

しんぱいそせいほう 心肺蘇生法

CPR (Cardio-Pulmonary Resuscitation) 心肺复苏法 심폐소생술 Reanimación cardiopulmonar

1 かた こえ 肩をたたきながら声をかける

○ Tap the victim on his/her shoulder and ask them ○ 边拍肩膀边询问 ○ 어깨를 두드리면서 말을 건다 ○ Toque el hombro de la persona y pregúntele



○ 『大丈夫ですか?』

○ Are you ok? ○ 没事吧? ○ 괜찮아요?
○ ¿Está bien?

2 たす よ 助けを呼ぶ

○ Calling for help ○ 求救 ○ 구조 요청
○ Pida ayuda



○ 反応がなかったら周りの人に助けを呼びます。周りに人がいない場合は救急車を呼ぶ (119 番) に電話します。

○ If there is no response from the victim, ask nearby persons for help. If there is nobody around, call an ambulance by telephone (119). ○ 如果没有反应就要向周围的人求救。在周围没有人的情况下必须拨打急救电话 (119 号) 呼叫救护车。○ 반응이 없으면 주위 사람에게 구조를 요청합니다. 주위에 사람이 없을 경우에는 구급차를 부르는 (119) 에 전화합니다. ○ Si no hay reacción pida ayuda a las personas que lo rodean. Si no hay personas a su alrededor llame a la ambulancia (119).

3 きどう かくほ 気道の確保

○ Open the airway ○ 确保气管通畅
○ 기도 확보 ○ Asegurar la vía aérea (respiratoria)



4 こきゅう かくにん 呼吸の確認

○ Check the breathing ○ 确认有无呼吸 ○ 호흡 확인 ○ Confirmación de la respiración

○ 普段どおりの息をしているか、10 秒以内に確かめます。

○ Within 10 seconds, determine if the victim is breathing normally. ○ 在 10 秒之内确认呼吸是否正常。○ 정상적인 호흡을 하고 있는지 10 초 이내에 확인합니다. ○ Asegúrese en menos de 10 segundos si está respirando normalmente.



5 こきゅう じんこうこきゅう(でき) しょうりやく 呼吸がなかったら人工呼吸(出来ないときは省略する)

○ If he/she is not breathing normally, then start giving him/her rescue breathing (Rescue breathing can be skipped if you are incapable of providing it) ○ 如果没有呼吸, 要立即进行人工呼吸 (不会的话可以省略) ○ 호흡이 없을 경우 인공호흡 (할 수 없을 경우 생략한다) ○ Si no respira haga respiración artificial (omítalo si no puede)

○ 約 1 秒息を吹きこみます。2 回おこないます。

○ Give two, slow breaths at 1 second intervals. ○ 呼气约 1 秒, 反复 2 次。
○ 약 1 초간 숨을 불어넣습니다. 2 번 실시합니다. ○ Sople 1 segundo 2 veces.



6 きょうこつあっぱく(しんぞうマッサージ) 胸骨圧迫(心臓マッサージ)

○ Chest compressions (heart massage) ○ 胸骨圧迫 (心脏按摩) ○ 흉골 압박 (심장 마사지)
○ Compresiones torácicas (masaje cardíaco)

○ 胸の真ん中を、かさねた両手で“強く・速く・たえ間なく”圧迫し、全身に血液を送ります。垂直に。1 分間に 100 回のテンポで約 30 回。

○ Place the heel of your hand in the middle of the injured person's chest and place your other hand on top of the first. Compress (push down on) the chest firmly, rapidly and continuously to help stimulate the blood supply throughout the victim's body. Make sure that when you are doing this, your hands are straight and in a vertical position. Perform 30 compressions at a rate equal to 100 per minute. ○ 双手重叠“使劲, 快速, 不间断”地按压胸部的正中间, 使血液输送到全身。垂直按压。按照 1 分钟按 100 次的节拍, 大约按 30 次。○ 가슴 한가운데를 양손을 겹쳐서. "강하게, 빠르게, 쉬지 않고" 압박해 전신에 혈액을 공급합니다. 수직으로. 1 분 간 100 회의 속도로 약 30 회. ○ Presione la parte central del pecho con ambas manos "fuerte, rápido y sin parar" para enviar sangre a todo el cuerpo. En dirección vertical unas 30 veces, a un ritmo de 100 veces por minuto.

