



中国红十字会

日常急救手册

红十字 **【急救】** 掌上学堂



让急救
成为我们的
第二本能!



祝贺你——

你已经向掌握“救人一命”的技能迈出了第一步

无论你是年轻还是年长，无论你对自己的能力判断如何，当你面对被伤病威胁的生命时，都应该挺身而出做些什么。然而，可悲的事实是，很多人选择了视而不见或者束手待援，让生命在等待中流逝，再也无法挽回。

中国红十字会希望，每一个人都能学会一些简单的急救技能。在危急时刻，这些技能将帮助你去救护身边的亲友或路上的陌生人。因为各种机缘，你打开了这本手册。祝贺你，并请你认真地阅读它，你已经向掌握“救人一命”的技能迈出了第一步。

如何使用这本手册

本手册是一个指南，它介绍了一些关键的急救技能，比如怎样处置出血和烧伤。为方便阅读和使用，它提供了简明的文字指示和辅助图片，一步步地教你如何进行急救。手册的每个专题还都留有一个空白处，让你在学习时做笔记，并写下针对自己和家人的特别注意事项。



你准备好行动了吗？

当你遇到需要急救的伤病者的时候，请记住：

- **停下来**——请你务必停下来，表示关切，你的行动会带动其他人。
- **询问检查**——是否需要急救，有时候并不是显而易见的，你要上前询问、检查一下。
- **拨打 120**——在紧急情况下，拨打 120（在北京还可以拨打 999）。保持冷静，讲明情况，回答接线员的问题。
- **挺身而出**——很多人都认为，别人会帮忙，不差自己一个。但如果人人这么想，最后哪一个来出手相救呢？想象一下如果你的亲人需要帮助而别人无动于衷的情景。
- **采取行动**——在专业救护人员到达现场之前，采取力所能及的救护行动，比如心肺复苏、止血，陪伴并安慰伤病员。
- **注意安全**——救护伤病员时，要保证现场安全，比如在车祸现场放置三角警示牌；也要注意个人防护，避免直接接触血液。

事后要与朋友分享你的经历，告诉他们：

急救是怎么一回事，帮助他人是多么愉快；要积极参加急救培训，学习掌握一些急救技能；最有可能需要急救的人就是你身边的亲人。



目录：

	哮喘发作	04
	出血	06
	骨折	08
	烧 / 烫伤	10
	气道梗阻	12
	糖尿病急症	14
	悲痛	16
	颅脑外伤	18
	心脏病发作	20
	中毒	22
	癫痫发作	24
	中风	26
	无意识有自主呼吸	28
	无意识无自主呼吸	30
	急救时可以使用的日常物品	32



