

Il peut s'agir d'une maladie ou d'une blessure grave !

重大な病気やけがの可能性がります！

Visage 顔

- Difficulté à bouger ou engourdissement d'une moitié du visage 顔半分が動かない、または、しびれる
- Asymétrie faciale lorsque la personne sourit ニコリ笑うと口や顔の片方がゆがむ
- Difficultés à parler, ne parvient pas à s'exprimer れつとまわらなく、うまく話せない
- Réduction du champ visuel 見える範囲が狭くなる
- Voit soudainement double 突然、両目が二重に見える
- A très mauvaise mine 顔色が明らかに悪い



Adulte 大人



Tête 頭

- Brusques maux de têtes aigus 突然の激しい頭痛
- Brusque poussée de fièvre 突然の高熱
- Verige soudain nécessairement une aide pour se tenir debout 突然立ちあがれなくなる

Poitrine et des 胸や背中

- Brusque douleur aiguë 突然の激痛
- Brusque essoufflement, difficultés à respirer 急な息切れ、呼吸困難
- Compression ou poids dans la poitrine 胸の奥が締めつけられるような感じがする
- Douleur soudainement ressentie pendant 2 ou 3 minutes 胸の奥が締めつけられるような感じが2〜3分続く
- La douleur se déplace 痛み場所が移動する

Ventre おなか

- Brusque mal de ventre aigu 突然の激しい腹痛
- Mal de ventre aigu continu 激しい腹痛が持続する
- Vomissements de sang 血を吐く
- Selles sanguinolentes ou noires 便に血が混ざるまたは、真っ黒い便が出る

Mains / Jambes 手・足

- Engourdissement soudain 突然のしびれ
- Faiblesse soudaine du bras et/ou de la jambe d'un seul côté 突然、片方の腕や足に力が入らなくなる

Troubles de la conscience 意識の障害

- Inconscience (ne réagit pas) ou pas dans son état normal (chancelant) 意識がない(反応がない) またはおかし(もうろうとして)
- Épuisement ぐったりしている

Nausée 吐き気

- Forte nausée accompagnée de sueurs froides 冷や汗を伴うような強い吐き気

Avalement 飲み込み

- Difficulté à respirer à cause de nourriture coincée dans la gorge 食べ物をのどにつまらせて苦しむ
- Perte de connaissance après avoir avalé quelque chose 食べ物を飲み込んで意識がない

Accident 事故

- Victime d'un accident de la circulation (a subi un choc violent) 交通事故にあった(強い衝撃を受けた)
- Noyade 水におぼれている
- Chute d'un endroit élevé 高いところから落ちた

Blessures / Brûlures けが やけど

- Blessures provoquant une forte hémorragie 大量の出血を伴うけが
- Brûlures étendues 広範囲のやけど

○ Toute autre situation dans laquelle l'état de la personne est anormal ou inhabituel  
その他、いつもと違う場合、様子がおかしい場合

N'hésitez pas à appeler le 119 dans les cas suivants

こんなときには すぐに119番

Visage 顔

- Lèvres violettes くちびろの色が紫色
- Très mauvaise mine 顔色が明らかに悪い



Tête 頭

- Se plaint de douleurs, a des convulsions 頭痛を訴えて、けいれんがある
- Hémorragie continue, perte de conscience, convulsions résultant d'un choc violent à la tête 頭を強くぶつけて、出血がとまらない、意識がない、けいれんがある

Ventre おなか

- Diarrhée ou vomissements importants l'empêchant de boire, absence d'appétit, trouble de la conscience 激しい下痢や嘔吐で水分が取れず食欲がなく意識がはっきりしない
- Souffre de violentes douleurs à l'estomac 激しいおなかの痛みで苦しむ
- Vomissements ininterrompus 嘔吐が止まらない
- Selles sanguinolentes 便に血がまじった

Mains / Jambes 手・足

- Rigidité des jambes et/ou des bras 手足が硬直している

Troubles de la conscience 意識の障害

- Inconscience (ne réagit pas) ou pas dans son état normal (chancelant) 意識がない(反応がない) またはおかし(もうろうとして)

