

太田市民危机管理行动手册

～中国語版～



平成22年2月（2010年2月）
太田市危机管理室

目 录

I. 地震时的行动指南	2
1. 地震到来之前（事先准备）	2
2. 地震发生！此时应该怎么办？	4
3. 在自家房屋内时	5
4. 在学校或工作单位时	6
5. 外出时	6
6. 乘坐交通工具过程中遇到地震时	7
II. 风灾水灾时的行动指南	8
1. 信息传达系统	8
2. 打听获取信息的部门	8
3. 防洪信号	9
4. 避难提示的信息	10
5. 泥沙灾害	10
6. 避难时	11
III. 受到武力攻击及恐怖威胁时的行动指南	13
1. 警报的发出	13
2. 警报发出时的行动	14
3. 信息的收集	14
4. 发出避难的指示时	14
IV. 紧急事态下的行动指南	15
V. 119 紧急通报的方法	16
VI. 抢救处置	17

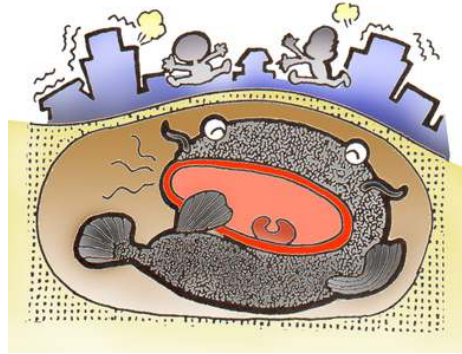
I. 地震时的行动指南

1. 地震到来之前（事先准备）

• 了解地震

震级和震度的差别

地震能量的大小（规模）称为震级，各地域地震摇晃程度称为震度。一般而言，即使震级较大，只要震源远、深度深的话，则特定地域的震度较小，相反即使震级较小，但是如果震源近及震源浅的话，则该地域的震度较大。



• 地震摇晃程度和预计受害程度

震度	摇晃程度和预计受害程度
震度 0	人未感到摇晃。
震度 1	室内有一些人略微感到摇晃。
震度 2	室内大多数人感到摇晃。 悬吊的电灯等有轻微摇晃。
震度 3	室内几乎所有的人都感到了摇晃，橱柜的餐具有可能会发出碰撞的声响。
震度 4	睡觉的人几乎都会被惊醒。 房屋内不稳定的物品将会倒下。 步行的人也会感到摇晃。
震度 5 弱	家具移动，餐具及书本掉落，或者窗户玻璃破碎。
震度 5 强	柜子等重家具、室外的自动售货机将会翻到。 汽车驾驶困难。
震度 6 弱	人难以站立。 墙壁的瓷砖及窗户玻璃落下，房门不能打开。
震度 6 强	人不能站立，不爬行的话，不能移动。 重家具几乎都倒下，房门脱离门框飞出去。
震度 7	人的行动已经无法控制。 将发生较大的地裂、滑坡及塌方。

