

※あくまでも応急手当です。

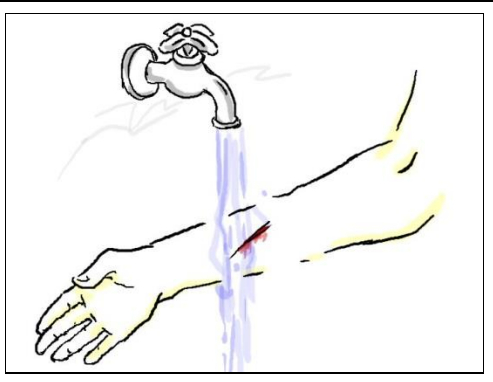
ケガや病気の際は、必ずボランティアセンターに報告し、医療機関に受診してください。

<ケガの応急手当>

すり傷・切り傷（出血の少ないもの）

(1) 傷口が汚れていたら、水道水などの出来るだけきれいな水で洗い流します。

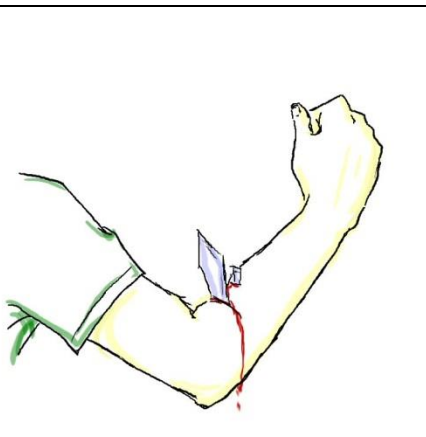
(2) 滅菌ガーゼなど清潔な布を傷口に当て、その上から包帯やタオルなどでしばります。




刺し傷

(1) 傷口の周囲を押し、血を絞り出してから、滅菌ガーゼなど清潔な布をあて包帯をします。

(2) ガラスの破片などが奥深く刺さっている場合は、血管などを傷つける恐れがあります。抜かずにそのまま固定して、医師の下へ搬送します。




出血がひどい

 <p>ビニールで 圧迫中</p>	<p>傷口をガーゼやハンカチなどで直接強く押さえて、しばらく圧迫します。この方法が最も基本的で確実な方法です。</p> <p>※血液からの感染防止のために、ビニール袋やビニール手袋などを使用しましょう。</p>
--	---

直接圧迫法をしても血が止まらない場合は、傷口より心臓に近い部分で脈の触れるところを指などで強く圧迫します。

骨折

 <p>例). 前腕</p>	<p>(1) とにかく動かさず、外傷があれば手当の後に固定を施します。</p> <p>(2) 衣類や靴は脱がすか切り開きます。</p> <p>(3) 上下の関節をこえてまたがるように「副木（そえぎ）」をあてます（骨折部位にあてるとはではない）。</p> <p>体と副木（そえぎ）の間に、タオルなどのあて物をして隙間をなくします。患部を低くしないようにして、安静を保ちます</p>
--	---

食中毒



「菌をつけない」「菌を増やさない」
「殺菌する」で、起こさない。



油断は禁物。
3原則は1年中
守ってください。

- ・嘔吐・下痢がある場合は脱水を防止するため、嘔吐を誘発しないように水分を少量ずつ頻回に与えます。
- ・吐いた物が気管に入らないような体位（回復体位）をとらせます。
- ・できるだけ早く医師の診療を受けさせます。

※ 吐いた物や便などは医師に見せます。

清潔

細菌を付けない！

食品の取扱いを
清潔にしましょう

- 調理前の手洗い
- 調理器具の洗浄、消毒
- 台所の掃除、整理整頓など

迅速

**細菌に増殖する
時間を与えない！**

- すみやかに調理
 - できるだけ早く食べる
- 4時間以内
できれば2時間以内

**食中毒予防
三原則**

**細菌を増やさない！
増えた細菌は殺す！**

- 食品の保存は10℃以下で
ただし、過信は禁物
- 加熱する食品は十分加熱
中まで熱を通す

加熱又は冷却

この箱に入っている物品リスト

蒸留水（傷の洗浄用）	1本
消毒薬	1本
包帯	1巻
サージカルテープ	1個
滅菌ガーゼ	10枚
冷えピタ（冷却シート）	2袋
パンチング式急冷材	2個
ばんそうこう	1箱
塩分補給あめ	10個
とげ抜き	1本

