

# CPR (Cardiopulmonary Resuscitation) (心肺蘇生法)



## ① Check for a response (consciousness)

Tap the person on the shoulder and shout near their ear. Watch their facial expressions and body movement and check for a response (consciousness).

かた 肩をたたいて、みみもと 耳元で呼びかける。

かお ひょうじょう からだ うご はんのう いしき かくにん  
顔の表情や体の動きをみて反応(意識)の確認する。



## ② Call for help

If there is no response, call 119 and ask for an ambulance. If there is an AED, ask someone to bring it to you. After receiving a 119 call, the operator will instruct you of the following steps.

はんのう 反応がなければ 119番に通報して きゅうきゅうしゃ ようせい  
救急車を要請する。

AEDがあれば、も 持ってきてもらうよう いらい  
依頼する。

ばんつうほう 119番通報すると、つうしんしれいいん つぎ てじゅん しどう  
通信指令員が次の手順を指導します。

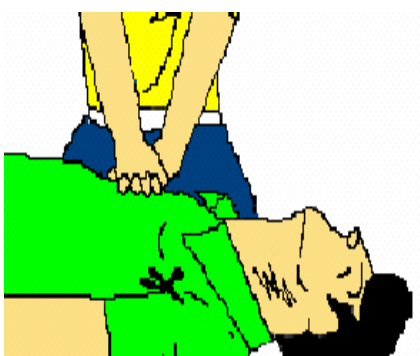


## ③ Check for breathing

Sit beside the injured person and watch their chest and stomach for up to 10 seconds and determine whether they are breathing normally.

しょうびょうしゃ 傷病者のそばにすわり、10秒以内に びょういない むね ふくぶ うご  
胸や腹部の動きを

み 見て、ふだんどお 普段通りの こきゅう 呼吸をしているか はんだん  
判断します。



## ④ Chest compressions

If you determine they are not breathing normally, carry out 30 chest compressions straight away by pushing the center of the chest.

- Push down strongly to a depth of at least 5cm
- Maintain a fast rhythm of at least 100 pumps per minute
- Carry out chest compressions continually (keep

pauses as short as possible)



ふだん 普通どおりの呼吸がないと判断したら、すぐに胸骨

あっぱく 圧迫を30回行なう。きょうこつあっぱく 胸骨圧迫は胸の真ん中をお

むね すく ・胸が少なくとも5cm沈むように強く。

ふんかん すく ・1分間に少なくとも100回のリズムで速く。

た ま 絶え間ない胸骨圧迫(中断は最小にする)。

### ⑤ Artificial respiration

Carry out artificial respiration after 30 chest compressions.

Tilt the head back, elevate the chin to open up the airway, pinch the nose and cover their mouth with yours, then blow twice for 1 second each time.

(If artificial respiration cannot be given, carry out chest compressions only)



かい きょうこつあっぱくご 30回の胸骨圧迫後、じんこうききゅう おこ

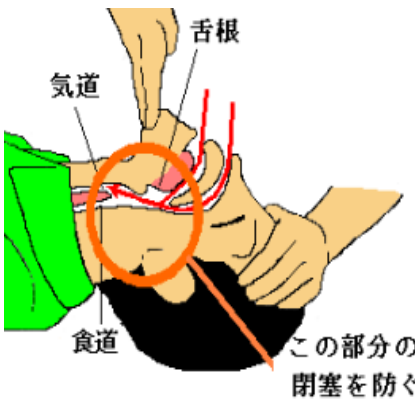
あたま こうくつ 頭を後屈させ、あご先を挙上させて空気の通り道をつ

くり、鼻をつまんで、相手の口を自分の口で覆い、息を1秒

かけて、2回吹き込む。

じんこうききゅう (人工呼吸ができない場合は省略し、胸骨圧迫のみ

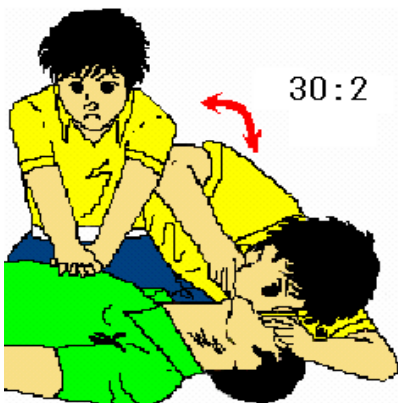
おこな 行う)



### ⑥ Continue CPR

Continue with 30 chest compressions and 2 breaths.

You must not stop until the emergency medical team arrives, or until the person shows signs of resistance.



きょうこつあっぱく 胸骨圧迫30回と人工呼吸2回を続ける。

きゅうきゅうたい どうちやく 救急隊が到着するか、嫌がる仕草があるまで、決し

ちゅうだん て中断してはならない。

# AED Procedure (AEDの手順)<sup>てじゅん</sup>

## Automated External Defibrillator

### 1 Turn on the power.

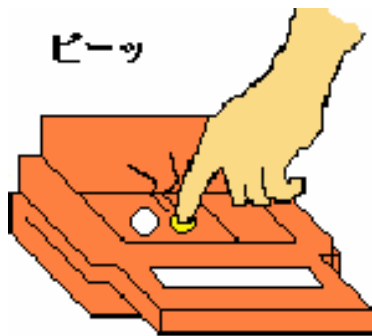


でんげん い  
電源を入れる

### 2 Attach the electrode pads.

The AED will analyze the heart rhythm and automatically charge itself if an electric shock is required.

でんきよくばっど は  
電極パッドを貼る



しんでんず かいせき でんきしょくく  
AEDが心電図を解析して電気ショックが

ひつよう じどうてき じゅうでん  
必要なら自動的に充電する。

### 3 Analysis of the heart rhythm

Check that no one is touching the person.

だれ かんじゃ ふ かくにん  
誰も患者に触れていないことを確認する。

### 4 Electric shock

Press the shock button.

しょくくぼたん お  
ショックボタンを押す。



### 5 Resume CPR

Listen to the message given by the AED and follow its instructions.

めっせーじ き しじ したが  
AEDのメッセージをよく聞いて指示に従う。

# How to call for an ambulance (救急車の呼び方)

Dial 119

119 を押します



Ask for an ambulance clearly and calmly

落ち着いてはっきりと救急車をお願いします



Give the address or the place you want the ambulance to come to

救急車が来てほしい、住所や目標を教える



Explain any details about an accident or illness

事故や病気の内容を伝える

(Please follow any first aid instructions if given by the 119 operator)

(119番の受付の人から応急手当の指導があったら指示に従ってください)



When you hear the ambulance siren, send someone to guide them to the location

救急車のサイレンが聞こえたら、案内人を出して誘導してください



Tell the emergency medical team of any changes to the person's condition or any first aid applied before the arrival of the ambulance.

救急隊に救急車が到着するまでの様態の変化や応急手当の内容を伝える

If the person has any existing illnesses, tell the emergency medical team the name of the illness, the name of the clinic being treated at, and the name of the doctor etc.

持病があれば、その病名と治療を受けている病院名、医師名なども伝える