•检查一下家内家外的危险场所

•室内

- 在家中，要预留一块没有家具的安全空间。

有多间房间时，要把家具归整放在人员出入较少的房间。如果做不到的话，至少应改变放置的位置，确保一块安全的空间。

- 寝室、孩子、老人及病人居住的房间，不要摆放不稳的家具。

如果放置家具的话，那么睡觉中发生地震时，孩子、老人及病人等可能会因倒塌的家具不能及时逃离现场，因此应格外加以注意。

- 采取防止家具翻倒及落下的对策

家具和墙壁及柱子之间有间隙的话，则存在易倒下的危险。此外，不要在家具之上放置有落下危险的物品。

- 出入口及通道不要放置物品

为了能够安全地避难，不要在房间至外面门口等出入口处的通道上，放置家具及易倒塌的物品。此外，不要零散放置各类物品，否则一旦危机时刻，将会堵住出入口。



•室外

- 凉台

花盆及晾衣杆等，有落下危险的东西，要采取预防对策。

要经常对凉台进行收拾整理，以便能够从凉台进行避难。

- 屋顶

要牢固地固定天线。

还要检查屋顶瓦，发现裂纹、偏移和剥落情况时，需要加固。

- 玻璃

粘贴防飞散膜，以防止玻璃破碎散落。

橱柜及相框等家具上的玻璃也要粘贴防飞散膜。

- 砌块墙

对于地基不牢固的砌块墙、没有钢筋的砌块墙等要进行加固。当出现裂纹、倾斜及钢筋生锈等情况时，应及时维修。

- 燃气瓶

要用链子把燃气瓶牢牢地固定住。



•住宅抗震改造

阪神和淡路大地震，约有 10 万栋住宅完全损坏，其中大多数都是 1981 年以前建造的住宅。建筑物的安全程度与是否能够保护人们的生命安全息息相关。

特别是 1981 年以前建造的建筑物，要进行抗震诊断，并根据需要，进行抗震改造。

为了减轻地震发生时木制住宅居民的人身伤害，太田市实施了对 1981 年前建造的木制独户住宅进行抗震诊断和抗震改造的抗震补助项目。

详情请咨询：建筑指导课 电话 0276-47-1837

2. 地震发生！此时应该怎么办？

发生大地震时，人们很难能够冷静应对。但是，瞬间的判断确实是生死攸关。为了能够在发生地震时也能“不慌张、冷静”行动，我们需要牢记以下的行动准则。

地震发生时的行动准则

• 地震发生

- 发生地震时，要保持冷静，以保护自己
要躲到桌子等下面。注意倒塌的家具及落下物品。
- 迅速处理明火
关闭炉子上的火，关闭燃气总阀，但不必勉强。
(参照“3. 在自家房屋内时”)
- 打开房门及窗户，确保逃生的通道。



• 1~2 分钟

- 确认火源，一旦着火，首先进行灭火
- 确认家属的安全
- 穿上鞋子
保护脚不被玻璃碎片等扎破。
- 准备好紧急携带用品放在身边
- 对身处可能会发生山崩和坡地坍塌危险地方的人，要立刻避难

• 3 分钟

- 确认附近的安全
特别是对于家有独居老人等发生灾害时需要救护的人的家庭，一定要主动地呼喊，查看和确认是否安全。
一旦着火，要大声呼喊，并帮助灭火。
- 注意余震
大地震之后，会发生余震。

• 5 分钟

- 收听广播等了解情况
不要被不可靠的消息所迷惑。
- 尽量不要使用电话
- 有房屋倒塌等危险时，要及时避难
要注意砌块墙及玻璃。不要使用车辆。

• 5~10 分钟

- 接孩子
要亲自去保育所(园)、幼稚园及中小学校接孩子。
离开自家外出时，要把写好去处的留言条放在显眼处。
- 再做好防火措施
关闭燃气总阀，关掉电源总开关。

• 从 10 分钟到数小时

- 灭火及救出受困人员
附近发生火灾时，应协助灭火及救出受困人员。
同时向消防署等部门报警。

• ~3 天左右

- 在储备物中筹集生活必需品

在灾害发生后的三天时间内，不能期待外部的救援，因此需要自救。

- 收集灾害信息及受灾信息
注意市里的通知或通告。
- 不要进入损坏的房屋内
- 继续对余震保持警戒

• 避难生活

- 以自主防灾组织为中心开展行动
- 遵守集体生活守则
- 以互助之心相互帮助

3. 在自家房屋内时

• 正在厨房烹调时

当感到摇晃时，应立刻关闭灶台用火。

当摇晃剧烈时，首先要对自己身体进行保护。因为现在大多数家庭都安装了感应剧烈摇晃后可自动关闭燃气的智能燃气表，因此当无力关闭燃气时，请不要勉强，首先保护自己。

厨房有厨柜、冰箱，灶台上还有锅等，所以这里很危险。希望大家尽快离开厨房。



• 正在洗澡或上厕所时

浴室和厕所据说是比较安全的场所。不要慌忙往外逃，要打开门及窗户确保出口。

注意瓷砖等危险物落下。

正在洗澡时，如果使用燃气烧水的话，要保持镇静，再关上火。

• 正在睡觉时

用被子及枕头保护头部，躲到床下等家具不会倒塌的地方。

由于处于黑夜，很难看清屋内的情况，因此，平时在枕头旁，放好拖鞋、手电筒和便携式收音机等。



• 在集体宿舍中

应注意不要让家居等挡住出口，应确保开门逃生的通道。

不能从房屋进出门避难时，应使用避难梯子及绳子，从凉台逃生，不要乘坐电梯。



4. 在学校或工作单位时

• 在学校时

应听从老师及校内广播的指示采取避难行动。

人在教室中时，应立刻躲在桌子下面，并抓紧桌子腿。远离书架及窗口，躲到安全的地方。



• 在工作单位时

远离窗户、更衣柜和资料柜等，躲到桌子下方等保护自己。

摇晃停下来后，应关闭燃气热水器等的开关，并确认是否有火源。



5. 外出时

• 在百货店或超市时

应注意货架倒下、商品落下及玻璃碎片。应靠在柱子及墙壁旁边，用衣服及手提包护住自己的头部。

应按照店员的指示行动。不要慌忙向出口逃跑，否则造成恐慌混乱的状态会更加危险。

• 在地下街时

地下街据说比较安全，把身体靠在大柱子及墙壁上，等待摇晃停下来。由于地下街约每 60m 有一个出口，因此不要慌忙行动。

假如发生火灾的话，应用手帕等捂住口鼻，沿着墙壁降低身体在地面上避难。

• 在电梯中时

发生地震时，由于装有管制装置的电梯，会自动地停靠在最近的楼层，因此，应在停止的楼层从电梯中出来。未装有管制装置的话，则按下所有楼层的按钮，电梯停下后，立刻往外逃生。

