

救急豆知識

— 発熱・ケイレン! —

家庭でできる応急手当

発熱したと思ったら

もしも、ご家族の様子が「ぐったり」「ほっぺが赤い」「寒気を訴える」等の症状がある時は発熱していると考えられます。

- まず、体温計で計測してみましょう。
39℃以上あったら夜間でもすぐに受診しましょう。
- 「寒い」と訴えても着ぶくれさせないようにしましょう。
着ぶくれは、放熱を妨げ、蓄熱を促します。
- 体温を下げましょう。

冷却シート、水枕等を使い、腋の下、背中、太股の付け根等太い血管の通っている所を冷やします。 ※**低体温に注意(35℃以下)**
(全身に冷えた血液を循環させて冷やします。)



ケイレンが起きた時には

まず、慌てずに行動しましょう。

- 気道を確保します。**
・むやみに口の中へ指、ハシ、タオル等を入れないように注意しましょう。
- ケイレンしていた時間及びどのようにケイレンしていたか見ておく。
・全身ケイレンなのか半身ケイレンなのか
- 救急車を呼んですぐに受診しましょう。



注意事項

- ・冷却シートで「おでこ」を冷やすのは、本人にとって気持ち良いのでOKですが、冷却効果はありません。
- ・特に子供の場合、昼間元気に遊んでいても、夜に具合の悪くなる事が多いです。おかしいと思ったらすぐに安静にさせましょう。
- ・カゼのシーズンばかりでなく、外出して帰宅したら「うがい」「石鹸手洗い」をしっかり励行しましょう。