

突然の病気やケガで困ったら・・・

救急車を呼んだ方がいい？

救急安心センターおおさか

#7119

または (24時間365日対応)

06-6582-7119

まで 電話してください

* 健康相談、育児相談、医薬品などのご相談には対応できません。

緊急時は迷わず119番へ!

大阪の医療機関を探したいときは?

大阪府救急医療情報センター

06-6693-1199 (24時間365日対応)

*インターネットでも探せます

大阪府医療機関情報システム
<http://www.mfis.pref.osaka.jp/>

ボジョレーといっしょに救命処置をおぼえよう!

www.119aed.jp

ボジョレーに
教わる 救命ノート

アニメで説明しているので、楽しみながら学べます

あっ!! と思うその前に・・・

予防救急

ボジョレーと学ぼう!

防げ!
ボジョレー!!



少しの注意と心がけ
知って備える

予防救急

印刷用の紙にリサイクルできます



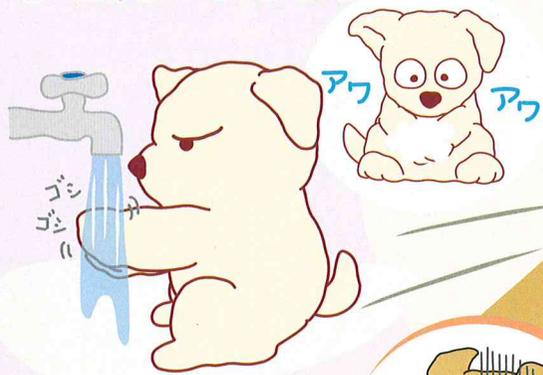
大阪市消防局

OSAKA MUNICIPAL FIRE DEPARTMENT

感染性胃腸炎(下痢・嘔吐)

人から人にうつり大流行するノロウイルスでは
感染を拡大させない対策が重要です

石けんを使って1分以上
手を洗いましょう



調理したまな板や包丁は
すぐに熱湯消毒しましょう

グルグル
キュルル



発症をした場合は...

吐物や衣類、触ったところは50倍に
薄めた塩素系漂白剤で消毒しましょう

下着は消毒してから洗濯しましょう

タオルは個人用を使いましょう
(使い捨て紙タオルも可)

入浴は最後にして、毎回浴槽を
消毒しましょう

二枚貝(カキ、アサリなど)は、
十分に加熱して調理しましょう



吐物など、汚染されたものを素手で触らず、
ビニール手袋(なければビニール袋も可)
をはめて処理しましょう

ヒヤリハット メモ



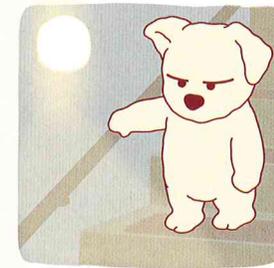
家庭内転倒・転落

家の中は危険がいっぱい! 環境を整えましょう

できるだけ段差が少ないように
しましょう



階段の付近は明るくし、
滑り止め、手すりをつけましょう



部屋の中は整理整頓



コード類は人の通行する
経路を避けましょう



こんなときは
119番!!