被困在电梯内时，不要从天花板等处逃生，这样做很危险。要利用紧急按钮及电话向外部求救，等待救援。



• 在剧场及电影院时

蹲在座位之间，用包及衣服护住头部防止落下物品砸到身体。

头上方有大的照明器具等物品时，要离开这个位置躲避。

在封闭的空间，容易引起恐慌混乱。这是，不要慌张，应听从工作人员的指示。

6. 乘坐交通工具过程中遇到地震时

• 乘坐汽车时

○ 驾驶汽车时

急刹车往往会引起重大事故。驾驶中遇到地震时，应紧握方向盘，慢慢把速度降下来，并把汽车停在道路的左侧（日本是左侧行驶），关闭发动机。

摇晃停下来之前不要从车里出来，应利用车内收音机等了解灾害情况等信息。

离开汽车时，要关闭车窗，钥匙继续插在车上。另外，车门也不要锁上，以便紧急情况时可以立刻驾驶。

• 乘坐公共汽车

坐在座位上时，应猫腰并抓紧前方的座椅靠背。

站立时，要抓紧吊带及座椅扶手，或者蹲下紧握座椅的脚。

即使摇晃停下来，也不要慌忙逃离车辆，应听从驾驶员的指示。

- **乘坐电车时**

感到电车摇晃时，电车会自动停车，应注意急刹车乘客拥挤倒下导致受伤以及物品架物品落下受伤，要抓紧吊带及扶手。

坐在座椅上时，应叉开双腿猫腰将上身向前弯，用杂志及包类等护住头部。

不要擅自下车，应听从列车员的指示。

- **乘坐新干线时**

新干线设备感应到地震后会停止行驶，这时停车会带来巨大的冲击。在这霎那之间，大家要猫腰，并保护头部免遭落下物品损伤。

站在通道上的人，为了不被甩倒，应抓紧座椅把手，或者蹲下来抓紧座椅。

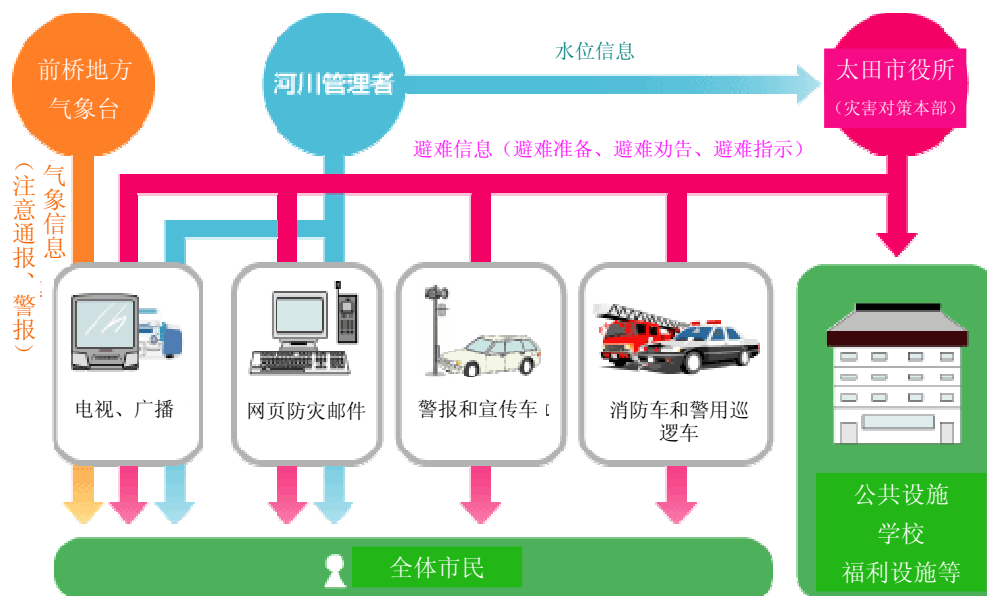
- **乘坐地铁时**

据说地铁是比较安全的。不要自作主张随意下车到轨道线上，因为有高压电触电的危险，应保持冷静，听从列车员的指示。

感到摇晃的话，应抓住吊带及扶手，注意不要跌倒。

II. 风灾水灾时的行动指南

1. 信息传达系统



2. 打听获取信息的部门

■ 利根川和渡良濑川的水位信息

国土交通省河流的防灾信息 <http://www.river.go.jp>
信息手机终端 (i-Mode 等) <http://www.i.river.go.jp>

