

「救」

在身边

之

如何急救他人

实习生
李冉然 整理

人人与“急救”有关,生活中难免遇见自己或家人的意外伤害事件,在工作和生活的环境中,在旅游出差的路上,有时也会遇到紧张突发的场面,需要你伸出援助的手。所以,学点急救知识是件重要而有意义的事情。

急救的第一步首先要学会拨打120急救电话。

那么,在拨打急救电话时,我们应当注意以下几点:

一、拨打急救电话时,最好使用手机拨打120,不要使用座机,并且保证手机处于正常使用状态;

二、在危急关头,慌张、恐惧在所难免,但应尽量保持镇静、讲话清晰、简练,以确保接线员能听清您在说什么,一定要等接线员询问完信息再挂断电话;

三、正确表述地址:所在区、院、街道、门牌号等,同时讲出周围明显的标志物,如商场、学校、银行、广场、公园等;

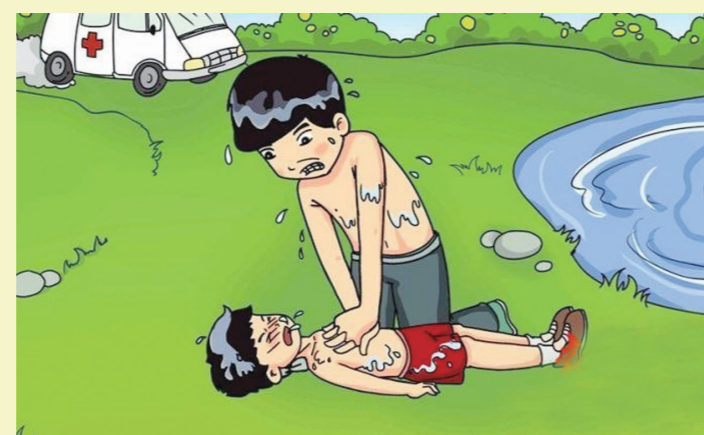
四、简要描述病情,如外伤、车祸伤、生小孩、头痛、腹痛、恶心、呕吐、昏迷等,便于急救中心提前做好准备,为救援争取时间;

五、确保联系畅通,保持开机状态,注意接听来电。同时做好救援准备,在打完电话等待救援期间,迅速整理携带好伤员的衣物、用品及钱财。疏通救治通道,保持畅通无阻。

在等待120的同时,我们应当灵活运用急救知识,你的果断出手可能会救人一命。



急救培训。



触电急救

随着电器设备的应用越来越广泛,发生的触电事故也随之增多。触电后的人,体内可能会出现心脏、呼吸和中枢神经系统功能的紊乱。因此,如何在第一时间急救成为关键。

首先,应迅速切断电源,如果找不到闸刀可用绝缘物挑开电线或者砍断电线。接着,立即将触电者抬到通风处,并揭开其衣扣、裤带,有条件者,可用盐水或凡士林包扎伤处。万一发生呼吸停止的情况,应立即做人工呼吸并拨打急救电话,送往医院。

灼伤急救

一旦发生灼伤的情况,应立即迅速脱离灼伤源,以免情况加剧;接着尽快剪开灼伤处的衣裤和鞋袜,然后用大量冷水冲洗伤处,以降低伤口温度,情况严重者应立即送往医院治疗。如果灼伤的面积不大,可用一些治疗烫伤的药膏涂抹。

心脏病急救

心脏病一旦发作,急救就成了关键一步,错失黄金时间就很有可能造成不可挽回的后果。因此遇到心脏病突发的状况,可先将硝酸甘油放于患者舌下,并让

患者取半坐位。如果是心脏骤停,应马上对患者持续实施胸外压,或者胸外心脏按摩,直到救护人员到场或送至医院。

溺水急救

夏天是溺水事故较为多发的季节,遇到溺水者,应先将溺水者头朝下,趴在施救者的腿上,并迅速按其背部,让其将肚子中的水吐出,同时清理口中异物,接着持续做人工呼吸,直至救护人员到场。

煤气中毒急救

遇到煤气中毒的情况,应尽快打开门窗,并迅速带着中毒者离开现场。

猫狗咬伤急救

被猫狗咬伤最容易患上的就是狂犬病,因此应第一时间用清水或者肥皂水冲洗伤口,将伤口中的猫狗唾液冲掉,接着用碘酒或者酒精进行消毒,避免伤口被细菌感染,最后也是最重要的一步,就是前往医院打狂犬疫苗。另外要注意的是,不是打了狂犬疫苗就100%不携带狂犬病,因此要时刻观察自身状况,做好相关检查。

这些常用的急救知识,你学会了吗?

