

防災教育講座

【東京都消防庁消防防災訓練センター】

心肺復甦術CPR（黄金時間）

- 4分以内が黄金時間
- 4-6分、脳細胞に損傷の可能性。
- 6分以上、不同程度的損傷。
- 10分以上、脳細胞缺氧而導致壞死。





程

叫-求救(119), 取得AED

確認有無呼吸或適當呼吸

壓-Continue Chest Compression

電-使用AED



壓

Chest compressions)

位置為胸骨與乳頭連線交會之處

為5-6公分

為每分鐘100至120次