■ 气象信息

气象厅网页 <http://www.jma.go.jp>
天气和气象信息网站 (日本气象协会) <http://tenki.jp>

■ 广播

FM 太郎 FM TARO 76.7MHz
FM 群馬 FM GUNMA 86.3MHz
NHK-FM 81.6MHz
NHK 第1 (AM) 594 KHz

■ 群馬县雨量信息网页

<http://www.gunma-sabo.com/uryo/uryo-index2.htm>

■ 电话服务

前桥地方气象台 027-234-5053
防灾信息电话服务 0180-992666

■ NTT 灾害自动语音服务 171

※ 拨打“171”后，请根据语音提示获取信息。

■ 安全安心邮件（参照 P22）

3. 防洪信号

防洪信号就是通知大家撤退进行避难的信号。

警报声信号	警钟信号
<p>约3秒 停止 约3秒 停止 约3秒 约2秒 约2秒</p>	无规律击钟

4. 避难提示的信息

• 避难信息的种类

避难准备信息	听到避难准备信息时，对于老年人等行动缓慢的人，这时应开始及早前往避难场所进行避难。一般的人员，应开始联系家属、准备紧急情况时携带物品以及准备避难行动，并注意收听收看广播电视等气象信息。
避难劝告	听到避难劝告时，说明这时河水的水量增加，发生灾害的可能性增大，因此，一般的人员也应该开始及早地准备前往避难场所进行避难。
避难指示	这时，河水溢堤或者溃堤之类的洪水灾害危险迫在眉睫，必须立刻前往避难场所进行避难。

• 发布注意通报和警报的基准

前桥气象台发布的注意通报和警报的基准（预定从平成 22 年 5 月（2010 年 5 月）起实施）

雨量	预计雨量超过以下任何一个雨量情况时		
	1 小时雨量	3 小时雨量	24 小时雨量
大雨注意通报	30mm	60mm	80mm
大雨警报	80mm（总雨量 130mm）	100mm	200mm
洪水注意通报	30mm	60mm	80mm
洪水警报	80mm（总雨量 130mm）	100mm	200mm

• 降雨强度的划分标准

划分标准	降雨描述	发生频率
稍强降雨 (每小时 10~20mm)	哗哗地下雨，雨降到地面上溅起的雨水可以溅湿鞋子。如果持续降雨的话，则需要加以注意。	每年 11 次左右
强降雨 (每小时 20~30mm)	滂沱大雨。道旁水沟、下水道和小河流溢出，坡地开始小规模坍塌。	每年 2 次左右
剧烈降雨 (每小时 30~50mm)	能够掀倒水桶般的大雨。雨水往往从下水管溢出，坡地容易发生小规模坍塌，需要做好避难准备。	每年 1 次左右
非常剧烈降雨 (每小时 50~80mm)	如瀑布般的大雨。地下室浸水，水从下水管道入口冒出，易发生泥石流，将引发许多灾害。	六年 1 次左右
猛烈降雨 (每小时 80mm 以上)	感到喘不上气来的压迫感，感到恐怖的大雨。发生大规模灾害的可能性较大，需要严密警戒。	30 年在熊谷遇 1 次

注) 发生频度是根据“日本区域气象观测系统 (AMeDAS)”设在太田市周边的五个观测所观测数据的统计结果 (日本气象协会调查)

5. 泥沙灾害

• 泥沙灾害的种类

		
<p>【坡地小规模坍塌】 “坡地小规模坍塌”是指因雨水浸入土中，陡坡坡面突然滑落的现象。此外，地震也经常引起这种灾害。</p>	<p>【泥石流】 “泥石流”是指山谷及山地斜面崩溃的泥土及石头等，与大雨及长时间降雨带来的雨水一起，一下子冲击的现象。</p>	<p>【滑坡】 “滑坡”是指像粘土那样的易滑动的地层受到雨水等浸湿，在其影响下，地下水位上升，地面开始滑动的现象。</p>

• 泥沙灾害的前兆现象

受大雨及长时间降雨影响，山地及山坡被大量的水浸湿的话，那么往往将发生土塌方。土塌方发生前，有时会看到山地及山坡等发生异常变化。

			
<p>地面上形成裂纹 小石散落下来 斜面冒出水泡</p>	<p>山鸣</p>	<p>尽管持续降雨，但是河水的水位却下降</p>	<p>小溪及井水的水混浊 河水突然混浊，流木开始漂流在河流中</p>