红十字急救
掌上学堂

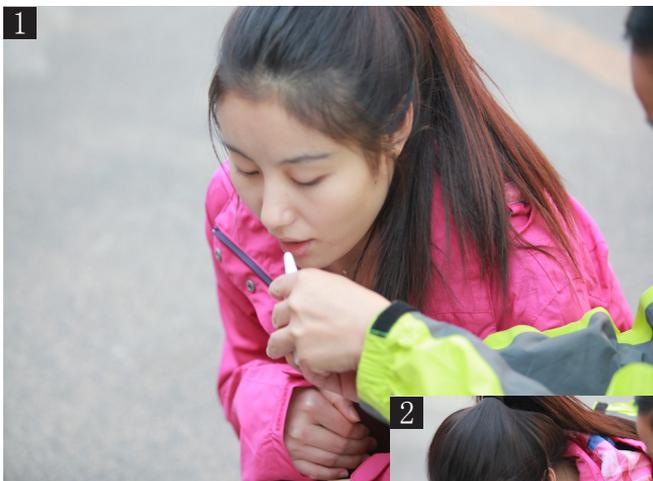


哮喘发作



哮喘发作

急救关键：
帮助患者服药

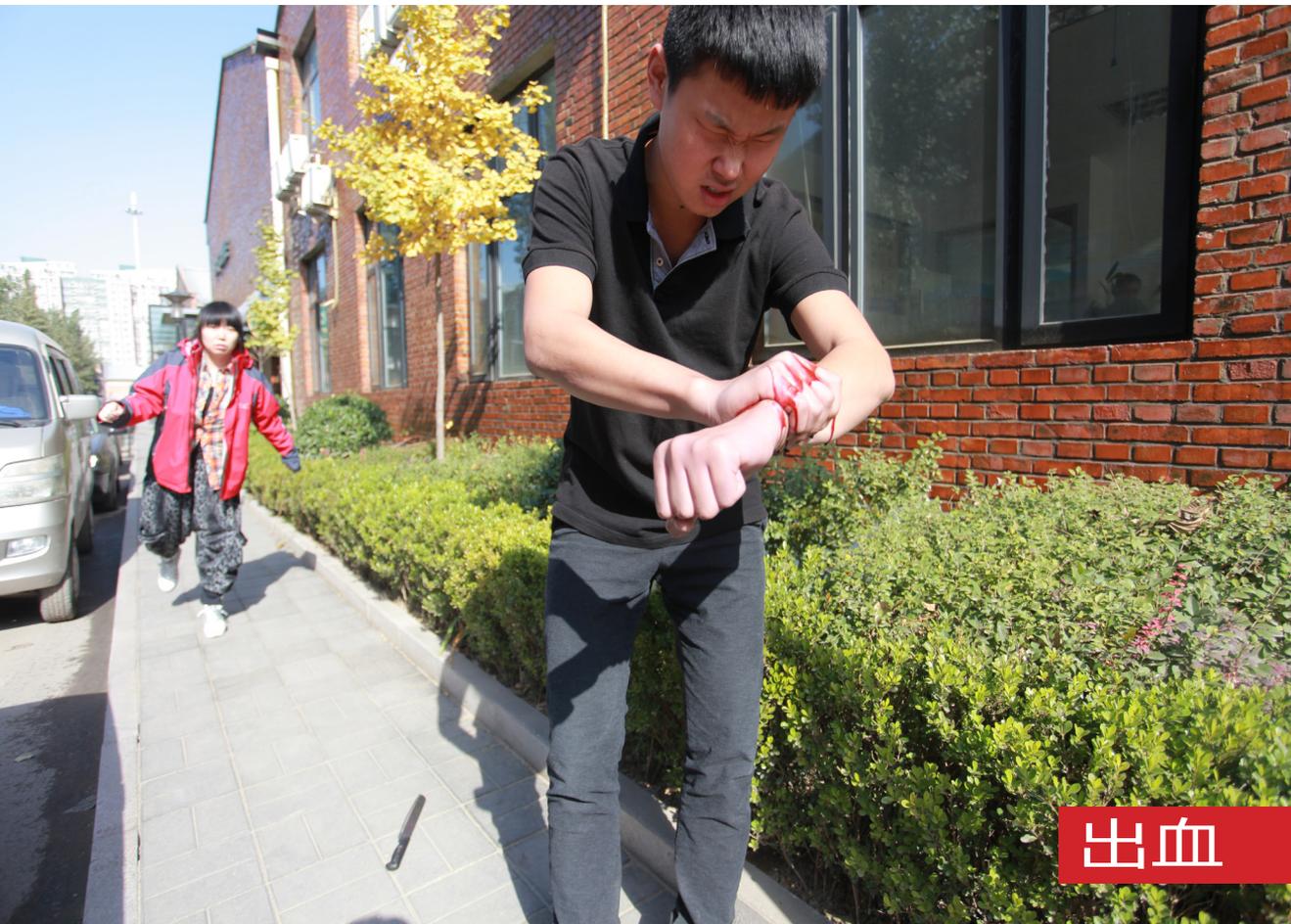


笔记：

- 1、帮助患者以舒适姿势坐下，助其使用随身携带的气雾药剂。
- 2、安抚患者。如果哮喘症状加剧，或者服药后病情未缓解，须拨打 120。



红十字急救
掌上学堂



出血



出血

急救关键：
按住伤口止血



笔记：

- 1、将毛巾、衣物等用力按在伤口上，以求止血或减缓出血。
- 2、如出血严重，立即拨打 120。持续按住伤口直至专业救援到达。



红十字急救
掌上学堂



骨折



骨折

急救关键：
固定受伤部位



笔记：

- 1、鼓励伤者用自己的手承托伤肢，或用衣物、垫子固定，避免移动。
- 2、尽快拨打 120。
- 3、确保伤处妥善固定，直至专业救援到达。



红十字急救
掌上学堂



烧 / 烫伤



烧 / 烫伤

急救关键：
使伤处降温



笔记：

- 1、用流动的冷水冲洗烧 / 烫伤部位至少 10 分钟。
- 2、用保鲜膜或干净的塑料袋覆盖住伤处。如果伤情严重，须拨打 120。



红十字急救
掌上学堂



气道梗阻



气道梗阻

急救关键：

拍打背部和腹部冲击



笔记：

- 1、用力拍打患者背部5次，再冲击腹部5次，交替进行，直至异物排出。
- 2、对1岁以下婴儿，让宝宝脸朝下趴在你的手臂上，头低脚高，用力拍打后背。情况严重者须拨打120。



红十字急救
掌上学堂

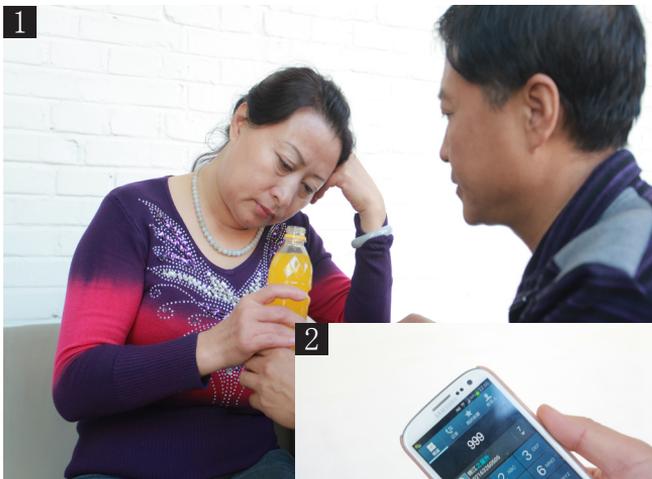


糖尿病急症



糖尿病急症

急救关键：
进食含糖食物或饮料



笔记：