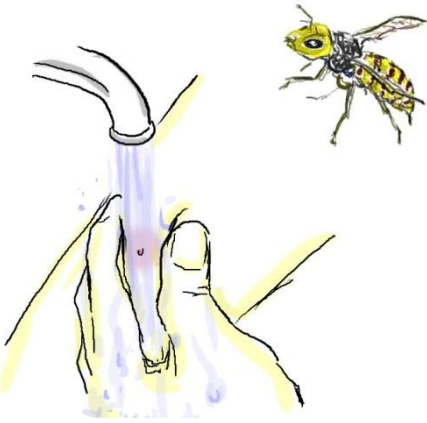
※お薬はその人の体質によって合わない場合があるため、この箱には入れていません。

熱中症



- ・ 風通しが良い日陰や冷房の効いた所に運び、衣類をゆるめて楽にします。
- ・ 本人が楽な体位にしますが、顔面が蒼白で脈が弱いときには、足を高くした体位にします。
- ・ 意識があり、吐き気や嘔吐などがなければ、水分補給をさせます。スポーツ飲料（塩分が含まれている）か、薄い食塩水などを飲ませます。
- ・ 皮膚の温度が高いときには、水で全身の皮膚をぬらし、あおいで風を送り体温を下げます。
- ・ 皮膚が冷たかったり、震えがあるときには、乾いたタオルなどで皮膚をマッサージします。
- ・ このような手当をしても、熱痙攣や熱疲労の症状がおさまらないときは、できるだけ早く医師の診療を受けさせます。
- ・ 熱射病の症状があるときは、急いで医療機関に搬送します。
- ・ 意識がないときは、一次救命処置の手順により手当を行います。

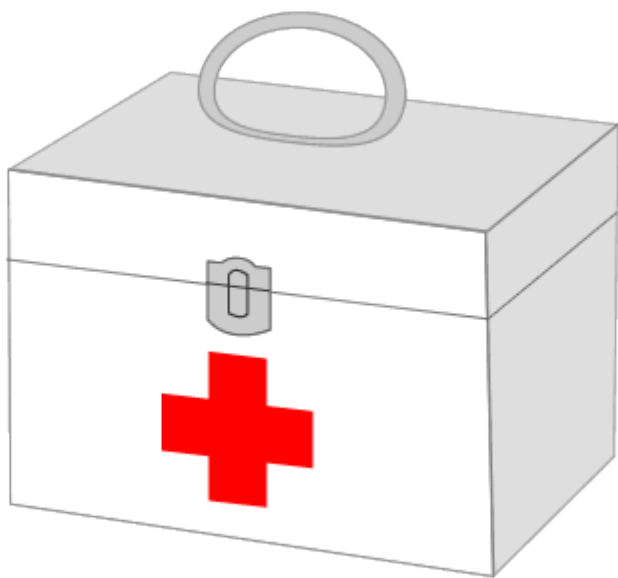
蜂に刺された

	<p>(1) 巣から離れ、刺し口を流水で絞り出すように洗い流す。</p> <p>(2) 針が残っているものは、根元から毛抜きで抜くか、横に払って落とす（針をつまむと、針の中の毒をさらに注入することがある）。</p> <p>(3) 冷湿布をして医師の診療を受けるようにします。</p>
---	---

動物に咬まれた

	<p>(1) どんなに小さなきずでも、石けんを使って水でよく洗います。きずの回りも唾液がついているところはよく洗い流します。</p> <p>(2) 清潔なガーゼを当てて保護し、速やかに医師の診察を受けます。</p>
--	---

応急手当マニュアル



みえ災害ボランティア支援センター

2011. 6. 25