发现这些异常现象时，请立刻通报（联系方式：危机管理室 0276-47-1916）。

6. 避难

· 收集准确的信息和自主避难

利用广播电视收集最新的气象信息、灾害信息和避难信息。住在山坡附近的人，应及时进行避难。



· 关注避难的呼叫

危险迫近时，市役所（市政府）及消防团将会呼叫大家避难。听到呼叫时，请立即进行避难。



· 不要接近危险的地带

前去查看涨水河流的情况是非常危险的，所以绝对不要做这种危险的事情。



· 不要乘车移动

乘车避难会妨碍紧急车辆的通行。此外，容易招致交通堵塞，浸水的话，车辆将不能移动，所以除特殊情况外，应徒步进行避难。



· 协助老年人等进行避难

老人、儿童及病人等，需要及早地避难。应帮助附近的老人等进行避难。

此外，还要协助日语不流畅的外国人进行避难。



· 安全避难路线的确认

前往避难场所的道路（避难路线），要事先亲自确定下来，确认这个路线是否可以安全通行。

避难路线尽量选择地基较高的道路，有浸水的地方，应注意水沟及河道。此外，在坡地等地方，还要注意泥沙灾害。



· 避难前

避难前，要关掉家里电源总闸及燃气等的总阀，确认避难场所。此外，还要把避难的事情告诉亲戚及朋友等。



万一没来得及避难时

万一没有及时避难，面临着危险时，应选择附近安全牢固的建筑物，到三层以上（也可以是二层）逃生。



· 避难携带物品（事先准备）

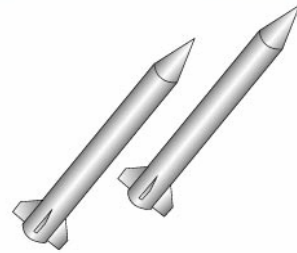
紧急携带背包	手电筒、备用电池、蜡烛和火柴	急救箱、个人必备药品	婴儿、儿童常用物品	无需火及水即可食用的粮食(3日量)	市场销售的饮用水(3日量)	现金、贵重物品和护照
						
便携式收音机、备用电池	安全帽、防灾护头垫	毛巾	内衣	绳子	拖鞋	哨子
						
雨具	手套	厚鞋底、结实的鞋子				
						

III. 受到武力攻击及恐怖威胁时的行动指南

当万一发生外部对我国日本进行武力攻击及恐怖威胁等情况时，为了保护大家的安全，国家、都道府县及市町村各级政府将会共同采取应对措施保护大家。但是，这种事态到底何时何地及如何发生，有许多不确定因素，事前难以预测，对许多人产生影响。

实际上，遭遇这种事态时，如果人人产生恐慌混乱的话，将会延误应对这种局面，而且还会产生新的危险，遭受更大的损害。因此，一旦遇到这种事态，

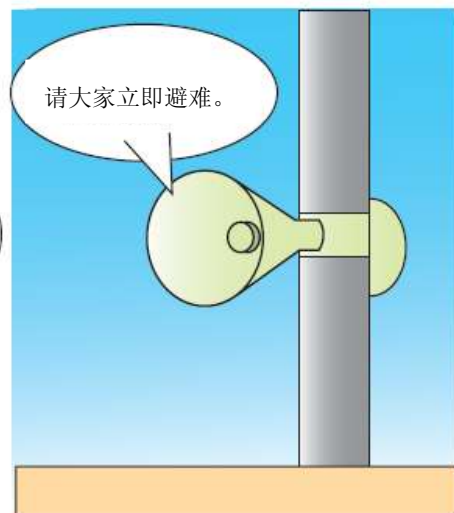
关键是注意收听太田市的通报事项以及广播电视的信息，掌握准确的信息，以便判断采取怎样的行动。此外，还要与当地社会、工作单位或者外出地周围的人进行协作，采取冷静的行动，这些对于规避危险也是非常重要的。



1. 警报的发出

为了保护大家的安全，在受到武力攻击及恐怖威胁等或者发生了武力攻击及恐怖袭击的地区，太田市原则上使用防灾行政无线警报器呼吁大家警惕注意。而且，还通过广播电视等媒介及消防宣传车等，向大家传达在何地发生了怎样的事件或者可能会发生怎样的事件，希望大家采取怎样的行动等警报信息。

此外，在需要市民们进行避难的地区，采取同样的方法呼吁大家避难。



※ 关于警报声，大家可以访问“国民保护门户网站”
(<http://www.kokuminhogo.go.jp/>) 试听警报声样声

2. 警报发出时的行动

- (1) 当在屋内时
 - 关闭所有的门窗。
 - 关闭燃气阀、自来水水龙头和换气扇。
 - 远离门、墙壁及窗户玻璃，坐下来。
- (2) 在室外时
 - 到附近坚固的建筑物及地下街等设施内避难。
 - 正在驾驶自用车辆等的人，请尽量把车辆停在公路以外的场地。不得已车辆停放在公路上进行避难时，应沿着公路左侧端（日本左侧行驶）停下来，而且不要拔下车钥匙等，请大家不要妨碍应急车辆的通行。



3. 信息的收集

- 要注意收听以警报为主，包括通过广播电视通报的各种信息，大家要主动地收集信息。



4. 发出避难的指示时

- 发出的避难指示，有到室内的避难、到附近避难所设施的避难以及跨越市町村或都道府县行政区划到远处的避难等。为了保护大家的安全，相关部门将根据情况发出相应的指示。发出避难指示后，大家应根据指示保持冷静进行行动。
- 根据避难指示，离开家到避难所进行避难时，应注意以下事项。
 - 关闭燃气总阀，拔掉电源插头。冰箱的电源插头可以不必拔掉。
 - 穿上结实的鞋子、长裤、长袖衬衫及戴好帽子等，带上紧急情况时应急携带物品（紧急情况应急携带物品请参照 P12）。
 - 带好护照及驾照等可证明本人身份的证件等。
 - 关好房屋的门窗。
 - 向附近的人打一声招呼。
 - 关于避难的线路及手段，应根据市役所（市政府）等机构的指示，安全有效地进行避难。



IV. 紧急事态下的行动指南

这个时候应联系这些部门!

