

熱中症が疑われる人を見かけたら

◎涼しい場所へ移動する

エアコンが効いた室内や車内、風通しのよい日陰に移動し安静にしましょう

◎衣服をゆるめ、からだを冷やす

氷枕や保冷剤で首の周り、脇の下、足の付け根などを冷やします。

皮膚に水をかけて、うちわなどであおぐことでもからだを冷やすことができます。

◎水分・塩分・経口補水液などを補給

自力で水が飲めない、応答がおかしいときはためらわずに救急車を呼んでください！



緊急時の連絡先を確認しておく

いざという時に慌てないために緊急時・困ったときの連絡先を確認しておきましょう。

診療所紹介シリーズ② 総務グループ

こんにちは。総務グループです。

総務は、診療所の経理・労務管理とともに、施設備品の管理、防災対策などを担当しています。

最近、地震や大雨の災害が多いですね。関西でも将来、大きな災害が起こると予測されています。

そこで、いざという時の避難対策で、特に注意が必要なポイントを一緒に見てみましょう。

① 連絡手段

災害時の安否確認の手段は複数持つようにします。災害時は電話が不通になることがあります。そこで、スマホの場合は、電話以外にLINE等SNSやメールなどを使う。それ以外の場合は、災害伝言ダイヤル「171」にかけて、伝言を残すようにします。普段から、ご家族と連絡手段を決めておきましょう。

② 避難場所と避難経路

災害時の避難場所を普段から確認して、避難経路についても複数作っておきましょう。



③ 非常用持ち出し袋

防災用の備蓄は重たくなり、量も多くなります。そこで、緊急用の持ち出し袋を別に準備しましょう。水、食料(3食分)、お薬、貴重品袋など最小限のものをいつでも持ち出せるようにしておきましょう。

※なお、自力での避難が困難な方は、「要配慮者名簿」に申請・登録をして、地域からの支援を受けられるように準備しておきましょう。また、高齢者や身体が不自由な方に向けて「福祉避難所」が設置されていますので、避難期間が長引く時は相談をしましょう。

⇒ (お問合せ) 京都府健康福祉部 (地域福祉推進課) TEL 075-414-4569

最後に、この記事を読まれたら、ぜひ一度、防災のことを身近な人とお話してみてください。