

心肺复苏方法 (心肺蘇生法)



① 反应(意识)的确认

拍拍肩膀、在耳边呼叫。

看脸的表情以及身体的活动，确认反应(意识)。

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 取得帮助

如果没有反应的话，打119电话通报，请求救护车。

如果有AED(自动体外除颤动器)，请人迅速拿来。

拨打119以后，指挥员会按以下顺序发出指令。

はんのう 反応がなければ ばん 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 持ってきてもらおうよう 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 てじゆん しどう
通信指令員が次の手順を指導します。

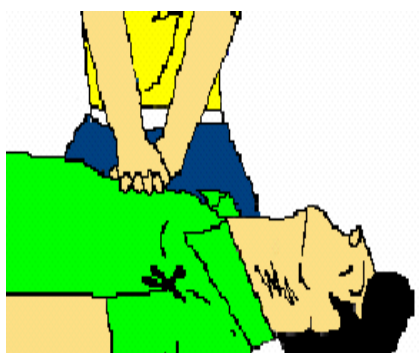


③ 确认呼吸

请坐在伤病员身边，观察10秒之内胸和腹部的状况，判断呼吸是否正常。

しょうびょうしゃ 傷病者のそばに座り、10秒以内で胸や腹部の動き

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



④ 体外心脏按摩

如果判断不是正常呼吸，请立即压迫胸骨30下，进行体外心脏按摩。体外心脏按摩是指用手压迫胸部正中央。

- 用力压迫胸部，至少使胸部沉下5cm。
- 快速压迫，至少1分钟100次的频率。
- 不要中断压迫。(不得不中断时，要使中断的次数最小)。



ふだん こきゅう ほんだん きょうこつ
 普段どおりの呼吸がないと判断したら、すぐに胸骨

あつぱく かいおこ きょうこつあつぱく むね ま なか お
 圧迫を30回行なう。胸骨圧迫は胸の真ん中を押す。

むね すく しず つよ
 ・胸が少なくとも5cm沈むように強く。

ふんかん すく かい りずむ はや
 ・1分間に少なくとも100回のリズムで速く。

た ま きょうこつあつぱく ちゅうだん さいしょう
 ・絶え間ない胸骨圧迫（中断は最小にする）。



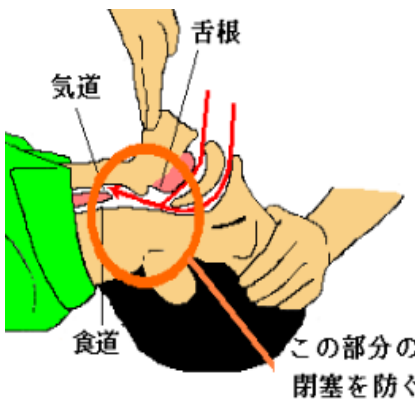
⑤ 人工呼吸

体外心脏按摩30次以后，进行人工呼吸。

将头向后抬起，举起下颌，使呼吸道通畅，捏住鼻孔，用自己的嘴盖住对方的嘴，每次吹气一秒，连续两次。

（没有把握进行人工呼吸时，可以省略，只进行体外心脏按摩。）

かい きょうこつあつぱくご じんこうこきゅう おこ
 30回の胸骨圧迫後、人工呼吸を行なう。



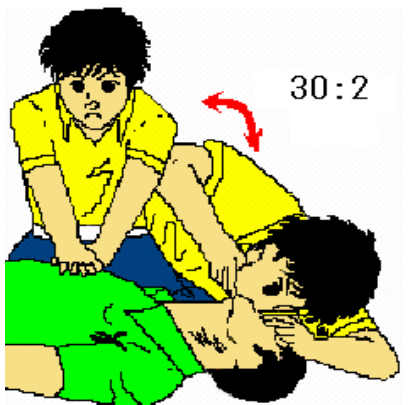
あたま こうくつ さき きょじょう くうき とお みち
 頭を後屈させ、あご先を挙上させて空気の通り道をつ

はな 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。

じんこうこきゅう ばあい しょうりやく きょうこつあつぱく
 （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 心肺复苏的连续

每体外心脏按摩30次，重复2次人工呼吸。

这样反复进行，直至急救队到达，或伤员出现不适表现及反抗动作，否则绝不要中断。

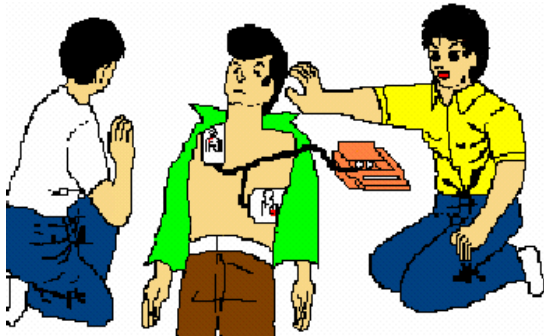
きょうこつあつぱく かい じんこうこきゅう かい つづ
 胸骨圧迫30回と人工呼吸2回を続ける。

きゅうきゅうたい とうちやく いや しぐさ けつ
 救急隊が到着するか、嫌がる仕草があるまで、決して

ちゅうだん
 て中断してはならない。

AED 的操作顺序 (AED の手順)^{てじゅん}

自動体外式除細動器

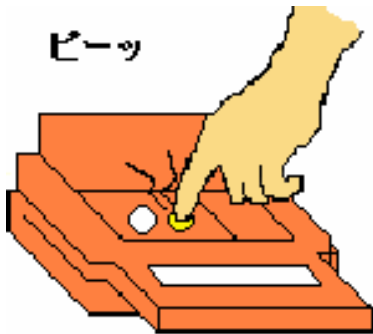


1 接通电源

でんげん い
電源を入れる

2 贴上电极衬垫

AED 将自动分析心电图,
如需要电休克就自动充电。



でんきょく ぼっど は
電極パッドを貼る

しんでんず かいせき でんきしよっく
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 确认无人在接触病人。

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 按电休克按钮。

しよっく ぼたん お
ショックボタンを押す。

5 仔细听取、服从 AED 的指示。

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。



救护车的呼叫方法 (救急車の呼び方)

打119电话

119を押します



沉着冷静，呼叫救护车

落ち着いてはっきりと救急車をお願いします



请求救护车，说明地址或目标物等

救急車が来てほしい、住所や目標を教える



说明事故或疾病的内容

事故や病気の内容を伝える

(按119的指示，进行急救处理)

(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)



听到救护车的警报声后，立即让人诱导地点

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



向救护人员说明整个救护过程、病人的变化和应急措施等

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

如有慢性疾病，请说明此病名、接受治疗的医院和医生名等

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