※ 生命出现危险等情况时，请立即拨打 119（消防急救）及 110（警察）求救。

	遇到的情况	通报部门及联系方式	
有关健康	甲型流感	健康保健课（健康づくり課） （或者东部保健福祉事务所）	0276-46-5115 (0276-31-8243)
	怀疑学校等供餐引起食物中毒症状时（市立幼稚园、初中、小学校和养护学校）	健康教育课（健康教育課） （保育园为少儿课（こども課））	0276-20-7086 (0276-47-1830)
	发现野鸟大量死亡时	农业政策课（農業政策課）	0276-20-9714
	感到自来水异常时	上下水道总务课 （市营住宅时为住宅课或者群馬县住宅供给公社太田支所）	0276-45-2731 (0276-47-1898、 0276-47-1836)
	有关预防接种	健康保健课（健康づくり課） （或者本人就诊医生）	0276-46-5115
有关生活	发现野猪或者发现野猪毁坏庄稼时	农业政策课（農業政策課）	0276-20-9714
	因受到被认为是光化学烟雾的影响，出现眼睛疼痛、喉咙干渴及痛痒等情况时	环境政策课（環境政策課）	0276-47-1893
	油等有害物质流入土壤中时，以及地下水受到污染等情况时		
	油流入河流中或者鱼类大量死亡等情况时		
	向公共场所非法投弃垃圾	环境政策课（環境政策課）	0276-47-1893
	向垃圾收集站非法投弃垃圾	循环利用推进课 （リサイクル推進課）	0276-31-8153
	受到配偶及恋人施暴（DV=家庭暴力）或者有 DV 嫌疑时	生活咨询课 （生活そうだん課）	0276-47-1897
有虐待儿童嫌疑时	少儿课 （こども課）	0276-47-1830	
其他	发现上述以外的危险，或者因自然灾害而受灾，或者可能受灾时	危机管理室	0276-47-1916

V. 119 紧急通报的方法

拨打 119 时，应保持冷静，耐心准确地通报情况

在太田市大泉町拨打 119 火警及急救进行通报时，电话将转接到太田市消防本部通信指令课。此外，用手机拨打 119 的话，有时将转接到相邻的消防本部，所以这时请务必告诉是用手机进行的通报。

失火时

- 通报地点、门牌号(番地)及姓名
- 说明是什么燃烧
- 告诉是否有没来得及逃生的人或受伤的人
- 告诉通报者本人的姓名
- 告诉通报者本人的电话号码

急救时

- 出了什么事？（急病、事故还是受伤等）
- 告诉患者的地址、门牌号(番地)和姓名
- 告诉患者的人数、性别和年龄
- 抓住要点讲清楚患者的状况
 - 是否还有意识？
 - 是否还呼吸？
 - 是否还有脉搏？
- 告诉通报者本人的姓名
- 告诉通报者本人的电话号码



请求派救护车时，有许多通报人要求“救护车来的时候不要拉响报警声”。然而，消防车及救护车都是应急车辆，为了能够安全迅速地到达灾害现场，法律规定这些车辆有义务在行驶中开启红灯及响起报警声。因此，当听到报警声时，请向出来挥手进行引导。

※ 火灾等的咨询联系方式 0180-992-666

VI. 抢救处置

抢救处置的步骤（心肺复苏术和 AED 的使用）

1. 确认反应（意识）

靠近伤病患者，在其耳边大声呼喊“喂、喂…”，“不要紧吗？”，同时再轻轻拍打肩膀，确认是否有反应。

“要点”

对于呼叫等声音，眼睛没有睁开、或者没有任何回答、或者没有任何有目的的动作的话，则判定“无反应”。



2. 求救～拨打 119 通报

当判定无意识的话，则应大声呼喊“快来人啊！有人倒下了！”，把人都叫来。

• 成人（约 8 岁以上）

应告诉对方，“请您拨打 119 通报一下。”