“救”在身边

之 如何自救?

在我们的生活中,地震、暴雨、火灾等意外灾害,虽然不可完全避免,但是当灾难来临时,掌握基本的求生自救方法、学会自救的措施,就能大大降低灾难带来的损失。

在面临火灾、地震时我们应该如何自救呢?

火灾逃生自救

镇定第一。首先一定要冷静下来,如果火势不大,可尽快采取措施扑救。如果火势凶猛,要在第一时间报警,并迅速撤离。

注意风向。应根据火灾发生时的风向来确定疏散方向,在火势蔓延之前,朝逆风方向快速离开火灾区域。一般来说,当发生火灾的楼层在自己所处楼层之上时,就应迅速向楼下跑。逃生时要注意随手关闭通道上的门窗,以阻止和延缓烟雾向逃离的通道流窜。

毛巾捂鼻。火灾烟气具有温度高、毒性大的特点,人员吸入后很容易引起呼吸系统烫伤或中毒。因此,逃离时要用湿毛巾捂住口鼻,并尽量避免大声呼喊,防止烟雾进入口腔。也可找来水打湿衣服、布类等等用以捂住口鼻。通过浓烟区时,要尽可能以最低姿势或匍匐姿势快速前进。注意,呼吸要小而浅。

结绳逃生。楼通道被火封住,欲逃无路时,可将床单、被罩或窗帘等撕成条结成绳索,牢系在窗台上,顺绳滑下。家中有绳索的,可直接将其一端拴在门、窗、柜或重物上,沿另一端爬下。在此过程中要注意手脚并用(脚成绞状夹紧绳,双手一上一下交替往下爬),要注意把手保护好,防止顺势滑下时脱手或将手磨破。

暂时避难。在无路可逃的情况下,应积极寻找暂时的避难处所。如果在综合性多功能大型建筑物内,可利用设在电梯、走廊末端以及卫生间附近的避难间,躲避烟火危害。若暂时被困在房间里,要关闭所有通向火区的门窗,用浸湿的被褥、衣物等堵塞门窗缝,并泼水降温,以防止外部火焰及烟气侵入。在被困时,要主动与外界联系,以便尽早获救。

靠墙躲避。消防员进入着火的房屋时,都是沿墙壁摸索进行的,所以当被烟气窒息失去自救能力时,应努力滚向墙边或者门口。同时,这样做还可以防止房屋塌落时砸伤自己。



火灾时应有的逃生技巧。



地震时的逃生方法。

地震逃生自救

发生大地震时,破坏性地震从人感觉震动到建筑物被破坏,一般需要几秒到十几秒钟,在这短短的时间内应根据所处环境迅速作出保障安全的抉择。

就近躲避。震后迅速撤离到安全的地方,是应急避震较好的办法。这是因为,震时预警时间很短,人又往往无法自主行动,再加之门窗变形等,从室内跑出十分困难;但若在平房里,发现预警现象早,室外空旷,可尽力跑出避震。

室内躲在结实、不易倾倒、能掩护身体的物体下或物体旁,开间小、有支撑的地方;室外远离建筑物,开阔、安全的地方。

趴下。身体重心降到最低,脸朝下,不要压住口鼻,以利呼吸;蹲下或坐下时尽量蜷曲身体;抓住身边牢固的物体,以防摔倒或因身体移位,暴露在坚实物体外而受伤。

低头。用手护住头部和后颈,有可能时,用身边的物品,如枕头、被褥等顶在头上以保护头颈部;闭眼,以防异物伤害眼睛;有可能时,可用湿毛巾捂住口、鼻,以防灰土、毒气。

不要随便点明火。空气中可能有易燃易爆气体充溢;要避开人流,无论在什么场合,如街上、公寓、学校、商店、娱乐场所等,均如此。因为,拥挤中不但不能脱离险境,反而可能因跌倒、踩踏、碰撞等而受伤。

被埋要保存体力。如果震后不幸被废墟埋压,要尽量保持冷静,设法自救。无法脱险时,要保存体力,尽力寻找水和食物,创造生存条件,耐心等待救援。

在面对突发灾害时,只有冷静机智运用自救与逃生知识,才能最大程度地保护自身安全。