

心肺蘇生 一連の流れ



胸骨圧迫 4 8

<ポイント>

■ 強く、早く、絶え間なく押します

押す深さ：胸が5cm以上沈む程度が目安

テンポ：1分間に100回以上の回数

■ 押した後は元の高さに戻るように力を抜きましょう

<方法>

- ① 倒れている人の片側に両ひざをつきます。
- ② 倒れている人が水平で固い場所にあおむけで寝ていることを確認します。
- ③ 両手を組み、胸の真ん中を手のひらの付け根で真上から垂直に体重をかけて押します。
(胸の真ん中：胸骨の下部分)