“如果附近有 AED（自动体外除颤仪）的话，请拿过来”。

• 小儿（约 1～8 岁）和乳儿（约未满 12 个月）

有两名以上救助者时，其中一人应开始进行心肺复苏术。

其他的人拨打 119 进行通报，并把 AED 带过来（乳儿禁止使用）。

救助者只有一个人时，要先进行两分钟的心肺复苏术。

然后，拨打 119 进行通报，拨打后再进行心肺复苏术。

3. 确保呼吸气道

张开伤病患者喉咙深处，以便使空气容易通过肺部。

一只手按在额头上，另一只手的食指和中指两个指头顶在下巴尖，把头向后面仰，抬起下巴尖。



头部后仰下巴尖上举法

4. 确认呼吸情况

确认伤病患者是否有正常的呼吸。

确保呼吸气道，在 10 秒以内加以确认。

把自己的脸朝向伤病患者的胸部。

“观”（观察胸腹的起伏）、脸颊靠近伤病患者的口鼻进行“听”（听呼吸的声音）、“感”（用脸颊感知气息）。



“要点”

无正常呼吸的判断方法。

- 1. 胸腹部不动，没有呼吸声音，感觉不到令人恶心的气息**
- 2. 即使经过了约 10 秒钟时间，也观察不到呼吸状态**
- 3. 喘息（断断续续抽噎的呼吸）**

5. 人工呼吸

通过口对口（鼻）人工呼吸，向肺中吹入空气。

确保呼吸气道，用贴在额头上的手的手指捏住鼻子，用自己的口覆盖住伤病患者的口，约用 1 秒钟时间吹两次气，直到看到胸部有起伏。

• 成人（约 8 岁以上）和小儿（约 1~8 岁）

确保呼吸气道，用贴在额头上的手的手指捏住鼻子，自己的口覆盖住伤病患者的口，每次约用 1 秒钟时间吹两次气，直到看到胸部有起伏。

• 乳儿（约未满 12 个月）

进行口对口鼻人工呼吸。假如不能同时覆盖口鼻时，则进行口对口人工呼吸。与成人与小儿一样，每次约 1 秒钟时间吹两次气，直到看到胸部有起伏。



“要点”

受伤时，应注意血液引起的感染！

对人工呼吸踌躇不决时，可以省去做人工呼吸，而进行胸骨按压（心脏按摩）！

不要只进行人工呼吸！

6. 胸骨按压（心脏按摩）

通过胸骨按压（心脏按摩），向全身输送血液。

“要点”

双手叠加，按压胸部使之下沉 4~5cm。

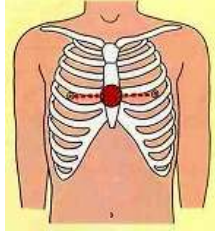
以每分钟 100 次的较快节奏按压 30 次。

垂直进行按压。

• **成人（约8岁以上）**

用两手（手指交叉）按住胸部正中央（两乳头连线的正中央）不间断地按压至 4~5cm 左右的深度。

对于小儿（约 1~8 岁），其按压顺序与成人基本相同，但是深度因体格而异，应以胸部厚度的三分之一的深度为标准尺度，进行不间断的按压。



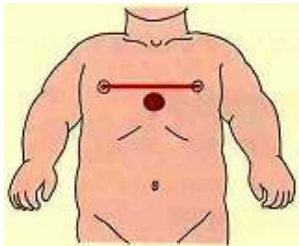
胸骨按压部位（成人）



垂直按压

• **乳儿（约未满12个月）**

步骤与成人和小儿基本相同，但是，按压方法略有不同，对于乳儿而言，是用两根手指（中指和无名指）按压。按压位置为左右乳头连线稍向下方的部位。



胸骨按压部位（乳儿）



用中指和无名指按压

7. 心肺复苏术的实施

按照胸骨按压（心脏按摩）和人工呼吸的组合（30：2 的循环）抢救方法，连续不间断地对伤病患者进行施救，直到救护人员到来交给救护人员抢救为止。

“要点”

由于这种抢救非常疲劳，所以当有两名救助人员时，约每隔两分钟（5 次循环）左右，两个人互换一下。

停止心肺复苏术的时候。

1. 伤病患者发出呻吟的声音，或者开始有正常的呼吸时

2. 交给救护人员时

（即使救护人员到来，也不要急忙停止心肺复苏术，应遵从救护人员的指示）



胸骨按压和人工呼吸的组合（30：2）

8. AED 送到及准备

AED 送来之后，应立即开始准备投入使用。
先把 AED 放在患者的身旁，按下电源按钮。
根据提示内容及指示灯进行操作。
把电极衬垫贴在患者胸部。

“要点”

贴放电击衬垫时，也不要停止胸骨按压。
身体上有水时，要擦干净水。
不要贴在项链等饰品之上。
贴有药膏时，要把药膏揭下来。
※ 对于成人（约 8 岁以上），不要使用小儿用衬垫！



接通 AED 电源



电极衬垫贴放位置

◇ 何谓 AED?

