

もしも  
誰かが  
倒れたら

# AEDと

## 心肺蘇生

一次救命処置

手順を  
覚えよう

### 1 反応を確認



声を掛けながら肩をたたく  
※判断に迷う場合は  
すぐに119番、助けを呼ぶ

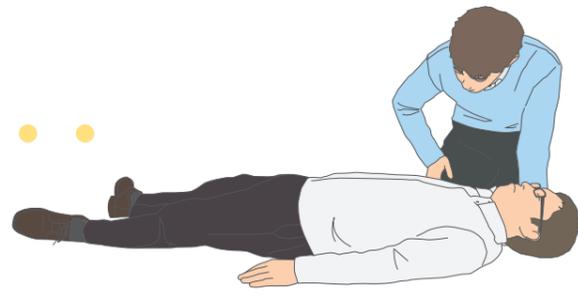
### 2 大きな声で助けを呼ぶ



あなたは  
AEDを!

あなたは  
119番を!

### 3 呼吸の確認



胸と腹部を見て  
10秒以内、すぐに胸骨圧迫  
※判断に迷う場合はすぐに胸骨圧迫

### 4 AEDの電源を入れ音声に従う



### 5 心肺蘇生法を施す



強く、早く  
絶え間なく

胸骨圧迫は、  
100~120回/分、約5cm胸が沈むまで

繰り返す

### 6 AEDで電気ショック



はなれて  
ください

救急隊が到着するまで救命処置を続けましょう



※JRC蘇生ガイドライン2020を基にした簡易版一次救命処置の手順です。