- 1、让患者进食含糖食物或饮料。
- 2、安抚患者。如果没有好转，须拨打 120。



红十字急救
掌上学堂



悲痛



悲痛

急救关键：
倾听和陪伴



笔记：

- 1、让患者感受到你在认真倾听。然后，平静地询问，可以为他（她）做些什么。
- 2、陪伴，试着与他（她）交流。



红十字急救
掌上学堂



颅脑外伤



颅脑外伤

急救关键：
冷敷



笔记：

- 1、让伤者休息，冷敷伤处。
- 2、如果伤者出现意识障碍、嗜睡、呕吐等症状，或者从高于伤者身高2倍处坠落，须拨打120。



红十字急救
掌上学堂



心脏病发作

心脏病发作

急救关键：

帮助患者坐下，立即拨打 120



笔记：

1、帮助患者坐下，然后立即拨打 120。

2、安慰患者。只要没有禁忌，可服用阿司匹林或硝酸甘油。

心脏病发作者可能感到持续压榨样胸痛，疼痛可能扩散到手臂、颈部、下颌、背部或胃部。



红十字急救
掌上学堂



中毒



中毒

急救关键：

确认吃 / 喝了什么



笔记：

- 1、确认中毒者吃 / 喝了什么？什么时候吃 / 喝的？吃 / 喝了多少？
- 2、立即拨打 120。



红十字急救
掌上学堂



癫痫发作



癫痫发作

急救关键：

保护安全，防止受伤

笔记：



- 1、用衣物、毯子等保护患者头部，防止受伤。不要按住患者，不要制止抽搐。
- 2、发作后，帮助患者侧卧，休息。如有必要请拨打120。



红十字急救
掌上学堂



中风



中风

急救关键：
进行 FAST 测试



笔记：

进行 FAST 测试：

- 1、面部 (Face)：是否一侧面瘫？
- 2、手臂 (Arms)：能否两支手臂同时抬起？
- 3、说话 (Speech)：是否吐字清晰？
- 4、时间 (Time)：尽快拨打 120。



