

企业/机构致谢

- 本课程由【奥林巴斯】授权提供，选自奥林巴斯云支教系列课程。在此，特别致谢奥林巴斯对“云支教”助学计划的支持，以及对乡村儿童教育发展所做出的贡献。

日常急救小知识

云支教全国标准课程1.0版



课前互动

热身拍拍操



目录



01 急救概念

02 日常急救处理小知识





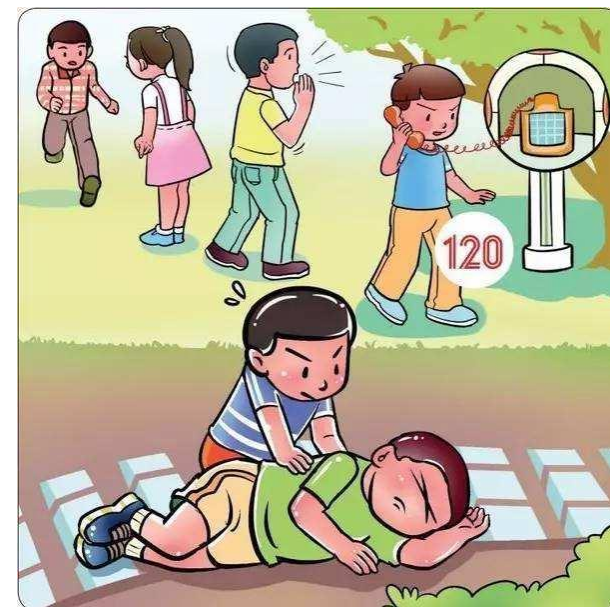
什么是急救？

急救是指当有任何意外或急病发生时，施救者在医护人员到达前，按医学护理的原则，利用现场适用物资临时及适当地为伤病者进行的初步救援及护理，然后从速送往医院。



为什么要了解基本的急救常识？

- 1.关键时刻可以挽救生命
- 2.防止伤势或病情恶化增进医疗效果
- 3.掌握急救知识的人数极度匮乏



一 生活中常见外伤急救小常识



烧伤烫伤



晒伤冻伤



利器切伤



动物咬伤



摔伤擦伤



烧伤烫伤的定义：



烧伤分类：水烫、油烫、烧伤（火烫）

病变的性质与水、油、火和烫伤面积大小，深浅有关。

烧伤烫伤的应急处理方法：设法去除热源

- 冲：流动清水冲洗伤口15-30分钟，以缓解疼痛，减轻烫伤程度；
- 脱：在水中小心除去衣物，发生黏连的，可用剪刀剪开；
- 净：保持伤口干净，不随意覆盖，不要擅自再伤口涂药；
- 治：尽量保护伤口不被触碰，立即前往医院处理。



利器切伤：



开放性外伤是指：

多数由锐器和火器所造成，少数可由钝力造成，常有皮肤、体表粘膜破裂。

切伤处理方法：

- 切割伤、刺伤等小伤口，应挤出少量血液排出细菌和尘垢；
- 清水洗净小伤口，但不要去除已凝结的血块。无法彻底清洗的伤口，须用干净的纱布覆盖其表面，不可直接用棉花、卫生纸覆盖；
- 受伤局部按压止血或包扎。



晒伤处理：



- 当皮肤被烈日晒红并出现红肿、疼痛时，可用冷毛巾敷于患处。过12-24小时后并适当涂一些滋润霜+维生素E。假设皮肤上已有水疱，千万不要挑破，应当请医生处理，以免出现感染；
- 夏天外出时应做好防护工作，比方擦防晒霜、遮阳伞等。

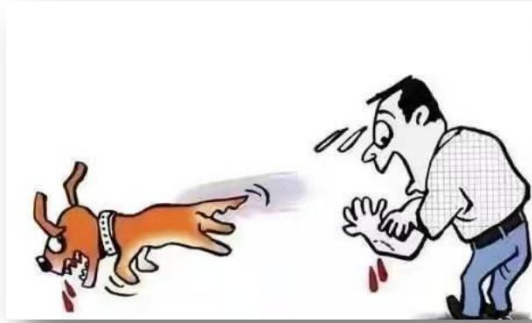
冻伤处理：

- 局部冻伤较轻者：脱离冻伤环境保温，外用冻伤膏涂抹；如有破溃，要到医院换药和包扎；同时保持冻伤局部温暖和干燥，避免复发；
- 局部冻伤较重者：尽快脱离导致冻伤的环境，以40°C~42°C的温水进行局部复温，5~10分钟后擦干患部，用厚暖被服继续保温，并及时到医院救治。



