【保存版】
No. 48
2020年（令和2年）
11月15日発行

熊　地　区
防災のお知らせ

熊地区自主防災会
救出救護部

『 災害に遭遇した時に 命を守るヒント 』

災害は、ある日突然起こります。今まで経験したことがなくても、いつか経験することがだれにでもある。その「いつか」に遭遇したときのことを想像して、その先の行動を考える訓練を重ねることが、実際に災害が起きた時に命を守ることにつながります。

倒れている人に遭遇したら

① 119番に通報しましょう。
② 「誰か来てください！ 人が倒れています!!」と、近くの人に協力を依頼しましょう。

基本
平らなところに仰向けに寝かせる
最も安定してリラックスできる姿勢

吐いたり、背中にけがをしている
顔を横向きにして うつぶせ
吐いたものがのどに詰まらないように

頭にけがをして 呼吸が苦しそうなとき
仰向けに寝かせ、クッションなどで
上半身を少し起こしておく

腹痛や胸部にけがをしている

クッションなどで上体を起こし、ひざの下にもクッションを当てて ひざを立てる。

呼吸や胸が苦しそうなとき

脚を伸ばして座らせ 脚と胸の間にクッションなどを挟み、上半身をあずける。

呼吸はしているが意識がない

気道を確保するため
横向きにして 上の足のひざを
90度曲げて寝かせる。

応急手当Web 起きやすい けがや病気に対する応急手当ての方法が図などを使ってわかりやすく説明されています。

URL http://www.hokkaido.med.or.jp/firstaid/