

「人が倒れている」 近づくその前に

- 周囲の安全を確認する(2次事故防止)
- 傷病者の状態を確認する(大出血の有無など)

1 反応(意識)を確認する

- 肩を叩いて、声をかける



2 協力者を求める

- 119番通報
- AEDの手配

3 呼吸の確認

- 10秒以上かけないで、胸とお腹をみて、普段どおりの呼吸があるかを確認する

- ※ 死戦期呼吸しせんきこきゅうを普段どおりの呼吸と間違えないようにする
- ※ 判断に自信が持てないときは胸骨圧迫を開始する

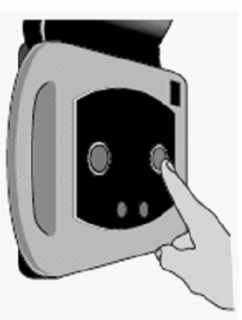
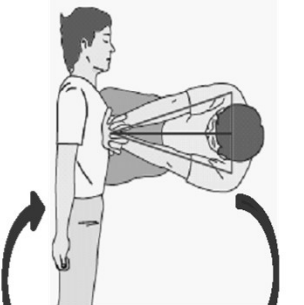
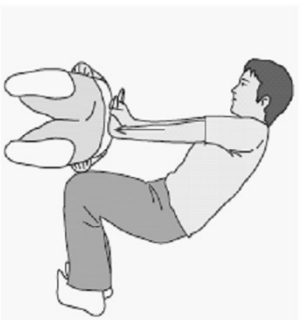


4 胸骨圧迫

- 「胸骨の下半分※」を垂直に押し下げる

※目安は胸の真ん中

- 圧迫の深さは「約5cm」
- 圧迫の速さは「1分間あたり100～120回」
- 圧迫は「強く・速く・絶え間なく」を意識する



5 AED

- 電源を入れる
- 音声に従う
- 電極パッドをはる
- ショックボタンを押す

- ※ 人工呼吸ができる場合は、胸骨圧迫30回と人工呼吸2回を繰り返す
- ※ 人工呼吸ができない場合は、胸骨圧迫のみを継続する

救命の連鎖



一次救命処置(心肺蘇生とAED)の動画をインターネットで公開

いざという時、家族や周りにいる人がすぐに手当を行えば、救命の可能性は高くなります。日本赤十字社は、このような場合を想定して赤十字救急法などの講習を実施していますが、その中でも特に重要な「心肺蘇生」と「AED」を学べる動画(17分)をガイドライン2015に基づいて作成しましたので是非ご覧ください。

【URL】 www.jrc.or.jp/study/safety/



携帯電話用QRコード

