

いちじきゅうめいしよち
一次救命処置(BLS)

しんぱいそせい
心肺蘇生とAED

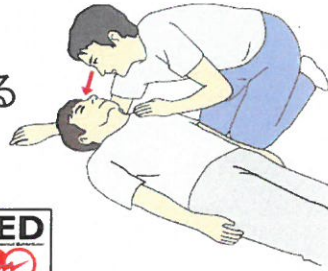
入門編

「人が倒れている」でも近づくその前に！

- 周りの安全を確認してから近づく(2次事故防止)
- 倒れている人の状態を確認する(大出血など)

1 反応(意識)を確認する

- 肩をたたいて、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

きょうこつあっぱく

※ 迷ったときも**4**胸骨圧迫を開始！



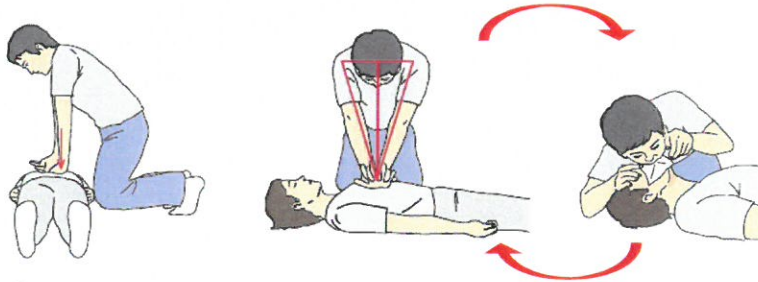
日赤福井県支部では命や健康を守るための講習会を行っています

詳しくは支部ホームページをご覧ください



4 胸骨圧迫

- 「胸の真ん中」を垂直に押し下げる
- 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」

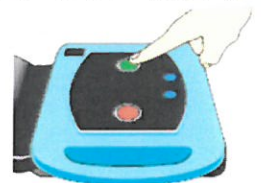


じんこうこきゅう

※人工呼吸ができるなら、「胸骨圧迫30回」と「人工呼吸2回」をくり返し、できなければ、胸骨圧迫のみを継続

5 AED

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



6 医師や救急隊に引き継ぐ

※AEDの電源は切らず、電極パッドは付けたまま！



民間の団体である日本赤十字社は、国などの機関ではないため、皆さまからの温かいご支援により活動が成り立っています。ぜひとも、赤十字へのご協力をお願いします！



日本赤十字社 福井県支部
Japanese Red Cross Society