

# 9月9日は救急の日、9月6日～12日は救急医療週間

## あなたの**勇気**が、**命**を救うー 心肺蘇生法

もしあなたの目の前で人が倒れたら、どうしますか？救急車の平均到着時間は※8.7分といわれています。心停止から1分ごとに、救命率は7～10%下がります。その間に、あなたに出来ることがあります。

※令和元年版 救急救助の現況より

### 1 119番通報とAEDの手配



### 2 普段通りの呼吸がなければただちに 胸骨圧迫（心臓マッサージ）を開始！



**強く**

胸が5cm  
沈むように圧迫

**早く**

1分間に  
100～120回のテンポ

**絶え間なく**

中断は  
最小限に

新型コロナウイルス（COVID-19）が流行している状況では  
すべての心停止傷病者に感染の疑いがあるものとして対応

- 倒れている人がマスクをしていたら、外さずに胸骨圧迫を開始し、マスクをしていなければ、口と鼻に布をかぶせてから開始しましょう。
- 成人の心停止に対しては、人工呼吸を行わずに胸骨圧迫とAEDによる電気ショックを実施して下さい。
- 小児の心停止に対しては、人工呼吸ができる場合は胸骨圧迫に人工呼吸を組み合わせる実施して下さい。感染の危険などを考え人工呼吸を行うことにためらいがある場合には、胸骨圧迫だけを続けて下さい。

### 3 AEDで除細動 （電気ショック）

AEDが到着したら電源を入れて（ふたを開けると電源が入る機種もあります）電極パッドを装着し、音声ガイドに従います。



電気ショック後  
ただちに胸骨圧迫  
（心臓マッサージ）  
を再開します。

除細動ボタンを押すときは、  
「みんな離れて」と声を出し、  
手振りも使って離れるように  
指示します。

「救急蘇生法の手順」をチェックしましょう。

🔍 救急蘇生法

検索

携帯電話をご利用の方はこちら

