

人がたおれていたら

1 周囲の安全確認

たおれている場所が安全かどうか確認し、危険な場所ならば安全な場所に移動する。

2 反応の確認

肩を叩きながらできるだけ耳元の近くで「わかりますか」などと呼びかける。

3 協力してくれる人を求める・救急車を呼ぶ

反応がない場合にはすぐに「誰か来てください」と大声で大人に助けを求める。救急車（119番通報）を呼ぶ、AEDを持ってくる。

4 呼吸の確認

胸から腹のあたりが動いているか10秒以内で見て、普段どおりの呼吸があるかを確認する。



5 胸骨圧迫

- 1 胸のまん中に手を重ね、垂直に体重をかけ、腕が少なくとも5cm沈み込むように、1分間に少なくとも100回の速さで30回圧迫します。
- 2 沈んだ胸が元の位置に戻るよう圧迫を解除します。



6 人工呼吸（ためられる場合は胸骨圧迫のみ行ってください。）

- 1 あご先を持ち上げながら、ひたいを後方に押し下げ、頭そらして気道を加工し、親指と人差し指で、鼻をつまみ鼻の孔をふさぎます。
- 2 大きく口を開けて、胸の上がりが見える程度の量の息を、約1秒かけ静かに2回吹き込みます。



7 胸骨圧迫と人工呼吸の組み合わせ

胸骨圧迫30回と人工呼吸2回の組み合わせを絶え間なく続けて行います。



8 AED

1



AEDが到着したらまず電源を入れます。

2



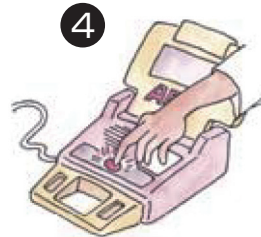
音声メッセージに従って電極パッドを胸に貼ります。

3



電気ショックの必要性をAEDが判断します。心電図解析中は誰も傷病者に触れないようにします。

4



ショックが必要な場合、誰も傷病者に触れてないことを確認したら、「ショックボタンを押してください」という音声指示に従って、点滅しているショックボタンを押します。

5

ショックを実施した後、直ちに胸骨圧迫から心配蘇生を再開します。