



鼻血が出たとき

体を起こして座らせ、下を向かせた後、小鼻の少し上の辺りをつまんで 15~30 分、鼻を外側から冷やしながらか持続的に圧迫して止血します。

綿球やティッシュペーパーを挿入し、鼻をつまんでもよいでしょう。



ワンポイントアドバイス



上を向いて寝かせると、鼻血が喉^{のど}へ流れて咳^{せき}を引き起こしたり、血液を飲み込んで吐き気の原因になることがあるので、気をつけましょう。



鼻の中に入れたティッシュペーパーなどを十分に止血しない状態を取り出すと、再び出血する可能性が高いので、30分以上経ってしっかり止血したことを確認しましょう。



骨折の可能性があるとき

症状の相談や、夜間・休日に受診できる医療機関の案内
ふなばし健康ダイヤル24(40ページ参照) ☎ 0120-2784-37

こんなときは、医療機関で受診しましょう。

- 冷や汗や顔面蒼白、ぼんやりしているなどのショック症状が見られる。
- 痛がって泣いたり、動かしたり曲げたりできない。
- 打ったり、ひねったりしたところが黒ずんできた。

～応急処置～

- 指の骨折：割り箸わばしや細く切ったボール紙などを副木そえぎにして包帯で固定しましょう。
- 足の骨折：痛みの少ない形を保つように副木そえぎをあて包帯で固定しましょう。
- 腕の骨折：副木そえぎをあて、包帯で固定し、三角巾で肩から吊り下げましょう。