

1人で消せるだろうと考えず、隣近所に火事を知らせ、すみやかに119通報を。
初期消火で火事を消せなかったら、すばやく避難しましょう。

初期消火の3原則

- 1. 早く知らせる**
 - 「火事だ」と大声を出し、隣近所に援助を求める。声が出なければやかんなどを叩き、異変を知らせる。
 - 小さな火でも119番に通報する。当事者は消火に当たり、近くの人に通報を頼む。
- 2. 早く消火する**
 - 出火から3分以内が消火できる限度。
 - 水や消火器だけで消そうと思わず、座布団で火を叩く、毛布で覆うなど手近なものを活用する。

覚えておこう! 「119」のかけ方

- 119番通報では、次のような内容を落ち着いて正確に答えましょう。
- ①火災が発生していること
 - ②出火場所の住所はどこか。目印になる建物・施設なども
 - ③何が燃えていて、火災の規模はどの程度なのか
 - ④けが人や逃げ遅れた人はいるか
 - ⑤通報者の名前と電話番号
- ※火災の時には119回線がこみ合っています。
火災の問い合わせは ☎ 0180-99-9991

火元別初期消火のコツ

油なべ	電気製品	衣類
あわてて水をかけるのは厳禁。消火器がなければ濡らした大きめのタオルやシーツを手前からかけ、空気を遮断して消火を。	いきなり水をかけると感電の危険が。まずコードをコンセントから抜いて(できればブレーカーも切る)消火を。	着衣に火がついたら転げまわって消すのも方法。髪の毛の場合なら衣類(化繊は避ける)やタオルなどを頭からかぶる。
風呂場	ストーブ	カーテン・ふすま
風呂場からの出火に気づいても、いきなり戸を開けるのは禁物。空気が室内に供給されて火勢が強まる危険がある。ガスの元栓を締め、徐々に戸を開けて一気に消火を。	消火器は直接火元に向けて噴射する。石油ストーブの場合は粉末消火器で。消火器がない場合は、水にぬらした毛布などを手前からすべらせるようにかがせ、空気を遮断する。	カーテンやふすまなどの立ち上がり面に火が燃え広がったら、もう余裕はない。引きちぎり蹴り倒して火元を天井から遠ざけ、その上で消火を。

- 3. 早く逃げる**
 - 天井に火が燃え移った場合は、速やかに避難する。
 - 避難するときは、燃えている部屋の窓やドアを閉めて空気を絶つ。

消火器の使い方

■ 粉末・強化液消火器の場合



■ 消火器のかまえ方

- 風上に回り風上から消す。炎にはまともに正対しないように。
- やや腰を落として姿勢をなるべく低く。熱や煙を避けるように構える。
- 燃え上がる炎や煙にまどわされずに燃えているものにノズルを向け、火の根元を掃くように左右に振る。

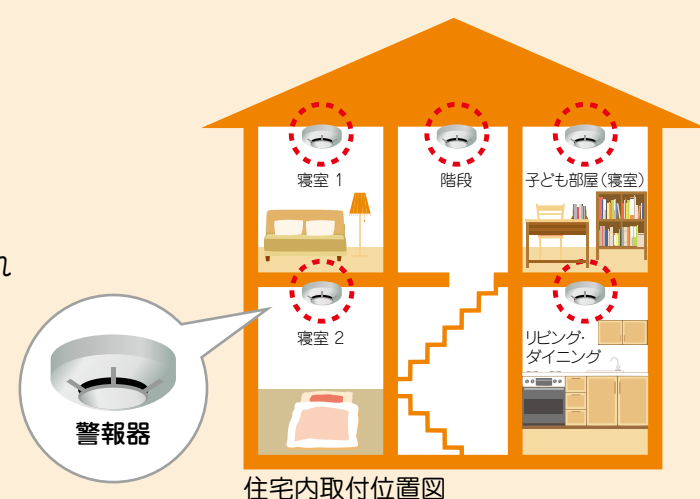
■ 火災予防が一番!! - 住宅用火災警報器の設置義務化 -

消防法の改正により、住宅用火災警報器の設置が義務付けられました。火災による死傷者を無くすためにも設置しましょう。

火災警報器の設置場所

- 寝室…すべての寝室(子ども部屋や老人の居室など就寝に使われている場合は対象となります)への設置が必要です。
- 階段…寝室のある部屋の階段の天井などへの設置が必要です。
- 台所…台所への設置もおすすめします。

住宅用火災警報器は、設置して約**10年**が交換の目安です!

