

廊下



対策

- ◎ 廊下等の移動空間を暖める
- ◎ 服をもう1枚羽織る
- ◎ スリッパを履く
- ◎ 手すりを使う

浴室



対策

- ◎ 浴室を暖める
- ◎ 入湯はかけ湯をしてからゆっくりと
- ◎ 熱い湯、長湯は避ける
- ◎ 入浴目安は汗ばむ程度で湯から出る

そこ……

寒くはないですか。

トイレ



対策

- ◎ トイレ空間を暖める
- ◎ 便座を温める
- ◎ ひざ掛けを使う
- ◎ 座って排せつ、ゆっくり立つ

台所



対策

- ◎ 夜中にのどが乾いたら枕元で水分をとる
- ◎ 早朝や深夜に冷えきったままの台所へ行かない



名古屋市消防局 × 東邦ガス



名古屋市消防局と東邦ガス株式会社の救急予防啓発に関する連携協定に基づき、作成したものです。