

市民が行う一次救命処置の手順

(新型コロナウイルス対応 令和3年5月1日現在)

① 安全確認



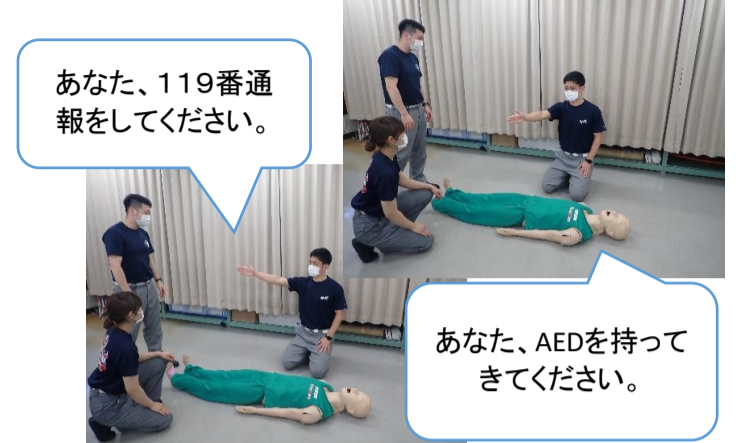
- ・傷病者に近づく前に車の往来がないか？落下物の危険がないか？など周囲の安全を確認します。
- ・傷病者がマスクをしているか、屋内であれば換気できているかを確認する。

② 反応をみる



- (傷病者の顔に近づきすぎないように)**
- ・軽く肩を叩きながら「大丈夫ですか?」と大声で呼びかけます。
 - ・呼びかけて目を開けたり、声を出したり、目的を持った動作がなければ「反応なし」です。
 - ・けいれんは動作ではありません「反応なし」です。

③ 助けを呼ぶ



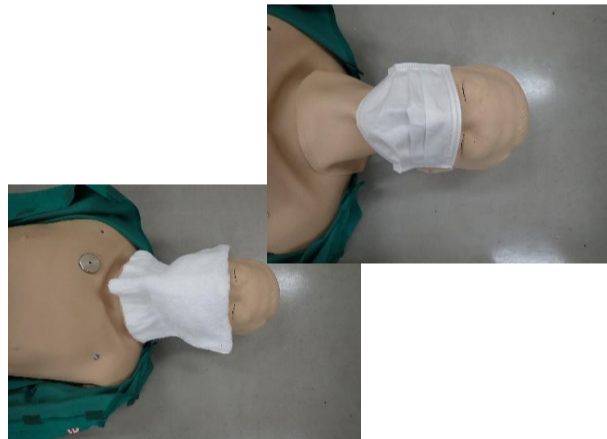
- ・大声で助けを呼び周囲の人を集めます。人が集まったら「あなた119番通報して救急車を呼んでください。呼んだら戻って来てください」「あなたAEDを持ってきてください」と必ず人を指定して119番通報とAEDを依頼してください。

④ 呼吸をみる



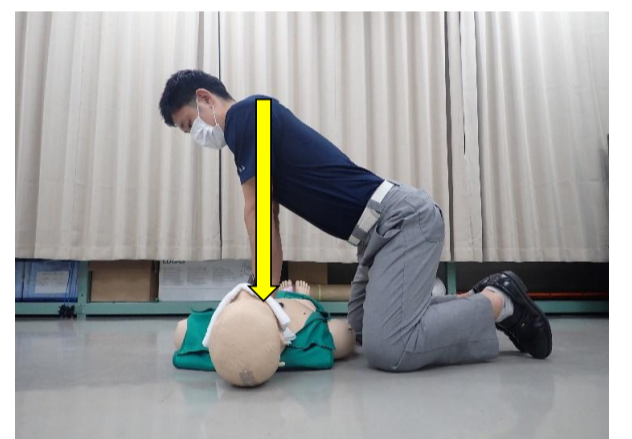
- (傷病者の顔に近づきすぎないように)**
- ・胸と腹部の動き(呼吸するたびにの上下運動)がないか。動きがなければ「呼吸なし」です。
 - ・10秒以上かけないでください。
 - ・よくわからないときは「呼吸なし」と判断します。

⑤ 口元を覆う



- ・胸骨圧迫を開始する前に、傷病者の鼻と口を清潔なタオルやマスクで覆います。このとき、完全に覆うことが大切です。

⑥ 胸骨圧迫



- ・手のひらの基部(手掌基部)で圧迫します。
- ・圧迫する場所は「胸の真ん中」です。
- ・1分間に**100~120回**圧迫できるテンポで連続して行います。
- ・圧迫の強さは胸が**約5cm**沈む程度です。
- ・圧迫した後はしっかりと圧迫を解除することが大切です。

成人の場合人工呼吸は行いません。
(家族であれば実施しましょう)

⑦ AED装着



- ・AEDの指示に従いパッドに書いてある絵を見ながらパッドを装着します。
- ・パッドを装着するとAEDが心電図を解析しますので傷病者及びAEDに触らないようにしてください。
- ・AEDが電気ショック必要と判断した場合、電気ショックをするために充電をはじめます。

⑧ 電気ショック



- ・充電が完了したら自分が傷病者に触っていないか？周囲にいる人が傷病者に触っていないか？を確認してショックボタンを押します。

⑨ 胸骨圧迫のみ



- ・電気ショックをしたらすぐに胸骨圧迫のみを開始します。
- ・2分おきにAEDが心電図を解析します。