

予防救急すすめましょう！



冬場はヒートショックに注意を

ヒートショックとは、急激な温度変化で血圧が上下に大きく変動することによって起きる健康被害です。めまい・立ちくらみを起こしたり、時には心不全や脳卒中を引き起こす可能性のある大変危険な現象です。



どのような人がなりやすいの

- ・高齢者
- ・飲酒後に入浴する人
- ・長時間入浴する人など

予防と対策

- ・部屋間の温度差をなくす
- ・飲酒後の入浴を避ける
- ・入浴時は家族へひと声かける
- ・入浴前後に水分を補給する

インフルエンザや新型コロナウイルス感染症などの予防対策について

感染経路

- ・飛沫感染（咳やくしゃみで飛散した飛沫の中のウイルスにより感染します。）
- ・接触感染（ウイルスが付着した手で口や鼻に触ることにより感染します。）

予防対策

- ・くしゃみや咳が出るときや人混みでは、マスクを正しく着用するなど咳エチケットを心がけましょう。
- ・室内ではこまめに換気しましょう。
- ・外出後や食事前など、石けんによるこまめな手洗いやアルコール製剤での手指消毒を徹底しましょう。

・・・病気や怪我で迷ったら・・・

急な病気や怪我で迷ったら

おとな救急電話相談

期間ダイヤル **#7119**

または、022-706-7119

（87119番をご利用いただける地域があります）

医療スタッフが、電話でアドバイス！

- ① 症状のご相談
- ② 対処についてのアドバイス
- ③ 休日・夜間に受診できる医療機関のご案内

平日 9時～19時 / 土曜日 14時～8時 / 日・祝日 8時～8時

この電話は、あくまで相談と助言を目的とするものです。緊急、重症の場合は、迷わず119番へ！

お子さんの急な病気や怪我で迷ったら

こども夜間安心コール

期間ダイヤル **#8000**

または、022-212-9390

（8000番をご利用いただける地域があります）

宮城県・仙台市

全国版救急受診アプリ



該当する症状を画面上で選択していくと、
緊急度に応じた必要な対応を示してくれます。

担当：塩釜地区消防事務組合消防本部 警防課救急対策室