

## (4) ねんざしている場合

- 氷あるいは冷湿布などを利用してハレや痛みをやわらげてください。
- 靴は添え木の替わりになるので脱がずに、その上から三角巾や布で固定します。
- 三角巾を棒状にし、中央を足のうらにあて、足首に引き上げて交差させます(手順①参照)。
- 三角巾の両端を足の甲に回して交差させ、両端をかかとの三角巾の内側に通します(手順②参照)。
- 三角巾の両端を足の甲に回して結びます(手順③参照)。

手順①



手順②



手順③



## (5) かゆみや発疹など皮膚に異常が見られる場合

- 汚染された衣類は汚染物質が目や鼻と接触しないよう切り取り、ビニール袋に密閉しましょう。
- 水と石鹸で手、顔、体を洗いましょう。

## (6) 体に火がついた場合

- 水や消火器により体についた火を消しましょう。これらが無い場合は、決して走ったりせず、手をついて地面に転がりましょう。

