

倒れている人を見たら…

# ① 声をかける! & 助けを求める!

肩を軽くたたきながら声をかけます。



119番通報とAED搬送を大声で周りの人に依頼します。

あなたにも救える命があります!

# 知っていますか? 応急手当

# ② 呼吸を確認!

胸と腹部の動きを10秒以内で見ます。



※意識・呼吸の確認時感染症流行時は顔を近づけすぎないようにしましょう。

普段どおりの呼吸がない、判断に迷う場合は胸骨圧迫を!

# ③ 胸骨圧迫!

胸の真ん中を、強く、早く、絶え間なく押します。



※胸骨圧迫を開始する前に、倒れている人の口と鼻に、ハンカチやタオル等があればかぶせましょう。

**大人の場合**  
人工呼吸を行わず胸骨圧迫を続けます。

**子供の場合**  
胸骨圧迫30回  
人工呼吸 2回  
※ためらう時は胸骨圧迫のみ続けます。

# ④ AEDを使う!

AEDが到着したら電源を入れ、案内に従い操作します。



病院へ行く? 救急車を呼ぶ? 迷ったら…

# 7 1 1 9

## まず行動 救える命 あなたから

令和4年度東京消防庁救急標語 作者:岡本 純一さん(府中市在勤)

こちらからもつながります  
23区 03-3212-2323  
多摩地区 042-521-2323

# 東京消防庁

東京消防 検索  
<https://www.tfd.metro.tokyo.lg.jp>



リサイクル適性(A)  
この印刷物は、印刷用の紙へリサイクルできます。  
12130-040706 R4