

RICHANG ZIJIU HUJIU CHANGSHI

日常自救互救常识

国家安全生产监督管理总局
信息研究院

编



日常自救互救常识

国家安全生产监督管理总局

编

信 息 研 究 院

煤炭工业出版社

· 北 京 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

日常自救互救常识 / 国家安全生产监督管理总局信息
研究院编. -- 北京: 煤炭工业出版社, 2015

ISBN 978 - 7 - 5020 - 4804 - 4

I. ①日… II. ①国… III. ①自救互救—基本知识
IV. ①X4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 046174 号

日常自救互救常识

编 者 国家安全生产监督管理总局信息研究院
责任编辑 曹 靓
责任校对 王云巧
封面设计 盛世华光

出版发行 煤炭工业出版社 (北京市朝阳区芍药居 35 号 100029)
电 话 010 - 84657898 (总编室)
010 - 64018321 (发行部) 010 - 84657880 (读者服务部)

电子信箱 cciph612@126.com

网 址 www.cciph.com.cn

印 刷 北京市郑庄宏伟印刷厂

经 销 全国新华书店

开 本 880mm × 1230mm^{1/32} 印张 3 字数 40 千字

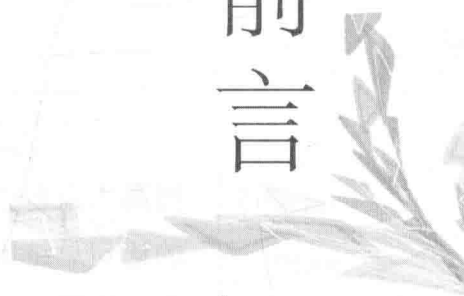
版 次 2015 年 5 月第 1 版 2015 年 5 月第 1 次印刷

社内编号 7659 定价 6.00 元

版权所有 违者必究

本书如有缺页、倒页、脱页等质量问题,本社负责调换,电话:010 - 84657880

前言



现实生活中难以预料和控制的意外伤害时有发生，在我国，突发事件每年造成非正常死亡人数超过20万人，伤残人数超过200万人，经济损失超过6000亿元人民币。

我国人民大众的自救互救意识和能力普遍较低，医务工作者在长期治病救人的实践中，积累了许多宝贵的应对突发事件的经验。为进一步提高大众自我救治能力、危重病症抢救成功率，减少致残率，降低死亡率，将造成的危害减少到最低程度，我们组织一些医学方面的专家学者共同编写了此书，其目的就在于通过本书

提高大众自救互救技术水平，用大众熟悉的语句总结出来，让老百姓读得懂、学得会、用得上，为最大程度地减少意外事故造成的人员伤亡和危害方面尽一点力。

由于时间仓促，编者能力有限，谬误之处在所难免，由衷希望医学前辈及同行们给予批评指正，我们也将在今后的实践过程中对本书不断完善，不断提高。以期在大众中普及自救互救知识尽一点力。

编者

2015年3月



目录

CONTENTS

一、疾病的 自救与互救

- | | |
|--------------|----|
| 1. 心肺复苏术 | 3 |
| 2. 窒息 | 13 |
| 3. 高血压危象 | 16 |
| 4. 脑溢血、中风、卒中 | 18 |
| 5. 胃穿孔 | 20 |
| 6. 中暑 | 22 |

二、外伤的 自救与互救

- | | |
|-------------|----|
| 7. 鼻出血 | 27 |
| 8. 踝关节扭伤 | 29 |
| 9. 骨折 | 32 |
| 10. 烧（烫）伤 | 35 |
| 11. 肢体外伤、断裂 | 37 |

三、中毒的 自救与互救	12. 误服药物（吃错药）	41
	13. 有毒气体中毒（煤气、 沼气等）	42
	14. 外伤染毒（毒蛇咬伤、 有毒锐物刺伤等）	44
四、事故灾 难的自救与 互救	15. 车祸	49
	16. 溺水	51
	17. 触电	54
五、其他	18. 鱼刺卡喉	59
	19. 宠物伤（咬、抓伤）	60
	20. 危重病人搬运及救治	62
六、家庭常 备急救药品 及使用方法	21. 内服药物	69
	22. 外用药物	70

七、家庭常用消毒方法	23. 空气消毒法	77
	24. 厨房用具等日常用品的消毒	78
八、急救电话号码、紧急联系人备忘录	25. 急救电话 120 和 999 的使用注意事项	85
	26. 紧急联系人备忘录 (示例)	87

一、 疾病的自救与互救

1. 心肺复苏术

这里讲的心肺复苏的方法为大众性、徒手的心肺复苏。什么是心肺复苏呢？就是当一名患者呼吸、心跳停止时，用人工呼吸代替患者呼吸，用胸外按压形成人工循环来激发心脏跳动的急救方法。

