

防灾准备

急救

发现有人倒地时？

如果有人倒地，可能会出现分秒必争的情况。首先，在轻轻敲打倒地人的肩膀的同时进行呼唤，并迅速观察其状态。如果失去意识，应立即进行心肺复苏，同时，大声呼喊请求别人帮助，并叫救护车。



心肺复苏的方法

① 确认是否有反应

没事吗？

② 如果没有反应时，确认呼吸

查看伤病者的胸部和腹部，如果有一上一下的运动则判断为“有呼吸”。如果不动则为“没有呼吸”（心跳停止），应立即按压胸骨。

如果有呼吸，则让身体躺卧。轻轻弯曲位于上方的腿的膝部和肘部，将上方的手放到下巴下面，使下巴前出以确保呼吸气道。（恢复体位）

③ 按压胸骨

1. 在平坦场所使伤病者处于仰卧状态，救援人员在旁边双膝跪下。
2. 胸部的正中为按压部位。将单手手掌的手腕附近部位放到按压处，然后再重叠放上另一只手的手掌。
3. 伸直肘部，按压整个胸部使之约下沉 5cm 左右。
4. 直起身子，放松手部的力量。将该动作以 1 分钟内进行 100 次的速度进行，重复 30 次。

如果是儿童，用两只手或一只手按压胸部，如果是婴儿，则用 2 个手指进行按压，使胸部约下沉厚度的 3 分之 1 左右为止。

④ 如果没有呼吸，进行【人工呼吸】

1. 让伤病者处于仰卧状态
2. 用一只手按住额头，另一只手的食指和中指将下巴尖上推，使伤病者头部后仰
3. 在确保呼吸道的情况下，捏住伤病者的鼻子，张开大口对准伤病者的口部缓慢进行吹气，每次吹气 1 秒钟。确认伤病者的胸部是否有起伏运动

⑤ 进行心肺复苏

将“按压胸骨 30 次，人工呼吸 2 次”作为 1 套操作，在急救队到达之前要持续反复进行。

救助心脏停止的伤病者的生命，电击（除颤）是非常有效的手段。如果附近有一般人也可简单放心地进行电击操作的机器“AED（自动体外式除颤仪）”，则请优先使用 AED 进行急救。



防灾手册

保存版
草津市
防灾手册