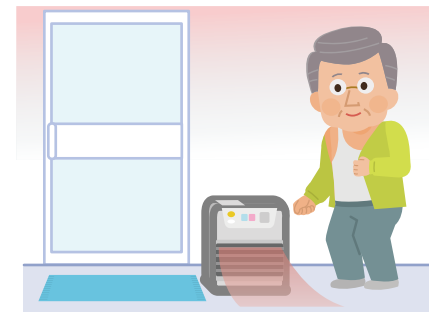


溺水事故

寒い場所から熱いお湯へ…
ヒートショックにご用心

対策

- ①脱衣所や浴室を温める
- ②お風呂の温度は低めに設定
- ③食後すぐの入浴は控える
- ④入浴前にコップ1杯の水分補給を



熱中症

熱中症は屋外よりも屋内で発生することが多い傾向にあります。“屋内でも熱中症は発症する”ということをご認識しましょう!

対策

- ①直射日光は避ける
- ②服装を工夫し、快適に過ごす
- ③こまめに水分と塩分の補給を
- ④体調を整える
- ⑤子どもや高齢者は要注意

もし熱中症になったら

- ①エアコンの効いている部屋に移動させる
- ②衣服を脱がせ、体からの熱の放散を促す
- ③意識があれば水分を与える
- ④冷たいタオルなどで全身を拭いたり、首や脇の下、ふとももの付け根などを冷却し体温を下げる

「意識が朦朧とする」、「自分で水分が摂れない」など、
症状が重いときは、迷わず119番で救急車を呼びましょう!

人が倒れていたら(心肺蘇生法)

1. 反応を確認する

傷病者に近づき、「大丈夫ですか」「もしもし」などと呼びかけながら傷病者の肩を軽くたたき、反応(意識)があるかないかを確認する。反応がなければ周囲に助けを求め、119番通報する。

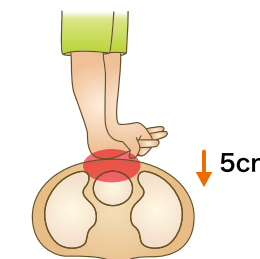


2. 呼吸を確認する

胸とおなかの動き(呼吸をするたびに上がったたり下がったりする)を見る。呼吸がない、普段通りの呼吸がない、普段通りの呼吸かどうかわからない場合は、すぐに胸骨圧迫を行う。

3. 胸骨圧迫

胸骨圧迫は胸の真ん中を、約5cm、1分間に100回~120回のリズムで絶え間なく圧迫する。



4. 胸骨圧迫と人工呼吸の組み合わせ

新型コロナウイルス感染症が流行している状況においては、成人に対しては人工呼吸は行わず、胸骨圧迫だけを続ける。人工呼吸ができる場合は「胸骨圧迫を30回、人工呼吸を2回」を1セットとして、この動作をAEDの到着もしくは救急隊員に引き継ぐまで繰り返す。



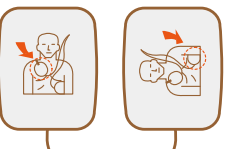
AEDの使い方

1. AEDの電源を入れる

種類によっては、ふたを開けると電源が入るものもある。電源を入れたら、以降は音声メッセージに従って操作する。

2. 電極パッドを貼り付ける

衣服を取り除き、肌に直接電極パッドを貼り付ける。



3. 心電図の解析

「体から離れてください」などの音声メッセージが流れ、心電図の解析が自動的に始まる。

4. 電気ショックと心肺蘇生の再開

電気ショックの指示が出たら、傷病者の体に誰も触れてないことを確認して電気ショックボタンを押す。電気ショックボタンを押したらすぐに心肺蘇生を再開する。電気ショックが不要な場合は、心肺蘇生の手順を続ける。

心肺蘇生中止のタイミング

- ①普段通りの呼吸がもどり、呼びかけに反応したり、目的のある仕草が認められたとき。
- ②AEDの指示があったとき
- ③救急隊に引き継いだとき

呼吸がとまったり、普段通りでない呼吸に変化した場合はただちに心肺蘇生を再開します。