



顾建钦
主编

郑州市民 卫生应急手册



“健康郑州人”丛书

郑州市民 卫生应急手册

顾建钦 主编

河南科学技术出版社

· 郑州 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

郑州市民卫生应急手册 / 顾建钦主编. — 郑州: 河南科学技术出版社, 2014.1

(“健康郑州人”丛书)

ISBN 978-7-5349-4781-0

I. ①郑… II. ①顾… III. ①急救 - 手册 IV. ① R459.7-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 003002 号

出版发行: 河南科学技术出版社

地址: 郑州市经五路 66 号 邮编: 450002

电话: (0371) 65788613 65737028

网址: www.hnstp.cn

策划编辑: 马艳茹 邓 为

责任编辑: 邓 为

责任校对: 李振方

封面设计: 张 伟

版式设计: 王高峰

责任印制: 朱 飞

印 刷: 北京盛通印刷股份有限公司

经 销: 全国新华书店

幅面尺寸: 170 mm × 240 mm 印张: 5.5 字数: 120 千字

版 次: 2014 年 1 月第 1 版 2014 年 1 月第 1 次印刷

定 价: 18.00 元

如发现印、装质量问题, 影响阅读, 请与出版社联系并调换。

“健康郑州人”丛书编审委员会

顾 问 吴天君

主 任 马 懿

副主任 刘 东 王霄鹂 顾建钦

委 员 （按姓氏笔画排序）

丁 凡 马振萍 马淑焕 马耀南 王 娟

王北一 王吉恒 王松强 王秉贵 王章正

王德序 白建林 宁丽梅 吕宪坤 朱东辉

乔伍营 刘宝琴 许迎喜 许金生 孙世龙

孙晓辉 李 玲 李 磊 李生建 李安州

李金华 杨建萍 连鸿凯 吴景瑜 张 强

张文艳 张业龙 张业昌 张智光 陈 军

陈军军 邵华磊 武亚东 周玉东 周崇臣

封银曼 赵 燕 赵中华 赵玉兰 赵学勇

郝义彬 姚 峰 秦治国 袁义强 耿文生

原学岭 郭 磊 郭华峰 黄 娟 曹德明

常际平 虞 婕 虞继亮

《郑州市民卫生应急手册》编写人员

主 编 顾建钦

副主编 虞 婕 原学岭 许迎喜

编 委 （按姓氏笔画排序）

王北一 牛心华 乔伍营 李 磊

时延峰 吴景瑜 武恩平 贺 瑞

袁 瑾 韩 涛 谢永富

序

城乡居民的健康状况是反映一个城市和地区经济社会发展、卫生保健水平和人口素质的关键指标，也是城市核心竞争力和综合实力的重要体现。

当前，郑州市正处于“十二五”建设的重要阶段，作为中原经济区建设中龙头带动示范先行的核心城市，做好卫生服务保障，提高人民群众健康水平，是推动和加快郑州经济社会发展的重要支撑。关注民生健康，顺应民心民意，市政府提出了实施“健康郑州人”工程。

以健康为主题的丛书，如何做到既有思想性、知识性，又有趣味性、可行性，很值得下功夫研究。市卫生局组织有关医疗卫生专家，以精益求精的治学态度、严谨踏实的工作作风、通俗易懂的图文表达、简便易行的实践技巧，重点突出紧急救治、预防保健、心理健康、预防接种、口腔疾病和传染病防治等方面的健康需求，编撰成系列丛书。该丛书内容丰富实用，易于理解，便于践行，适于普及，是居民身边的健康好帮手。

希望“健康郑州人”丛书能够成为广大市民的健康之友，成为大众健康生活的指南、寻医问药的参考，在提高市民健康素养、服务市民健康生活方面发挥积极作用，为打造健康郑州、美丽郑州，为郑州全面建成小康社会做出有益的贡献。

阅读，实践，祝愿大家拥有健康美好的明天。

河南省常委、郑州市委书记



郑州市人民政府市长



前言

健康关系着千家万户的幸福。增强全民健康意识，普及卫生防病知识，倡导文明生活方式，提高群众自我保健能力和健康水平，是我们医疗卫生工作者的职责和义务。我们主持编写的“健康郑州人”丛书，旨在通过对健康知识的提炼与总结，将其以通俗易懂、活泼幽默的方式呈现出来，以利于指导广大市民不断增强卫生健康意识，提高健康素养和防治疾病能力。