动物咬伤：

■ 猫狗咬伤



- 1.被猫犬咬伤后，立即长时间用肥皂水等碱性溶液冲洗半小时以上；
- 2.清洗后，用碘伏进行消毒；
- 3.接种疫苗。

■ 蜜蜂蛰伤



一旦被蜜蜂蛰伤，应小心的将残留的毒刺拔出，轻轻挤捏伤口，挤出毒液，局部冷敷减轻肿痛。假如出现伤部肿痛严重、恶心、头晕、呼吸困难等异常情况，应立刻去医院就诊。

动物咬伤：

■ 猫狗咬伤



摔 伤 :

■ 1. 出血:

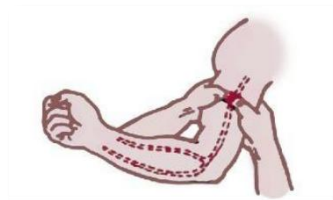
1、一般止血法

清创→→消毒→→包扎;



2、指压止血法

此法仅适合于**动脉出血**的急救，压迫时间不宜过长;



3、止血带止血法

用于**四肢动脉出血**，松紧合适，每隔1小时放松2-3分钟。



■ 2. 扭伤:



1、踝关节（脚腕部）扭伤后，不要继续行走，也不要揉搓、转动受伤关节，以免进一步加重损伤!

2、立即用冷毛巾或冰块敷患处，有利消肿、止痛、缓解肌肉痉挛。24小时后方可改为热敷;

3、如果怀疑有骨折，最好用夹板或就近找木棍固定受伤的踝关节，并尽快去医院就诊。

摔 伤 :

■ 3. 骨折:



■ 初步确认骨折方法:

- 1、骨折的部位存在严重疼痛;
- 2、骨折部位活动受限;
- 3、严重者存在肢体畸形。



- ### ■ 确定有骨折后,一定要对伤指(肢)作固定再去医院,避免折断处有异常活动,会加重损伤。可因地制宜用木板、木棍、树枝、竹竿、硬纸板等作为固定用的临时夹板。

二 生活中急救小常识



鼻出血



异物处理



中暑了



触电



抽筋



煤气中毒



鼻出血：

- 鼻出血时仰头，非但止不住血，反而会导致鼻血被吸入口腔咽喉，甚至会呛到气管里，造成呛咳；
- 正确的做法是低头，用手指捏住鼻翼两侧，或用浸了水的棉球填塞鼻腔压迫止血。压迫止血15分钟后，仍不能止血，应立即去医院就诊。



抽筋：

- 脚掌出现抽筋：

向上扳脚趾或前脚尖 → 按摩小腿 → 热敷；

- 在水中发生小腿抽筋：

应立即上岸，伸直腿坐下，用手抓住大足趾向后拉，并按摩小腿肌肉。



中暑了：



■ 轻度中暑处置：

- 1、应将其转移到阴凉通风处静卧休息，脱掉或解开衣服；
- 2、用冷毛巾擦身，以迅速降低体温；
- 3、可让中暑者喝一些凉盐水、清凉含盐饮料；
- 4、假设患者出现神志不清、抽搐，应立即送往医院。

■ 中、重度中暑处置



异物：

眼睛异物



• 异物入眼后，禁止用手揉搓。应用消毒的棉签浸生理盐水轻轻地搽去异物，然后点抗生素眼药水。若异物较深不能除去，则应请眼科医生进行处理；

耳朵异物



• 小飞虫突然钻进耳道后，千万不要用手指或其他东西去掏，以免小飞虫越钻越深，万一钻破鼓膜，可导致听力下降；

• 正确做法是到黑暗的地方，用手电光照着耳道，利用昆虫的趋光性，引出飞虫；

咽喉异物



• 海姆立克急救法。

海姆立克操作法 (Heimlich maneuver)