- 意識がない
- 足が動かない



ヒヤリハット メモ



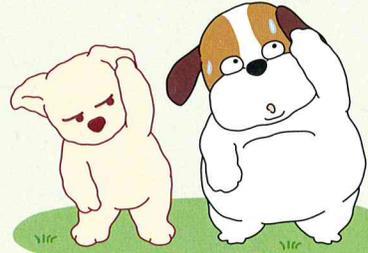
脳卒中・心筋梗塞

生活習慣を見直そう!! 高血圧、高脂血症、喫煙は三大危険因子

食生活と運動

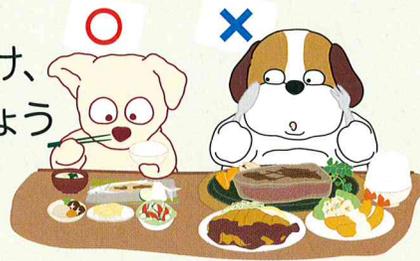
バランスのよい食事を心がけ、
食事の量にも気をつけましょう

ストレスをためない



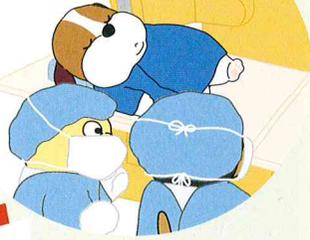
肥満の改善

適度な運動を心がけましょう



早期の治療

できるだけ早く専門家の
治療を受けることが重要
です



こんなときは **119番!!**



疑わしい症状があったら一刻も早く119番!!

* 自分で病院へ行くことは避けましょう

脳卒中

経験したことのない
突然の激しい頭痛

突然の手足の
しびれ



片方の腕や足に
力が入らなくなる



ろれつが
まわりにくい、
うまく話せない



ニッコリ笑うと口や
顔の片方がゆがむ

心筋梗塞

突然の胸痛

うっ



胸が締め付けられるような、
または圧迫されるような痛みが
数分続く(冷や汗をとともうこと
もある)

ヒヤリハットメモ

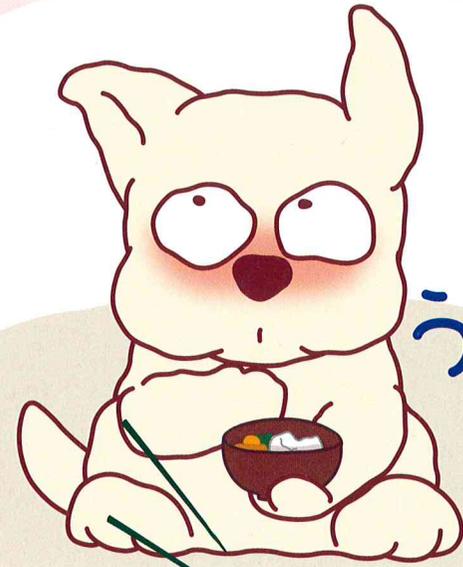


もちなどののど詰め

もちなどによる窒息に注意!!



あわてずに
よくかんで食べる



うぐっ



一度にたくさんの
量を口に入れない



小さく切って食べる



しゃべりながら食べない



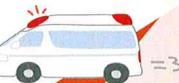
あのわ、それど...

他にもこんなもので...



こんなときは **119番!!**

- 意識がない
- 呼吸が苦しそう



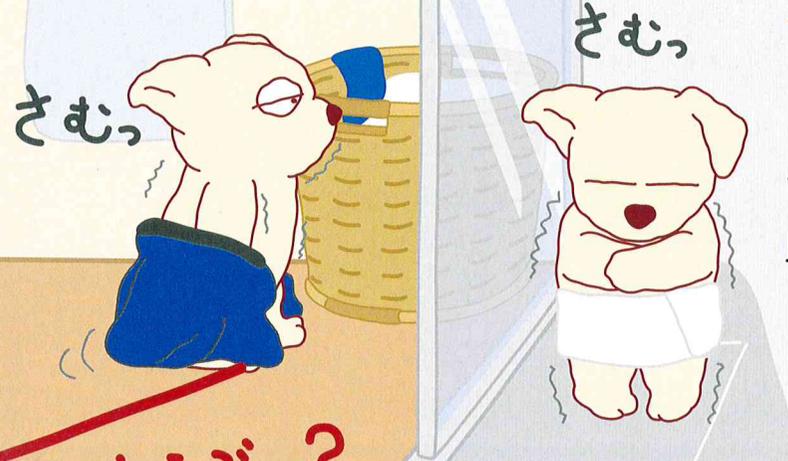
ヒヤリハットメモ



浴槽での溺水

急激な温度変化は危険です!!

