

倒れている人を見つけたら

1

周囲は安全か確認する!

自分、周りの人、倒れている人にとって安全な場所ですか?

2

反応(意識)をみる

両肩をたたきながら、大きな声で「大丈夫ですか!？」と呼びかけます。

反応あり

必要に応じて
応援や救急車を
呼ぶ

反応なし

3

119番通報とAEDの用意

周りに人がいる時は、その人にお願ひしましょう。

様子を見ながら
救急隊の到着
を待つ

4

呼吸を確認する(10秒以内で)

胸とお腹の上がり下がりを見て「普段どおり」の呼吸をしているか確認します。

普段どおりの呼吸

呼吸なし あるいは あえぐような呼吸

5

胸骨圧迫(心臓マッサージ)を始める

- ・圧迫の場所は胸の真ん中にある胸骨の下半分(乳頭と乳頭のあいだ)で
- ・真上から強く(約5cm 小児以下は胸の厚さの1/3)
- ・30回圧迫します。(1分間に100~120回圧迫するテンポで)
- ※出血がある場合は、手袋やビニール袋などを使用し直接触れないようにしましょう。

6

人工呼吸をする

- ・頭を後ろに反らせて鼻をつまみます。
- ・口を大きく開けて相手の口を覆い、息を約1秒かけて吹き込み胸が上がるのを確認します。
- ・人工呼吸は2回行い、すぐに胸骨圧迫を再開します。
- ・胸骨圧迫30回に人工呼吸2回の割合で繰り返します。

「人工呼吸」がためられる場合は、AEDが届くまで、胸骨圧迫を続けます。

7

AEDが届いたら、すぐに電源を入れ音声指示に従う

- ・電源を入れ、音声メッセージと点滅するランプの指示に従って操作します。
- ・ショックの実行の有無にかかわらず、その後は胸骨圧迫と人工呼吸を繰り返します。
- ※AEDは公共施設などに設置されているので、よく行く場所ではどこに設置されているかあらかじめ確認しておきましょう。