「感染症」予防

- ☐ こまめに石けんと流水で手を洗う
- ☐ こまめに換気をする
- ☐ 体調が悪いときは、無理な外出を控える
- ☐ マスク着用と咳エチケットを心がける
- ☐ バランスの良い食事や十分な睡眠をとる
- ☐ 夏は熱中症予防とあわせて行う



夏は、室温の上昇を防ぐため、外気温の低い朝や夕方以降に、換気を行いましょう♪



応急手当と対応

- ☐ 安静にする
- ☐ 水分・栄養補給をする
- ☐ 乳幼児、高齢者、妊娠中、持病のある方は、重症化のリスクがあるため、早めに医療機関へ相談・受診する



一つでも当てはまれば 迷わず119番通報

- ☐ 意識がない・反応が悪い
- ☐ 呼吸が苦しい
- ☐ 呼吸が速い、ゼーゼーするなど
- ☐ 顔色や唇が紫色・青白い
- ☐ 胸が痛い、圧迫感がある
- ☐ ぐったりして動けない