作为普通人，我们为什么要掌握这项技能呢？每年，我国因溺水、触电、车祸、心脏病等意外造成心跳骤停的有几百万人，这种情况大多发生在医院外。人的大脑在心脏停跳4分钟后将受到不可逆的损伤，如果我们及时、有效地对患者进行心肺复苏，将大大提高其生存率，并为患者在等待专业救护人员到来之前争取宝贵的时间。下面为大家介绍心肺复苏的简易流程。

心肺复苏的DRABC流程：

①Danger 确保现场环境安全；

- ②Response 检查清醒程度;
- ③Airway 畅通气道;
- ④Breathing 检查呼吸, 必要时施行人工呼吸;
- ⑤Circulation 检查脉搏, 必要时施行心肺复苏。

以上步骤完成后, 检查、处理出血及其他严重伤势。

1) 单人心肺复苏方法

如果我们发现身边有人突然晕倒, 不省人事, 就要按照以下步骤进行抢救。

第一步 检查患者反应, 拍打患者的肩部, 大声呼喊“某某, 你怎么啦?” 如果没有反应, 就要开始进行第二步。

第二步 启动急救医疗系统, 拨打急救电话120或者999。可以大声喊: “来人啊, 快去打120!” 如果周围没有人, 就自己拨打急救电话(一边实行第三步, 一边自己拨打电话)。

第三步 使患者的呼吸道畅通, 并检查患者的呼吸情况。

要点 Tips

- ①使患者仰卧在坚硬平面。
- ②将患者头后仰。
- ③用手指清理患者口腔内异物。
- ④侧头靠近患者口鼻，用耳听呼吸音，用面部感觉气流，用眼看胸廓起伏。
- ⑤判断时间在10秒之内。

第四步 如果没有呼吸，进行口对口人工呼吸两次。

要点 Tips

- ①保持头后仰的状态。
- ②左手拇指、食指捏住患者鼻孔。
- ③深吸气，用自己的嘴唇紧紧包住患者的嘴唇吹气。
- ④吹气时间持续2秒。
- ⑤胸廓有起伏为有效通气。
- ⑥吹气后，要松开鼻孔，侧头判断是否有气流呼出。

第五步 检查脉搏。

要点 Tips

- ①位置在颈部正中旁开两横指。
- ②检查时间不超过10秒。

第六步 如触不到颈动脉搏动，则进行胸部心外按压。

要点 Tips

- ①每次按压都要定位。
- ②右手食指、中指并拢沿患者肋弓向上滑动至胸骨剑突上两横指为心脏有效按压点。
- ③按压时手指离开患者胸壁。
- ④肩部平行于患者身体长轴。
- ⑤双肘伸直，凭自身重力垂直下压胸骨。
- ⑥下压深度为4~5厘米。
- ⑦下压频率为100次/分钟。
- ⑧下压和松开时间一致，松开时双手不离开胸壁。
- ⑨按压与呼吸的次数为30：2。
- ⑩完成5个周期后对患者进行评估。

第七步 评估。

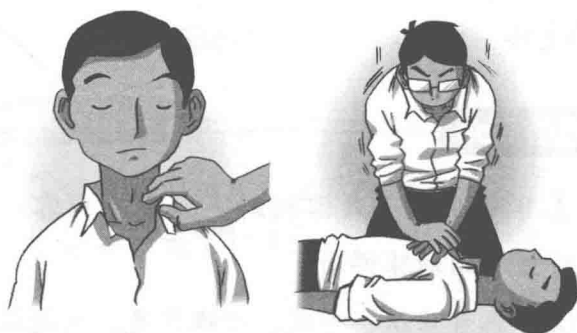
要点 Tips

①非专业人士只需判断下列三项内容：意识、呼吸、颈动脉搏动。

②如患者意识、呼吸、心跳恢复，则抢救成功，将患者摆放为昏迷体位（平卧位，头仰偏向一侧）。

③如未恢复，则进行下5个周期心肺复苏直至恢复。





2) 双人心肺复苏方法

第一步 检查患者反应。拍打患者肩部，大声呼喊“某某，你怎么啦？”

第二步 启动急救医疗系统。如果没有反应，一人拨打急救电话（120，999），另一人进行呼吸脉搏检查。

第三步 打开气道检查呼吸。

要点 Tips

①打开气道：将患者仰卧平放于硬质的平面上。两名抢救者都于患者右侧，一名跪在患者头部右侧，将患者的头后仰，并一手将其下巴向上、后方勾起，另一手压于患者前额，保持其头部后仰位置。并用手指清除口腔内异物。

要点 Tips

②检查呼吸：以耳靠近病人的口和鼻，听和感觉是否有气流，观察病人胸廓是否有起伏，以评估患者是否存在呼吸。判断时间应在10秒之内。若无呼吸，则给予人工呼吸。

第四步 人工呼吸。

要点 Tips

先用力吹气两次：施救者以拇指和食指将患者鼻孔捏闭，深吸一口气，包住患者口部用力吹入，每次吹气持续2秒，胸廓有起伏表示有效通气。每次吹气后，可感到从患者口中自然呼出的气流。