是一种急救手法，用于气道被物品或食物梗阻时，可以有效预防或解除窒息。

基本操作方法

施救者：不要拍背，这会使得情况更糟。

被救者：因窒息而不能说话和呼吸。

- 从背后用手臂环绕被救者的腰部。
- 一只手握拳，并用大拇指的一侧顶住被救者腹部，在肋弓之下、肚脐之上。
- 用另一只手抓住握拳的那只手，并迅速用力向上挤压。
- 重复这一动作，直至导致窒息的物体排出。

自我解救

方法一：

- 一只手握拳，并用大拇指的一侧顶住上腹部，在肋弓之下、肚脐之上。
- 用另一只手抓住握拳的那只手，并迅速用力向上挤压。
- 重复动作，直至导致窒息的物体排出。

方法二：

- 依靠在一个固定的水平物体上（比如：桌子边缘、椅子、扶手等）。
- 用物体的边缘对上腹部施压，制造出强大的向上冲击力。
- 重复挤压，直至导致窒息的物体排出。

触电和煤气中毒：

■ 触电：

要火速切断电源，使触电者迅速脱离电源；如患者按在漏电的机器上，赶快用**干燥的绝缘**棉衣、棉被将触电者推拉开；未切断电源之前，抢救者**切忌**用自己的手直接去拉触电者；

■ 煤气中毒：

立即关闭煤气阀门，把中毒者送至空气新鲜的地方；让中毒者保持呼吸道通畅，卧床、保暖；尽快送医院治疗。



同学们
今天的内容都学会了吗



课堂小测验



流鼻血后，该怎么办呢？

A 仰起头

B 低下头



踝关节扭伤后，怎么处理才是正确的？

A 迅速揉搓或转动关节，确认伤势。

B 立即用冷毛巾或冰块敷患处。



眼睛有异物，该如何处理呢？

A 用手揉搓

B 用消毒的棉签浸生理盐水轻轻地擦去异物



版权声明

- 本课程由【奥林巴斯】授权提供，选自奥林巴斯云支教系列课程。在此，特别致谢奥林巴斯对“云支教”助学计划的支持，以及对乡村儿童教育发展所做出的贡献。
- 本课程仅用于有爱有未来大学生志愿者及企业志愿者，针对乡村学校开展教育帮扶项目；同时，支持乡村学校用于开展课程教学。
- 未经授权许可，对课程内容进行摘取、复制、传播、修改、出租、售卖，或以其他方式进行处理及衍生其他作品的行为，均构成侵权。
- 任何企业、机构和个人，不得将本课程应用于商业用途。

有爱有未来企业志愿行动
2024年1月15日



云支教助学计划 Online Education Volunteer Project

为响应“乡村振兴”战略，有爱有未来企业志愿行动联合多家专业机构于2018年发起“云支教助学计划”，以“互联网+教育扶贫”的创新模式，为企业志愿服务和大学生助学支教提供可持续的教学直播平台，帮助乡村中小学校接触更多优质教育资源，助力乡村教育发展。

2023年，共有10家企业员工志愿者、110所高校大学生志愿者积极参与“云支教”项目，为安徽、青海、云南、海南、甘肃、四川、宁夏等地区的247所乡村学校提供5,593课时云支教课程，包括科学技术、工程机械、历史地理、文化艺术、环境教育等方向，41,108名乡村学生直接受益。



有爱有未来企业志愿行动 Share the Care Volunteer Organization

有爱有未来创立于2006年，是国内领先的企业志愿服务项目平台和枢纽机构，服务于FESCO系统数万家中外企业和数百万白领员工。有爱有未来以教育、环境、健康、艺术作为志愿服务的主要工作方向，聚焦联合国可持续发展目标（SDGs）、企业社会责任（CSR）、ESG环境责任和多元平等包容等相关议题，积极响应国家乡村教育振兴、双碳行动、健康中国等政策倡导，持续开展形式多样的企业志愿服务项目，公益资源网络覆盖全国。

截至目前，有爱有未来已发动超过300家中外企业，在中国7个省市的300余所乡村学校开展超过700项/次公益项目和志愿服务活动，参与企业员工及高校大学生志愿者超过159万人次，超过132万名乡村师生受益。

联系我们

Ms. Alina Wang王公佑
Office: 8610-82193926
Mobile: 135 2057 6052
Email: alina_wang@youthimpact.cn





让每个孩子都能拥有更好的教育机会

有爱有未来企业志愿行动

中国北京市海淀区中关村南大街2号数码大厦A座3207室

Web: www.sharethecare.cn