

防災救急エコバッグイメージ



内側



外側

「深呼吸 緊急時こそ 落ち着いて」

困ったときの、救急・医療・防災情報！

心肺蘇生法 (成人)

肩を叩いて反応があるかを確認

大丈夫ですか → 反応なし → 119番をおねがひします AEDを持ってきてください

①意識を確認 → ②助け・応援を呼ぶ → ③呼吸を確認

胸と腹部の動きを見て 替段通りの呼吸が確認

替段通りの呼吸なし 判断に迷う

④胸骨圧迫 (心臓マッサージ)

- ・圧迫する位置は胸の真ん中
- ・胸が約 5cm 沈むように強く圧迫
- ・1分間に 100回～120回のテンポで
- ・中断時間は最小で、絶え間なく

⑤AED装着

電源を入れ、パッドを装着 音声ガイダンスに従う

AEDが届いたら

★電気ショック実施時★
体に触れない
実施後すぐに胸骨圧迫を再開

※AEDの取扱説明書と音声ガイダンスを必ず読んで、人工呼吸は行わないでください

救急・医療情報

△ 医療情報・医療機関を調べる
医療ネットみえ
医療情報を調べたいとき、すぐに治療を受けたいときなど、目的の医療機関 (病院・診療所・歯科など) を立上げることができる WEB サイトです。

△ 救急医療情報センター
受診可能な医療機関を 24 時間 365 日案内しています。
(相談電話ではありませんのでご注意ください)

TEL:059-229-1199

みえ子ども医療ダイヤル (#8000)
子どもの病気・薬・事故に関することについて、医療関係の専門相談員が電話による相談を実施しています。

- 相談時間 毎日 19 時 30 分～翌朝 8 時 00 分まで
- 対象 18 歳未満の子ども及びその家族
- 相談内容 子どもの病気、薬、事故に関すること
- 電話番号 #8000

※上記番号が使用できない場合 TEL059-232-9955 まで

防災・減災情報

△ 防災情報・被害想定を調べる
四日市市防災情報
ハザードマップや避難所などの情報が分かる Web サイト

△ 防災情報を入手する
四日市市 S アラート
避難指示などの情報を受け取ることのできるスマートフォンアプリ

四日市市安全安心防災メール
防災情報等を受け取ることができる登録制のメールサービス

災害用伝言ダイヤル 171 番号がなかなかくし難く使用！
※音声ガイダンスに従って操作してください

録音したい → ① + 電話番号 を押す → 録音

再生したい → ② + 電話番号 を押す → 再生

171 をダイヤル

A です。無事です。
A です。無事です。再生

24 P9 イソ 2020



折り畳み収納時

(内蔵)

