



急救计划



在灾难发生后，对急救医疗系统会有大量需求，救援可能会发生延误。了解如何治疗不同的伤病可以让您和您关心的人做好准备，并有助于挽救生命。在救援人员到来之前，您就是他们的救援人员。

快速启动步骤

- 急救三要素
- 制作急救箱
- 俄勒冈州的《好撒玛利亚人法》

急救三要素

保护生命：

- 从 C-A-B 开始：循环 (Circulation)、呼吸道 (Airway) 和呼吸 (Breathing)。
- 评估伤者血液循环的质量，在必要时进行调整。
- 确保伤者的呼吸道没有堵塞，并且有呼吸。

防止恶化：

- 尽您所能保持伤者病情稳定。
- 这可能意味着将他们转移到更安全的地方、实施急救、稳定他们的情绪，或者只是陪在他们身边并提供安慰。

促进恢复：

- 进行信心方面的鼓励、提供安慰并尝试减轻疼痛。



制作急救箱

做好 2 周准备就绪的一个重要部分便是将急救用品整理好，并且可以随时快速地进行使用。虽然从商店购买急救箱是一种简单的入门方式，但定制和制作自己的急救箱可能更具成本效益。

美国红十字会建议，所有急救箱均应包括以下物品：

- 压缩敷料（5 x 9 英寸）。
- 粘性绷带（各种尺寸）。
- 粘性布胶带。
- 抗生素软膏包。
- 消毒湿巾包。
- 阿司匹林。
- 应急毯。
- 带单向阀的呼吸屏障。
- 即时冷敷。
- 非乳胶类手套（大号）。
- 氢化可的松软膏包。
- 3 英寸纱布卷。
- 无菌纱布垫（3 x 3 英寸）。
- 口腔温度计（非水银）。
- 三角绷带。
- 镊子。
- 紧急急救说明。



这并不是是一份完整的清单，您可能需要根据自己家庭的需要添加其他用品。您需要在住所、车辆和应急包中放置急救箱。考虑让您的朋友和邻居参与进来，通过批量购买和共享用品的方式来抵消成本。

俄勒冈州的《好撒玛利亚人法》

俄勒冈州的 Good Samaritan Law（《好撒玛利亚人法》）可以保护您在提供紧急医疗救助时免于承担责任。如果伤病者神志不清或伤病严重，您可以假定他们希望您帮助他们。这就是所谓的“默示同意”。

活动：第 83-86 页

**BE 2 WEEKS
READY**