AED 是对心脏痉挛、失去输血泵功能状态（心室颤动）的心脏进行电击，消除痉挛的仪器。

即使不是医疗工作者的普通人，也可以根据语音提示进行简单的操作。

9. 心电图的分析

进行心电图分析。
分析中，应根据语音信息保持一定距离。



10. 电击抢救

进行电击抢救。

“要点”

与伤病患者保持一定距离，确认没人接触后再进行电击抢救。



按下电击按钮

11. 再施心肺复苏术

电击抢救结束后，立即从胸骨按压开始再次进行心肺复苏术（胸骨按压 30 次：人工呼吸 2 次）。



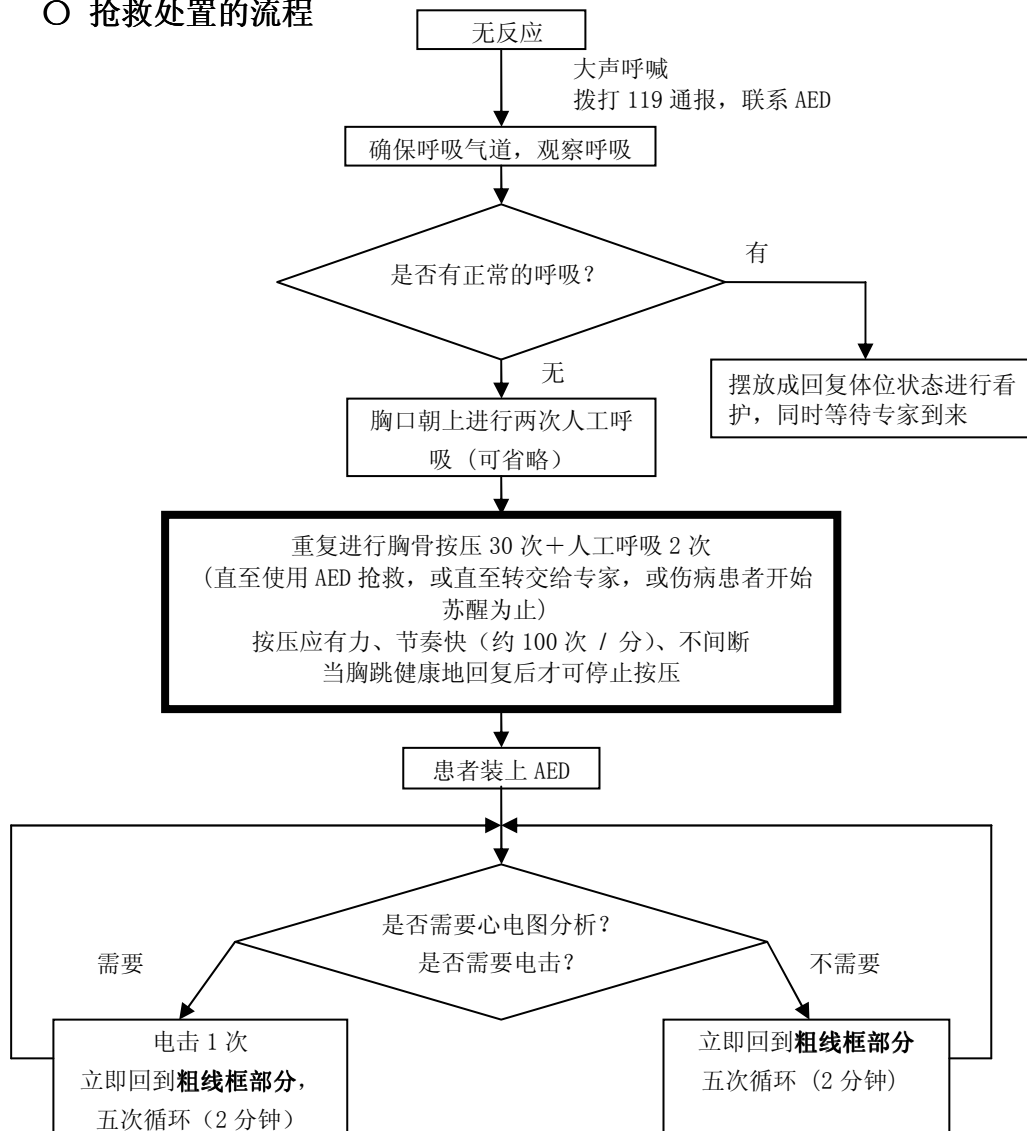
立即再施胸骨按压

◇ 关于 AED 的出租事宜

在市内举办的运动会等活动中，为了保证运动员等人员心脏处于停止状态下，对其生命实施抢救的施救措施，市里相关部门备有的 AED，将租借给这些运动会等活动的主办方等。

详情请咨询太田市消防本部警防课（0276-33-0203）或附近的消防署。

○ 抢救处置的流程



太田市民危机管理行动手册

发行：太田市市民生活部危机管理室

〒373-8718

群馬县太田市浜町 2-35

电 话：0276-47-1916

传 真：0276-47-1888

E-mail: 015230@mx.city.ota.gunma.jp

