

⚠️ 光が丘消防署から大切なお知らせ ⚠️



中症の症状に注意してください！

熱中症の約半数は
室内で起きています！

高齢者の方は、喉の渇きや暑さを
感じにくくなります。

こまめな水分補給と、
エアコンを活用しましょう！

吐き気
嘔吐

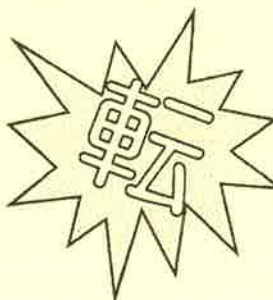
筋肉痛
腹や足の
けいれん



頭痛、めまい
だるさ
意識障害

知っていますか？

家の中で **転ぶ** 事故が増えています！



- ・ 段差をなくしましょう。
- ・ 手すりなどを付けましょう。
- ・ 足拭きマットや階段に滑り止めをしましょう。
- ・ 整理整頓し、転ぶ原因を取り除きましょう。

「病院へ行った方がいいのかな？」
「救急車を呼んだ方がいいのかな？」

迷ったら

東京消防庁救急相談センター 24時間対応
年中無休

#7119

つながらない場合は...

23区 03(3212)2323

多摩地区 042(521)2323

東京消防庁 東京都医師会 東京都福祉保健局

問合せ先

東京消防庁 光が丘消防署
練馬区光が丘二丁目9番1号、
TEL 03(5997)0119
FAX 03(5998)2404