郑州卫生工作紧紧围绕全市经济社会发展大局，重心下移基层，持续改革创新。郑州片医负责制、郑州卫生健康大讲堂、城市医疗卫生设施规划建设管理立法、新农合经办机构改革、公共卫生和基本医疗服务地图式定位责任服务管理等工作为全国首创，成果斐然，惠及民生。但是，当前困扰广大群众健康的问题仍然较多，仍有部分群众健康意识淡薄，吸烟、酗酒、缺乏运动等不良生活方式在人群中普遍存在，危害人民群众健康的慢性病、传染病防治任务依然繁重。基于此，市政府提出实施“健康郑州人”工程，市卫生局组织人员编写了“健康郑州人”丛书。本丛书内容易懂、简便实用、主题突出、涉及面广。每册书籍根据不同主题，对常见病、多发病及心理健康等问题，给出了预防保健基本常识；对跌打损伤、交通事故等突发意外伤害，给出了第一时间、第一现场自己应掌握的应急处置技能；针对儿童发育中常见问题和预防接种应注意事项，给出了专业指导。丛书配有插图，清晰明了、生动幽默，有助于读者阅读和使用。愿“健康郑州人”丛书能成为您生活中的良师益友和贴心伴侣，为您和家人带来平安和健康。

由于编写时间仓促，水平有限，书中可能有不少缺憾甚至错误，希望读者不吝赐教，我们会及时修订更正，以臻完善。

郑州市卫生局局长



目录

一、急救电话和急救物品

1. 正确拨打医疗急救电话“120” 2
2. 如何使用“12320” 4
3. 家庭急救物品的准备 5

二、个人急救应对

4. 猝死 7
5. 心肺复苏法 8
6. 呼吸道异物阻塞 10
7. 眼灼伤 12
8. 烫伤与烧伤 13
9. 骨折 14
10. 外伤出血 15
11. 呕吐和腹泻 17
12. 冻伤 18
13. 触电 19
14. 溺水 20
15. 蜂虫类蜇伤 21
16. 急性心肌梗死 22
17. 高血压急症 23
18. 低血糖 24
19. 癫痫发作 25
20. 中风发作 27
21. 产痛与急产 28

三、中毒处理

22. 酒精中毒	30
23. 煤气中毒	31
24. 农药中毒	32
25. 细菌性食物中毒	33
26. 化学性食物中毒	34
27. 动物性食物中毒	35
28. 植物性食物中毒	36
29. 职业中毒	37
30. 有机溶剂中毒	39

四、常见传染病

31. 流行性感冒	41
32. 传染性非典型肺炎	42
33. 高致病性禽流感	43
34. 流脑	44
35. 水痘	45
36. 霍乱	46
37. 伤寒及副伤寒	47
38. 细菌性痢疾	48
39. 手足口病	49
40. 脊髓灰质炎	50
41. 流行性乙型脑炎	51
42. 鼠疫	52
43. 炭疽	53
44. 流行性出血热	54
45. 狂犬病	55

五、室外活动安全防护

46. 外出急救物品准备	57
47. 野外遇险	58
48. 高山反应	59
49. 抽筋	60
50. 毒蛇咬伤	61
51. 过敏	62
52. 割伤	63
53. 阳光晒伤	64
54. 水上自救	65
55. 落石与雪崩	66
56. 高温中暑	67
57. 冰雪天气	68
58. 雾霾	69

六、灾害事故

59. 地震	71
60. 台风（飓风）	72
61. 雷击	73
62. 暴雨	74
63. 火灾	75
64. 交通事故	76
65. 爆炸事故	77
66. 核与放射事故	78

一、急救电话和急救物品

健康是幸福生活的基本条件之一，拥有健康，才拥有一切。但生活中常常会有一些意外和疾病不期而至，学会拨打急救电话和准备好急救物品，在发生这些意外和面对这些疾病时，就能做到有条不紊——除了及时通知救护人员外，还可以利用急救物品，做到小病自己处理，大病在医生到来或入院之前能争分夺秒地做好急救处理。这样不仅可以减少并发症的发生，更可避免遭遇不测。



1. 正确拨打医疗急救电话“120”

