

心肺蘇生法できますか？

呼吸と脈が止まったら…

呼吸と脈が止まったら、救命の可能性が急激に低下します。適切な救命処置を行うことにより、救命の可能性を上げることができます。適切な心肺蘇生法、応急手当を身につけましょう！



心肺蘇生法の **5つのポイント**をおさえましょう

① **周囲の安全を確認**しましょう

助けに向かう人が怪我をしないようにしましょう。

② **反応の確認**をしましょう

呼びかけたり、肩をたたいたりして反応をみてみましょう。

③ **反応がなければ、助けを呼び**ましょう

119番通報とAEDをお願いしましょう。

④ **呼吸の確認**をしましょう

10秒以内で普段通りの呼吸をしているかみてみましょう。死戦期呼吸（空気を飲み込むような動きのみしている状態）は呼吸が止まっている状態です。

⑤ **胸骨圧迫30回、人工呼吸2回**を繰り返し行いましょう

胸骨を5cm以上、1分間に100～120回の速さで押しましょう。人工呼吸は胸が少し上がるくらい吹き込みましょう。

AED使えますか

AEDは、使用方法を間違わなければ、安全な機械です。



電源を入れると音声が出るので、音声の指示に従いましょう。

各地域の分遣所へ気軽にお問合せ下さい。分遣所や依頼された場所へ伺って応急手当、心肺蘇生法の講習会を行います。

各事業所、自治会、小学生・中学生や気の合う仲間同士、クラブチームでも受講できます。

やけどや骨折の対応等、わからない事を聞く良い機会になると思います。

お問い合わせ…

益田広域消防署

六日市分遣所 (77-0162)

柿木分遣所 (79-2201)