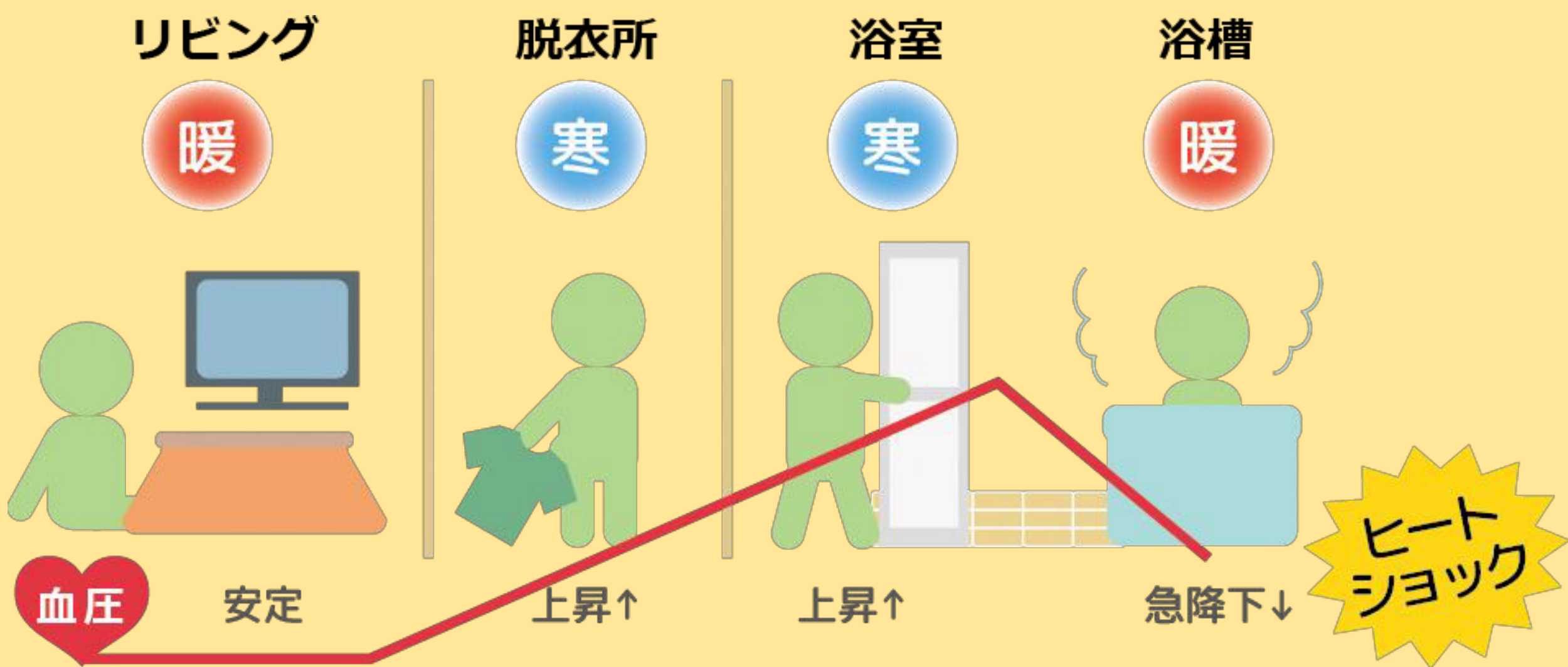


ヒートショック 予防救急を始めましょう！



予 防 方 法

- ・入浴前に脱衣所・浴室を温めておきましょう。(暖房器具、シャワーや浴槽のフタを取って湯気で暖めましょう。)
- ・トイレ内も危険です。暖房器具などで暖めましょう。
- ・風呂の温度は41度以下にしましょう。
- ・湯船に入る前には足元から順に肩の方へと「かけ湯」をしましょう。
- ・特に高血圧の方や高齢者の方は注意して下さい。
- ・食事直後や飲酒後の入浴はやめましょう。
- ・家族に一声かけてから入浴し、家族の方は時々声をかけて様子を見て下さい。

