

# 一次救命処置(BLS)の手順



もし！ まずは周囲の安全を確認する

**1 反応の確認**  
肩を叩いて大声で呼びかける



**2 通報**  
周りの人に119通報とAEDの手配を頼む



**3 呼吸の確認**  
10秒以内で胸とお腹の動きを見る

普段どおりの呼吸でなければ

普段どおりの呼吸があれば

回復体位にする



テンポは少なくとも1分間に100回

少なくとも5cm押す

**4-1 胸骨圧迫**  
きょうこつ あっばく  
胸の真ん中を「強く」「速く」「絶え間なく」押す



子どもは胸の厚みの1/3  
片手でも両手でもOK

**4-2 「可能なら」人工呼吸**

組み合わせる場合は  
**30:2**



片手で額をおさえ、あごの先端を持ち上げる

口を覆い、鼻をつまむ  
約1秒かけ、胸の上がりが見えるまで、2回吹き込む

疲れる前にまわりの人に交代してもらおう

救急隊に引き継ぐまで休まず続けよう



AEDが到着したら...

**5 電源ボタンを入れる**  
(ボタンを押す、又はフタを開ける)



**6 イラストの通りパッドを貼る**



離れて!

解析中です  
離れてください



**7 AEDのメッセージに従う**

ショックが必要な場合、AEDの指示に従いボタンを押す

ショックが必要です。充電中です。離れてください。

ショックボタンを押して下さい。

ショックは不要です。



ショックが不要の場合、ボタンを押さずに次に進む

**8 すぐに胸骨圧迫を再開**

合計10秒以内で胸骨圧迫に戻る



AEDがリズムを自動的に解析します