

おうち時間を活用した応急救護訓練

緊急事態宣言期間延長に伴い、不要不急の外出自粛による「おうち時間」が増えました。この時間を有効に活用し、尊い命を救うために心肺蘇生の方法を身につけましょう！

《心肺蘇生等の応急手当》

突然に心肺停止した方を救命するためには、救急車が到着するまでの間、バイスタンダー（その場に居合わせた人）による心肺蘇生とAED（自動体外式除細動器）の使用が重要です。

きゅうめい れんさ
「救命の連鎖」
 (Chain of Survival)

しんていし よぼう
心停止の予防

しんていし そうき にんしき つうほう
心停止の早期認識と通報

はや しんぱいそせい エーイーディー
早い心肺蘇生とAED
 (胸骨圧迫・人工呼吸)

きゅうきゅうたい びょういん しょうち
救急隊や病院での処置

エーイーディー じどう たいがいしき じよさいどうき し
AED（自動体外式除細動器）を知っているかな？

エーイーディー しんぞう でんき あた もと ただ
 AEDは心臓に電気ショックを与えて元の正しいリズムに戻すための機械です。

でんげん い おんせい
 電源を入れると音声メッセージが流れるので、音声メッセージに従って操作すれば、だれでも使えます。

でんき ひつよう ひと まちが でんき
 電気ショックが必要ない人には間違っず電気ショックを与えないようになっています。

しゃしん
 写真のようにケースに入っているよ。

がっこう えき せっち
 学校や駅など、設置場所は増えているんだ。

で
 出かけたときに探してみよう。

エーイーディー ひつよう
 AEDが必要なときは、ケースの扉を開けて持っていきましょう。おお おと（扉を開けると大きな音がします。）

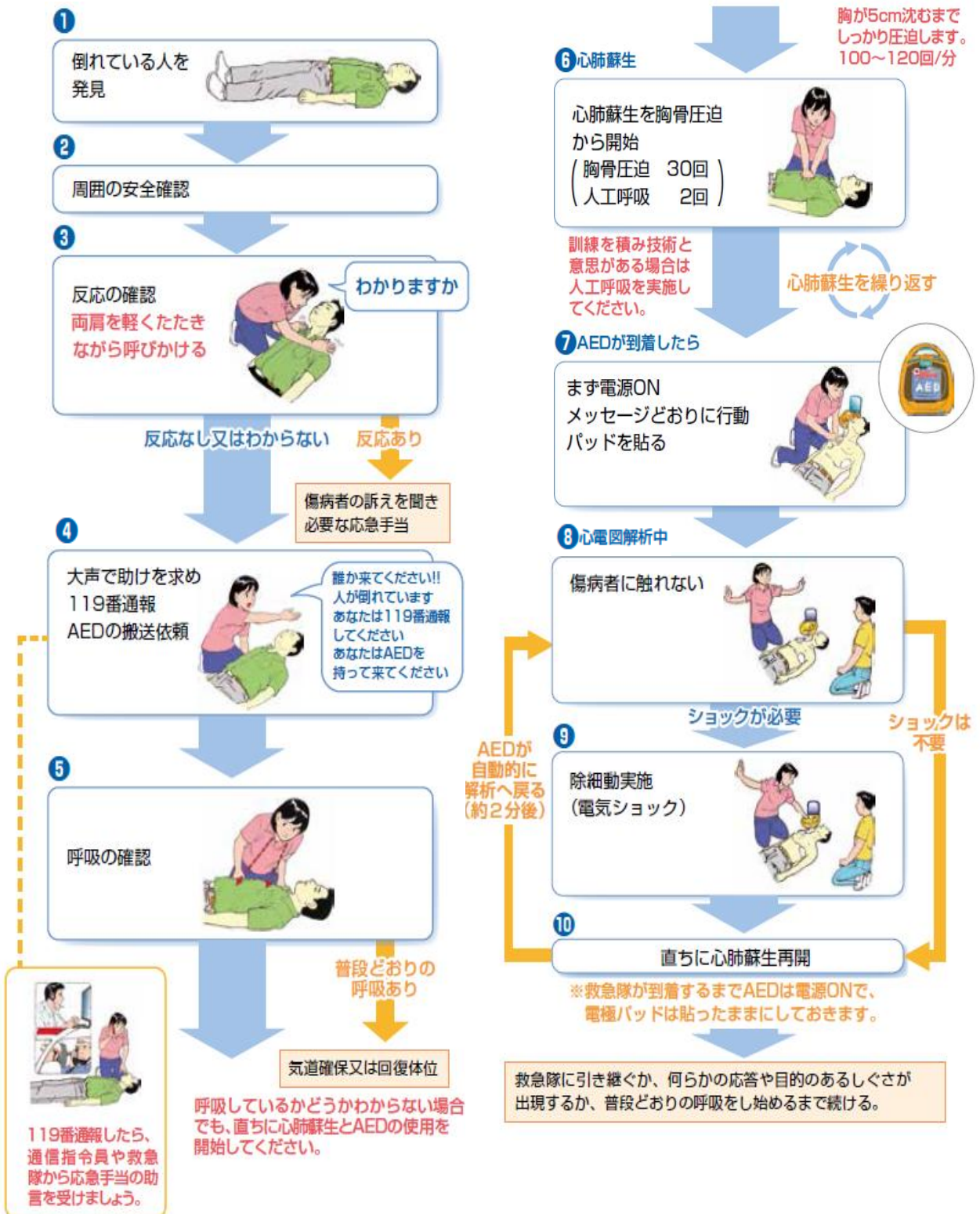
エーイーディー つか かた うらめん
 AEDの使い方は裏面を見てね。

胸骨圧迫（心臓マッサージ）

成人

小児
 1歳以上～16歳未満

乳児
 1歳未満



119番通報のしかた

救急車をよぶときは、「あわてず、おちついて」119番に通報してください。

消防庁、火事ですか？ 救急ですか？

救急車が向かう住所を教えてください。

〇〇区▲▲町 1丁目3番です。

救急です。

わかりました。救急隊、向かいます。

はいっ！

どうしましたか？

ひとがたおれています。

住所がわからない時は、近所の人に聞いて住所目印になる建物や交差点などを見つけて伝えよう！

※119番通報した時や出場する救急隊から、応急手当の方法をお伝えすることがあります。

応急手当をパソコンで学ぼう!!



東京消防庁ホームページでは、インターネットで応急手当が学べる「電子学習室」が開設されています。ぜひ一度、チャレンジしてみてください。

- ◆ 応急手当を学べる「電子学習室」はこちら！

[→リンク先](#)

- ◆ 心肺蘇生を含む応急手当に係る動画はこちら

[→リンク先 \(YouTube 東京消防庁公式チャンネル\)](#)

手当をする時は、次のことに気を付けましょう！

- まずは、自分の身の安全を第一に行動しましょう。
- 他人の血はさわらないようにしましょう。
- 手当をした後は、手洗い、うがいをしましょう。
- 手当のときにケガをしてしまった場合は、近くにいる大人の人に伝えましょう。
- 駆け付けた救急隊や消防隊の人に、手当した内容を伝えましょう。



東京消防庁では応急手当の講習会を行っています。応急手当を学んで尊い命を守りましょう。

くわしくは、お近くの消防署またはホームページで！