Convulsions けいれん

- Convulsions prolongées けいれんが止まらない
- Pas de reprise de conscience même après la fin des convulsions けいれんが止まっても、意識がとまらない

Urticaire じんましん

- Apparition d'urticaire sur tout le corps après une piqûre d'insecte et visage devenu pâle 虫に刺されて全身にじんましんが出て、顔色が悪くなった

Brûlure やけど

- Brûlure particulièrement douloureuse 痛みがひどいやけど
- Brûlures étendues 広範囲のやけど

Nourrisson de moins de 3 mois 生まれて3か月未満の乳児

- Nourrisson pas dans son état normal 乳児の様子がおかしい

○ Toute autre situation dans laquelle l'état de l'enfant semble anormal ou inhabituel pour les parents  
その他お母さんやお父さんから見て、いつもと違う場合、様子がおかしい場合

<For Your Information> Comment éviter l'hyperthermie 熱中症を防ぐ方法

l'été au Japon est particulièrement chaud et très humide. La température peut parfois dépasser 35°C (95°F) et chaque année, plus de 40 000 personnes sont ainsi transportées à l'hôpital pour hyperthermie. Des précautions contre l'hyperthermie sont nécessaires.

日本の夏は湿度が高く非常に暑い。時には35°C (95°F) を超える場合もあり、その結果、毎年4万人以上の方が熱中症のため病院に救急搬送されています。熱中症にならないよう注意が必要です。

Qu'est-ce que l'hyperthermie ? 熱中症とは？

Soumis à de fortes température et humidité, l'équilibre entre l'eau et le sel (sodium) de votre corps se dérègle, ne vous permettant plus de réguler votre température corporelle, ce qui provoque divers symptômes comme une élévation de cette température, des vertiges, une apathie musculaire et même des convulsions ou des troubles de la conscience, etc. dans les cas les plus graves.

Même à l'intérieur, une température et une humidité élevées rendent difficile l'évacuation de la chaleur par le corps et peuvent provoquer un état d'hyperthermie. Veuillez donc prendre toutes les précautions nécessaires.

温度や湿度が高い中で、体内の水分や塩分(ナトリウム)のバランスが崩れ、体温の調節機能が働かなくなり、体温上昇、めまい、体のだるさ、ひどいときには、けいれんや意識の障害など、様々な障害をおこします。屋内でも室温や湿度が高いために、体から熱が逃げにくく熱中症になる場合がありますので、注意が必要です。

Quelques conseils pour prévenir l'hyperthermie 熱中症予防のポイント

① Vérifiez fréquemment la température de la pièce où vous vous trouvez ! Nous vous conseillons d'y placer un thermomètre.

部屋の温度をこまめにチェックしてください！部屋に温度計を置くことをおすすめします。

② Utilisez la climatisation ou un ventilateur pour que la température de la pièce ne dépasse pas 28°C (82°F) !

室温が28°C (82°F) を超えないように、エアコンや扇風機を使用してください！

③ Buvez régulièrement même si vous n'avez pas soif !

のどが潤いていなくても水分補給をしてください！

④ Lorsque vous sortez, portez des vêtements légers et lâches et prenez toutes les précautions pour éviter l'exposition directe au soleil !

外出の際は体を締めつけない涼しい服装で、日よけ対策もしてください！

⑤ Évitez le surmenage et faites des pauses régulières !

無理をせず、適度に休憩をとってください！

⑥ Prenez des repas équilibrés et menez une vie saine !

日頃から栄養バランスの良い食事を取り、健康的な生活をしてください！

Premiers soins en cas d'hyperthermie 熱中症の応急手当

➤ Conduisez le patient à un endroit frais, desserrez ses vêtements et faites-le s'allonger.

患者を涼しい場所へ移動し、衣服を緩め、安静に寝かせる

➤ Refroidissez sa température corporelle en branchant la climatisation ou un ventilateur.