できればお風呂場の中も温かくしておきましょう



長湯はやめましょう
湯の温度は41℃以下で
あがる時はゆっくりと

フーツとなればせんを抜いて
助けを求めましょう



体調が万全でないときは、
入浴しない
ぬっが...



家族からの声かけ

入浴前後に水分補給、
血圧のチェック



飲酒後の入浴は控える



こんなときは

119番!!

- おぼれている
- 意識がない
- 呼吸がない



ヒヤリハットメモ



熱中症



こまめに水分・塩分をしっかりと補給しましょう

外出時は日傘や帽子を着用しましょう



日頃から運動などで
体力をつけておきましょう

低い位置にあるベビーカーなどは、
路面などからの照り返しに注意しましょう

車の中は短時間でも
温度があがり危険です



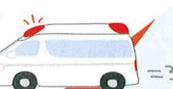
あやしいなと思ったら、塩分を含んだ
スポーツドリンクなどを補給し、
涼しい所で体を冷やしましょう

室内では我慢せず、
エアコンなどで適温に



こんなときは **119番!!**

- 意識がおかしい
- ぐったりとしている
- 水も飲めない場合
- 立てない場合



ヒヤリハットメモ



インフルエンザ

こまめに手洗いうがいをしましょう

特に外出から
帰ったときは...

石けんを使って1分以上
手を洗いましょう



うがいをする



他人にうつさないために
マスクをしましょう



流行しているときは
人混みを避けましょう



流行前のワクチン接種



熱が出たら、早めに
受診しましょう



ただいま~

食中毒

食中毒の原因となる細菌を...

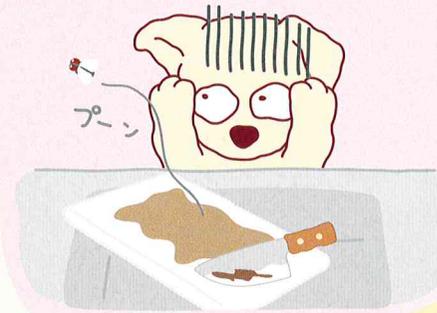


つけない!!

こまめに手洗い!!



調理器具などは清潔に!!



ふやさない!!

食品の保存温度を守りましょう!!



調理してからはできるだけ早く食べましょう!!



いただきます!!

やっつける!!

加熱調理は中心温度が75°Cで
1分以上加熱が必要!!

* ノロウイルスをやっつけるには
85°Cで1分以上の加熱が必要



ヒヤリハット メモ

Blank lined area for notes, with a small illustration of a dog wearing a fire helmet at the bottom right.

ヒヤリハット メモ

Blank lined area for notes, with a small illustration of a dog wearing a fire helmet at the bottom right.

ボジョレーと学ぼう! 予防救急

「予防救急」って?

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。救急車を必要とすることがないように日頃から注意し、心がける意識や行動を「予防救急」といいます。

この冊子について

この冊子は、家庭の中で起こりやすい事故や病気などを子犬のキャラクター・ボジョレー君たちが、その原因や予防方法について、わかりやすく表現しています。

また、各ページの「ヒヤリハット メモ」の欄には、ご自身が実際に体験した「ヒヤッとした!」「ハッとした!」ことなどを書いておきましょう。そして、同じ体験をしないように、たまに読み返してみましょ。

最後のページには「自分プロフィール」のコーナーがありますので、いざという時に役立つように記載しておきましょう。

ボジョレーと仲間たち



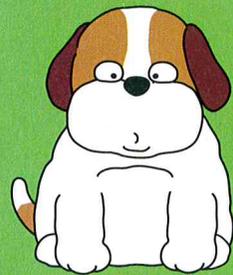
ボバル



ボジョレー



エルブリング



バックス



ジンファンデル



ドルチェット



シボン



自分プロフィール

もしものときに、救急隊に伝えましょ



(フリガナ)

氏名

生年月日 明・大・昭・平 年 月 日生

性別 男・女 血液型

持病

アレルギー

飲んでいるお薬

かかりつけ医

伝えたいこと

緊急時連絡先