

救急隊からのお知らせです！



胸が痛くてくるしい…
転んで立てない…
からだに力が入らない…

このような時には
「**119番**」してください！
救急隊がすぐに向かいます！



119番するか、
まよってしまうときには

「**# 7 1 1 9**」

に相談してくださいね！

電話で「**#**」ボタンを押し、
「**7 1 1 9**」をダイヤルすると
いつでも相談できます！



家庭で防ごう、ケガや病気！



救急隊からのお願いです！



家庭での転倒を
防ぎましょう！



- 床や階段を整理しましょう
- 玄関や階段に手すりを
つけましょう
- 足元を照らすために
部屋を明るくしましょう

ヒートショックを
防ぎましょう！



- 脱衣所と浴室を暖めましょう
- お湯の温度は41度以下に
- 湯舟に入るまえに
かけ湯をしましょう
- 長湯は避けましょう

熱中症を
防ぎましょう！



- 1日1.5リットルを目安に
こまめな水分補給を
- エアコンや扇風機を
ためらわずに使いましょう