エアコン、扇風機をつけて体を冷やす



※ Si l'il s'agit d'une personne ou d'un enfant souffrant d'une maladie chronique, veuillez consulter votre médecin pour obtenir des conseils de prévention de l'hyperthermie. 持病を持っている方や子どもの場合は、医師に相談し、熱中症予防のポイントをもらっておきましょう。

N'hésitez pas à appeler une ambulance dans les cas suivants.

このような時は、迷わずに救急車を呼びましょう

\*Si quelqu'un parlant japonais se trouve à proximité, demandez-lui de vous aider. ※あなたの周囲に日本語を話せる人がいる場合は、お手伝いをお願いしてください。

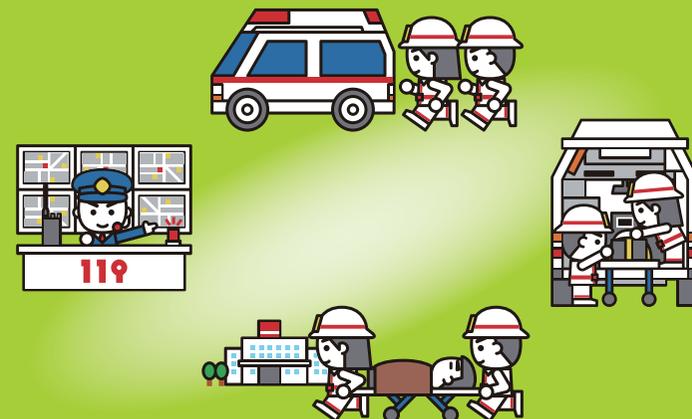


○ Lorsque vous êtes incapable de boire, ressentez un état de faiblesse ou de lassitude très marqué, ne pouvez plus bouger. 自分で水が飲めない場合、脱力感や倦怠感が強く、動けない場合

○ La personne est inconsciente (dans un état anormal) ou a des convulsions dans tout le corps 意識がない(おかし) 全身にけいれんがある場合

# Guide d'utilisation des services d'ambulances

## 救急車利用ガイド フランス語版



### Veillez appeler le "119" lorsque vous avez besoin d'une ambulance.

救急車が必要なときは「119」に電話をしてください。

Ce guide vous explique comment utiliser les services d'ambulances au Japon et quels sont les points à noter. このガイドでは、日本での救急車を呼ぶ際の方法と、注意すべき点を説明しています。

- Quelques conseils pour appeler une ambulance 救急車を呼ぶときのポイント ..... 1
- Comment appeler une ambulance 救急車の呼び方 ..... 2, 3
- Exemples de symptômes nécessitant une ambulance (adultes et enfants) 救急車が必要な症状(大人と子ども) ..... 4
- Qu'est-ce que l'hyperthermie ? 熱中症とは ..... 5

※ Toute personne présentant une maladie ou blessure à caractère urgent peut utiliser une ambulance.

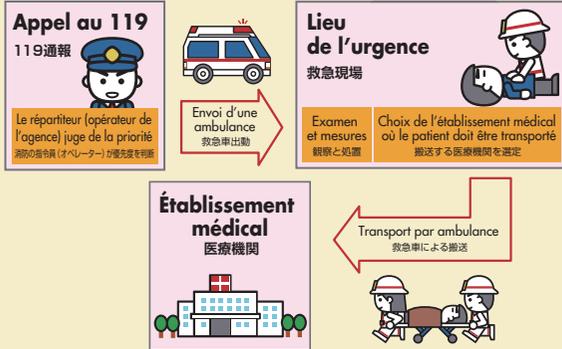
緊急の病気やケガの際は誰もが救急車を利用することができます

**Pour appeler une ambulance, composez le «119»**

救急車を呼ぶときの番号は「119」です

**Transport d'urgence par ambulance (Depuis l'appel au 119 jusqu'à l'établissement médical)**

救急車による救急搬送 (119通報から医療機関まで)



Si des personnes sont disponibles, **envoyez-les guider l'ambulance depuis le lieu d'arrivée présumé** pour que l'équipe d'intervention vous atteigne plus vite.

