

## 7

## 急救计划



## 活动 25: 准备您自己的急救包!



目标: 整理您的用品, 以便在需要时随时可用。

从清点药箱和急救用品开始。查找并妥善处理任何过时或过期药品。切勿将药物冲入马桶或下水道 – Oregon Health Authority (俄勒冈州卫生局) 提供了正确的处理说明, 包括全州常设收集箱的位置。

### 家庭急救箱

使用以下清单来完成您的家庭急救箱。根据您和您所爱的人的任何医疗需求 (如 EpiPen 自动注射笔、药物或其他医疗用品) 定制您的药箱:

- 消毒用的 10% 家用漂白剂
- 4 英寸 (10 厘米) 无菌纱布垫 (若干)
- 用于包扎大伤口的 4 英寸 (10 厘米) 纱布垫
- Ace 绷带 (4 +)
- 胶带 (2 卷 +)
- 消炎止痛药 (又称非甾体抗炎药, 如布洛芬)
- 消毒洗手巾
- 各种尺寸的消毒绷带/创可贴 (用于小伤口) (10-12 种 +)
- 3-5 加仑 (11.4-19 升) 大小的生物危害袋
- 冷敷布
- 滴眼管
- 缓泻药和止泻药
- 丁腈医用检查手套 (6 双以上)
- 止痛剂 (如对乙酰氨基酚)
- 多孢菌素或其他消毒凝胶
- 2 英寸 (5 厘米) 宽的绷带卷 (2 +)
- 剪刀 (一把好的医用剪刀, 也叫创伤剪)
- 太空 (应急) 毯
- 强力胶
- 外科用润滑剂
- 温度计
- 三角绷带 (4 +)
- 镊子

## 车载急救包和应急包

对于适合放在车内的小型应急包，请使用这份清单来确保您备齐必需品：

- 酒精湿巾
- 消毒棉棒
- 抗生素软膏
- 即时冷敷
- 绷带 -- 粘性绷带和弹性绷带
- 蝴蝶封口条
- 手指夹板
- 纱布垫
- 手套
- 胶带
- 剪刀
- 镊子



## 活动 26：参加急救培训课程



**目标：**正规的急救培训是学习新技能或更新知识的最佳途径，这样您便能够在紧急情况下为周围的人提供帮助。

接受基本的急救技能培训。带上您的朋友和邻居，让我们的培训更加愉悦。您可以从基础开始，温习很久以前所学过的知识，也可以升级到更高级的急救知识。选择您所在地区提供的课程；许多课程也通过线上方式予以提供。

### 培训机会

寻找急救培训课程的最佳途径是通过当地政府机构和社区合作伙伴。以下组织机构可能会在您所在的地区开设急救课程：

- 当地的消防部门。
- 县卫生部门。
- 健身房或健身俱乐部。
- 雇主的安全部门。
- 地区医院。



American Red Cross 也可以提供社区急救课程。请访问 American Red Cross Training Services (美国红十字会培训服务) 网站 <https://www.redcross.org/take-a-class> 以查找您附近的课程。Red Cross 还可能会提供在线培训。您所在的社区也可能会提供“止血”培训。

**想进行下一步行动吗？**考虑参加野外急救课程，该课程的重点是在没有急救人员的情况下您可以提供的援助。National Outdoor Leadership School (国家户外领导学校) 和 REI 通常可以提供野外急救课程。

## 活动 27：实践您的急救技能



目标：经常运用自己的技能！

如果需要照顾受伤或生病的家人、朋友或邻居，实践急救技能会让您更有信心。实践技能也是保持知识更新的最佳方式，有助于在需要施救时可以得心应手地运用技能。在提高技能的同时，继续寻找新的实践方法！

**T 恤吊带：**如果您、您的家人或邻居的锁骨、肩膀或手臂受伤，又无法获得急救服务，您可以使用一件 T 恤衫作为吊带。练习这个技巧时，把头穿过 T 恤的脖领，就像要穿上它一样。然后，小心地将受伤的手臂穿过最近的袖子，让衣服的弹性支撑住手臂，直至可以获得急救服务。

