

STUDENT GUIDE TO EMERGENCY CONTACT AND FIRST-AID PROCEDURES

IF YOU ARE IN NEED OF FIRST-AID

If you are the victim and in need of first-aid care, you should follow these steps:

1. If the surrounding environment is unsafe and you are able to move, immediately do so and call for help. If you have access to a phone, immediately call the Administrative Office (**03-3225-0425**) and give your name, exact location, and current condition.
2. If you are not able to contact the Administrative Office, attempt to call out for help. Another classmate, faculty or staff member may come to help assess the situation and contact the necessary respondents. There are first-aid kits prepared on every floor of the LCJ buildings, and an Automatic External Defibrillator (AED) on the 7th floor Administrative Office.

IF YOU FIND SOMEONE IN NEED OF FIRST-AID

First-aid should be performed only if medical or trained personnel are not immediately available. Perform first-aid only to the extent you are capable and comfortable with.

First, calm yourself by breathing deeply. Then, proceed as follows:

1. Check the scene. Is it safe to enter? If the scene is unsafe, DO NOT attempt to enter. If the scene is safe, check the victim for life-threatening conditions. Check for: breathing, other signs of life (movement, etc.), and for visible signs of injury. DO NOT attempt to move the victim.
2. Immediately call the Administrative Office (**03-3225-0425**). Give your name, exact location, and current condition of the situation. If more than one person is able to assist, make sure at least one person stays with the victim while the other(s) seek additional help.
3. There are first-aid kits prepared on every floor of the LCJ buildings, and an Automatic External Defibrillator (AED) on the 7th floor Administrative Office. The Adult First Aid manual provides basic illustrations and instructions for various emergency situations. Perform them only to the extent you are capable and comfortable while you wait for medical or trained personnel. Keep the victim comfortable, and DO NOT move or transport the victim(s) unless the surrounding environment is unsafe.

OTHER EMERGENCY CONTACT NUMBERS

- Ambulance: 119
- Emergency Consultation Center (Tokyo, 24hrs, 365 days): 03-3212-2323

緊急時の対応方法（学生用）

あなた自身に応急処置が必要な場合

急な病気、けがをした場合（本人編）：

1. 居場所が安全ではない場合、すぐにその場所から離れ助けを呼んでください。もし近くに電話がある場合は、すぐに事務局(03-3225-0425)に電話をし、氏名・現在地・現状況を説明してください。
2. 事務局に連絡ができない場合、周囲に助けを求めてください。他の学生・先生・スタッフが到着したら、その時の状況によって必要な判断・連絡をします。救命用キットは、各フロアに設置されており、AED（自動体外式除細動器）は、7階事務局に設置されています。

病気又はけがをしている人を見つけた場合

急な病気、けがをした場合：

救命スタッフ又は訓練を受けたスタッフが到着するまで、むやみに動かさないようにしてください。自分の応急処置に自信がある人は、すぐに処置を始めてください。

まず、深呼吸をして気持ちを落ち着かせてください。

1. まずは、周りの安全を確認してください。もし危険だと判断したら近寄らないようにしてください。安全だと判断したら、すぐに被害者の状態（息をしているか・意識があるか、ないか・怪我の状態など）を確認してください。無理に被害者を動かさないようにしてください。
2. 次にすぐ事務局(03-3225-0425)に連絡をしてください。氏名・現在地・現状況を説明してください。もし一人でない場合は、周りの助けを呼びに行っている間、必ず一人以上は被害者の隣にいるようにしてください。
3. 救命用キットは、各フロアに設置されており、AED（自動体外式除細動器）は、7階事務局に設置されています。マニュアルには、それぞれのけがの処置方法が載っています。救命スタッフ又は訓練を受けたスタッフが到着するまで、むやみに動かさないようにしてください。自分の応急処置に自信がある人は、すぐに処置を始めてください。

その他の緊急連絡先

- 救急車：119
- 救命相談センター（23区内、24時間年中無休）：03-3212-2323