人手がある場合は、**救急車の来そうなところまで案内に出ると到着が早くなります。**



**Préparer les choses suivantes après avoir appelé une ambulance pourra vous être utile.**

救急車を呼んだら、**このような物を用意しておく**と便利です。

- Passeport パスポート
- Espèces / Carte de crédit ( Paiement à l'hôpital )  
現金/クレジットカード(病院での支払い)
- Traitements médicamenteux actuels  
普段飲んでいる薬



**Dès l'arrivée de l'ambulance, communiquez les informations suivantes à son équipe.**

救急車が来たら、**このようなことを伝えてください。**

- Conditions dans lesquelles l'accident ou les symptômes se sont manifestés  
事故や具合が悪くなった状況
- Évolutions de l'état jusqu'à l'arrivée de l'équipe d'intervention  
救急隊が到着するまでの変化
- Symptômes les plus aigus 最もつらい症状
- Maladies chroniques 持病
- Traitements médicamenteux actuels 普段飲んでいる薬



\* Avoir une note écrite de votre état de santé pourra vous être utile.  
※あなたの健康状態をメモにまとめておくとう便利です。

Dès réception de l'appel au 119, le répartiteur (opérateur de l'agence) vous posera quelques questions nécessaires à l'envoi d'une ambulance. En cas d'extrême urgence, l'ambulance sera envoyée avant que toutes les questions n'aient été posées.

119に電話をすると、指令員(消防のオペレーター)が救急車の出動に必要なことを、順番にお聞きします。  
緊急性が高い場合は、すべてを聞く前に救急車が出動します。

※ **Si quelqu'un parlant japonais se trouve à proximité, demandez-lui de vous aider.**

※あなたの周囲に日本語を話せる人がいる場合は、お手伝いをお願いしてください。

**Veillez rester calme et répondre lentement. あわてず、ゆっくりと教えてください。**

**1 Indiquer qu'il s'agit d'une urgence 救急であることを伝える**

Dites au répartiteur (opérateur de l'agence) qu'il s'agit d'une urgence.

電話に出た指令員(消防のオペレーター)に救急であることを伝えてください



**2 Donner l'adresse où l'ambulance est nécessaire 救急車に来てほしい住所を伝える**

Indiquez l'endroit où vous vous trouvez. Si vous n'en connaissez pas l'adresse, veuillez donner un point de repère comme un bâtiment ou un carrefour à proximité.

あなたがいる場所を教えてください。住所がわからない場合は、近くの建物や交差点などの目印を教えてください。



Veillez indiquer de qui il s'agit et depuis quand les symptômes sont apparus.  
誰が、いつから具合が悪くなったかを伝えてください



**4 Veuillez donner l'âge de la personne 年齢を教える**

Veillez indiquer l'âge de la personne concernée. Si vous ne connaissez pas l'âge exact, veuillez l'indiquer approximativement.

具合の悪い方の年齢を教えてください。  
年齢がわからない場合は、おおよその年齢を教えてください。



**5 Donner vos nom et coordonnées あなたの名前と連絡先を伝える**

Veillez indiquer votre nom et un numéro de téléphone où il est possible de vous joindre après votre appel au 119. Vous pouvez être contacté s'ils ne parviennent pas à vous trouver.

あなたのお名前と119通報後も連絡が取れる電話番号を教えてください。  
場所が不明なときなど、問い合わせることがあります。



\* Le répartiteur (opérateur de l'agence) peut vous demander des précisions au sujet des symptômes. Veuillez donner toutes les informations dont vous disposez.

\* Le dialogue ci-dessus est l'exemple le plus courant lors d'un appel au 119.

※その他、消防の指令員(オペレーター)から詳しい症状などについて尋ねられることがあります。答えられる範囲で教えてください。

※上記に示したものは、一般的な聞き取り内容です。