



傷病者の発生

【反応の確認】
肩を叩きながら、耳元で「大丈夫ですか?」と呼びかける。

【助けを呼ぶ】
家族を呼び、119番通報を依頼

【呼吸をみる】
1 胸やお腹の上下運動をみる。
2 10秒以内で確認
(普段通りの呼吸をしているか)

普段通りの呼吸がない

普段通りの呼吸をしている

【胸骨圧迫を30回と人工呼吸を2回】

【胸骨圧迫】
1 胸の真ん中を1分間に少なくとも100回以上のリズムで押す。
2 少なくとも5cm(成人)、胸の厚みの1/3(小児)沈むくらいの強さ。
3 押した胸は、しっかりと元の位置まで戻す。

【気道確保と人工呼吸】
1 片手を額に、もう片方の手の人差し指と中指をあご先に当て、持ちあげる。
2 額に当てた方の手(親指と人差し指)で鼻をつまむ。
3 軽く胸が膨らむ程度に息を吹き込む。
4 1回に1秒かけて、2回吹き込む。

胸骨圧迫30回と人工呼吸2回

胸骨圧迫と人工呼吸



気道確保




人工呼吸



回復体位

ア) 横向きに寝かせる。
イ) 上のひざを曲げ、おなかの方に近づける。
ウ) 下側のうでを前方に出す。
エ) 上側のひじを曲げ、手のひらを顔の下に置く。

【回復体位のとらせ方】



繰り返す

【心肺蘇生の交代】
約2分間で交代
(複数の方がいるとき)

【心肺蘇生の中止の基準】
1 目を開けたとき
2 普段通りの呼吸が戻ったとき
3 うめき声をしたとき

救急隊に引継ぎ