**夹板夹住手指：**当手指被挤伤或骨折时，有一些临时的方法可以在得到帮助之前将手指支撑起来。找一根冰棒棍（或树枝或金属片）和一些胶带来练习。用冰棒棍顶贴住手指，防止手指弯曲，然后在手指的上下两端缠上胶带，将冰棒棍固定住。如果没有冰棒棍来支撑手指，可以使用“伙伴胶带”将手指粘在旁边的手指上。使用胶带缠绕受伤手指及其邻近手指的上下两端。

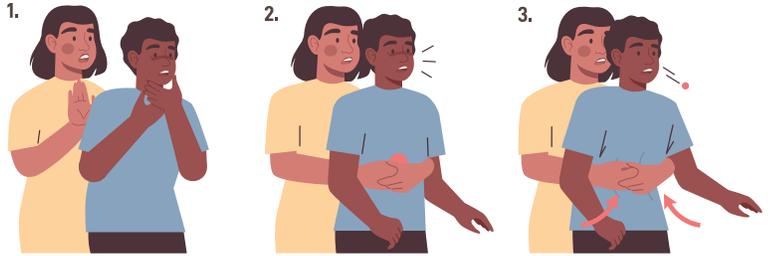
**包扎脚踝：**脚踝扭伤是一种常见的损伤。使用弹性绷带缠绕脚踝时，将受伤脚与腿的其他部分成 90 度角（弯曲脚部），在靠近小腿底部的地方开始缠绕绷带，并在脚踝周围做“8”字形缠绕，以增加支撑力。



急救医疗专业人员建议掌握以下急救技能：

**Cardio-Pulmonary Resuscitation (CPR)**。CPR 包括对心脏停止泵血的人进行胸外按压和人工呼吸。American Red Cross 提供定期的 CPR 培训课程，并就如何进行 CPR 提供了实用的分步指南。

**有意识的窒息** 当意识清醒的人发生窒息时，您可以使用一种简单的方法来帮助将堵塞异物从其呼吸道中挤出：1.背部击打5次；2.腹部冲击5次；以及3.重复进行，直至异物挤出。只有在当事者没有咳嗽、无法说话或呼吸，并发出求救信号（通常是用手捂住喉咙）时才可使用。您甚至可以使用该急救方法中的一样对自己施救。



**严重出血。**严重出血可以在短短五分钟内导致死亡，因此了解如何止血非常重要。可以在 [www.stopthebleed.org](http://www.stopthebleed.org) 上找到的 Stop the Bleed（止血急救）计划，该计划可以提供出血控制培训，并且教人们采取三种快速行动来控制严重出血：



1. 用手按压。
2. 包扎伤口并按压。
3. 扎止血带。

**休克。**当重要器官得不到足够的氧气时，就会出现休克，危及生命。治疗休克需要让患者保持温暖和舒适，直到救援人员到来：

- 解开束缚性衣物。
- 给他们盖上大衣或毯子。
- 让该人员保持不动并仰卧。
- 对其进行安慰，使其安心。
- 切勿给其吃喝任何食物或饮料。

**伤口。**保持伤口（即使是小伤口）清洁有助于预防感染。使用干净的手轻轻按压伤口直到止血，用清水冲洗伤口，然后涂上抗生素药膏或软膏。轻微的擦伤或割伤可能不需要绷带；对于其他伤口，您可能需要在清洗伤口后在伤口上缠上干净、无菌、不粘的绷带。每天至少更换一次绷带，或者在绷带潮湿或脏的时候进行更换。



有关本单元的其他资源，请访问 OEM 的“做好 2 周准备就绪”网页 [www.oregon.gov/oem/be2weeksready](http://www.oregon.gov/oem/be2weeksready)

