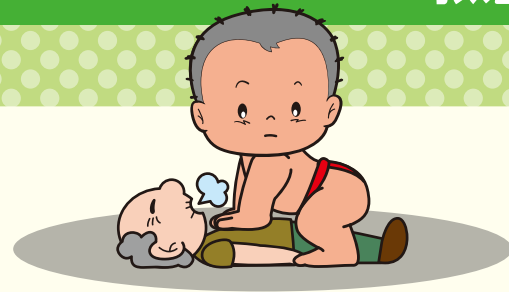


# 倒れている人を見つけたら



## 1 安全確認!

自分、周りの人、倒れている人

必要に応じて  
応援や救急車を呼ぶ

## 2 反応をみる

両肩をたたきながら大きな声で「大丈夫ですか!?!」

○ 反応あり

× 反応なし

## 3 119番通報とAEDの用意

他の救護者がいればお願いします

119番



## 4 呼吸を確認する

胸～おなかが動いているかで判断(10秒以上かけない!)

○ 普通の呼吸

× 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

- ・場所は胸の真ん中(乳頭と乳頭の間)で
- ・速さは1分間に100回以上で
- ・深さは5cm以上で(子どもの場合は胸の厚さの1/3)
- ・傷や血に触るときは、病気がうつらないように手袋をするなど、自分を守りましょう!

## 6 人工呼吸をする

- ・鼻をつまんで閉じる(あるいは口で覆う)のを忘れない!
- ・胸が上がる程度に吹き込む(入れすぎない)!
- ・ためられる場合や病気がうつるのを防げない場合は人工呼吸はしない!
- ・大人のとことや子どもを1人で対応するとき→胸骨圧迫30回に人工呼吸2回の割合で、子どもを2人以上で対応するとき→胸骨圧迫15回に人工呼吸2回の割合で。

## 7 AEDが届いたら、すぐに電源を入れて音声指示に従う

※AED(自動体外式除細動器)・・・不整脈のために心臓や呼吸が止まってしまった人にショックを与える機器。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。