红十字急救
掌上学堂



无意识有自主呼吸



无意识有自主呼吸

急救关键：

侧卧位，头后仰



笔记：

- 1、使患者头部后仰，观察和感觉是否有呼吸。
- 2、将患者身体置于侧卧姿势，并使其头部后仰。
- 3、尽快拨打120。



红十字急救
掌上学堂



无意识无自主呼吸



无意识无自主呼吸

急救关键：
按压胸部



笔记：

- 1、使患者头部后仰，观察和感觉是否有呼吸。
- 2、尽快拨打 120。
- 3、立即开始胸外按压：将掌根放在患者胸部正中，双手重叠，十指相扣，垂直按压。持续、快速按压，直至专业救援到达。



急救时可以利用的日常物品

啤酒：



在处理烧伤或烫伤时，你未必总能找到清凉的流水。在这种情况下，可以使用其他冷的液体，如啤酒、软饮料或牛奶。我们的目的是利用任何低温液体尽快冷却烧伤或烫伤部位。在等待冷水或走向冷水水源时，可利用啤酒给受伤部位降温。记住，冷却降温至少 10 分钟才会有效。

椅子：



当发生不完全气道异物梗阻时，又无他人在场相助，可以将上腹部抵压在椅背上，连续向内、向上冲击，直至把异物清除。

保鲜膜：



能用于包裹烧伤或烫伤处（降温后）。保鲜膜是理想的敷料。因为它不会与创面粘连，还能保持创面清洁。同时，由于它是透明的，你可以持续观察伤处而无需揭开敷料。



信用卡：

昆虫（如蜜蜂）蛰人后，
蛰针往往留在皮肤上。

可以用信用卡的边缘用力刮过皮肤，将蛰针刮出来。用信用卡来刮出，比用镊子夹出效果更好。因为某些蛰针带有毒囊，若用镊子夹，可能使毒囊内的毒液注入肌肤。



冷冻豌豆：

冷冻豌豆或其他小颗粒
的冷冻食品可用于冷敷

扭伤或拉伤的部位。把冷冻的豌豆用毛巾或干布包裹，放置于患处，将帮助减轻疼痛和

肿胀。豌豆是理想的冷敷用品。你可以通过揉捏变换豌豆包的形状，使其适应不同受伤部位，而且不用担心融化流水。



毛巾：

若有人受伤大量出血，
可用毛巾施加压力，以
求止血或减缓出血。在

救护扭伤、拉伤、碰触伤者时，可用毛巾包
裹冰块或冷冻食品，对伤处进行冷敷。



红十字急救
掌上学堂



急救

红十字急救掌上学堂

(免费应用)

科学权威、简单实用、方便易学的急救知识和技术。

该手机应用程序不仅能帮助您随时随地学习急救，还能告诉您如何预防、应对灾害等突发事件，并在危急时刻，指导您按步骤进行正确的自救、互救。

- 21项急救学习专题，涵盖常见急症
- 内置视频和动画，便于学习和记忆
- 分步图解教您如何处置和应对
- 设有自测功能，通过测试检验您的学习成果
- 一次下载安装，离线使用，不占用您的手机流量



扫描二维码即可下载

Apple Store 免费下载



扫描

And



灾害

扫描二维码即可下载

Android 免费下载





红十字急救
掌上学堂

我的急救故事

如果你在生活中应用急救技能成功施救，无论被救的人是你的亲友，还是陌生人，不要犹豫，请将你的故事用第一人称表述，以电子邮件的形式发给我们（能配照片更好）。你的故事将激励更多的人学习急救，救护他人。

我们的邮箱是：

firstaid@redcross.org.cn



看完手册后，我觉得
有信心去救护别人了。

我做到了，我用胸外按压
使他恢复了心跳

当我动手把他推到侧卧
姿势，并使他的头后仰时，我在
想这太简单了，根本不需要担心。

你想学习更多的急救知识吗？

请下载安装手机应用程序, 进入“**红十字急救掌上学堂**”



中国红十字会
www.redcross.org.cn

中国红十字会博爱基金
weibo.com/expolove