我国统一的急救号码是“120”。我国大部分城市和县都已开通了医疗专用“120”急救电话，“120”急救电话 24 小时有专人接听，接到电话可立即派出救护车和急救人员，这是抢救患者最方便、快捷的方法。有些没有开通“120”的地区，医院也向社会公布了专用急救电话号码，患者可以根据实际情况选择拨打这些急救电话。



如何拨打电话

为了使患者及时得到运送和救治，在拨打“120”时要注意：

- 确定对方是不是医疗救护中心。
- 在电话中讲清患者所在的详细地址，如“XX 区 XX 路 X 弄 X 号 X 室”。呼救人不能因泣不成声而诉说不全，也不能只交待在某厂家旁边等模糊的地址。
- 说清患者的主要病情，诸如呕血、昏迷或从楼梯上跌下等，使救护人员能做好救治设备的准备工作。
- 报告呼救者的姓名及电话号码，一旦救护人员找不到患者时，可与呼救人联系。
- 若是成批伤员或中毒患者，必须报告事故缘由，比如楼房倒塌、火车出轨、毒气泄漏、食用蔬菜中毒等，并报告罹患人员的大致数目，以便“120”调集救护车、报告政府部门，以及通知各医院救援人员集中到出事地点。



实用技巧

不管是固定电话还是手机，都可以拨打“120”急救电话，即使这些通信工具欠费，也不会影响拨打。部分手机即使没有装手机卡，也可以拨打。



进一步建议

远郊区县院的院外急救都是由当地的区县医院负责的。如果发现急危重症患者或各种事故应立即给当地的区县医院急救站或当地的区县医院急诊室打电话要救护车，也可以通过“114”台查询或拨打“120”电话询问当地区县医院急诊室的电话。如危重患者已经送到了医院需要转入城区医院时，也可拨打“120”要救护车。

注意事项

- 挂断电话后，应有人在住宅门口或交叉路口等候，以便引导救护车的出入。
- 准备好患者需要随身携带的药品或衣物等。若是服药中毒的患者，要把可疑的药品带上；若是断肢的患者，要带上离断的肢体等。当然不要忘了尽可能带足医疗费用。
- 疏通搬运患者的过道。
- 若在 20 分钟内救护车仍未出现，可再次拨打“120”。如病情允许，不要再去找其他车辆，因为只要“120”接到你的呼叫是一定会派来救护车的。
- 选择去哪个医院有两个准则：一是就近，二是考虑医院的特色。但首先是“就近”的原则，因为对于需抢救的患者而言，争取时间尤为重要。



2. 如何使用“12320”

“12320”是卫生部于2005年12月9日开始在全国启用的一个统一、便于记忆和使用的政府公益热线电话。电话覆盖全国各地，服务对象为我国境内所有人。郑州市的“12320”热线于2008年9月24日正式开通，全天候为市民提供服务。市民可以通过拨打“12320”热线或登录郑州“12320”网站等方式进行咨询。

郑州“12320”热线的性质

郑州“12320”是郑州市卫生局主办的公共卫生公益服务热线，旨在为群众提供“直接、快速、灵活、权威”的服务。

郑州“12320”热线的目的

“12320”电话的开通，旨在满足广大人民群众日益增长的健康需求，向公众传播健康防病知识和公共卫生政策、法律、法规，解答公众各种健康问题，传递疾病预防保健技术，引导公众的健康行为，帮助人们建立科学健康的生活方式，接受突发公共卫生事件的投诉与举报，开展预约挂号、就医指南、检验常识解答等服务。

郑州“12320”热线有哪些服务

- 提供艾滋病等重大传染病防治知识的咨询。
- 提供疾病预防控制、健康保健知识的咨询。
- 提供卫生相关政策、法律法规的咨询。
- 接受公众对公共卫生工作的意见和建议。
- 接受突发公共卫生事件与应急事件的投诉和举报。
- 提供网上预约挂号及心理热线咨询转接服务。

郑州“12320”网站怎么登录

郑州“12320”除了服务热线外，还有网站，网站地址是 <http://www.zz12320.gov.cn>，主要内容有“关于12320”“卫生健康专题”“健康咨询”“健康知识库”“专家谈健康”等，大家可以到网站上查询自己需要或感兴趣的内容。

3. 家庭急救物品的准备

每个家庭应准备一个家庭应急救援包(箱),配备一些必需的应急物品,一旦发生意外灾害,可用应急救援包(箱)中的物品进行自救与他救。此外,作为日常防灾的重要手段,还可以准备家庭日常防灾救援包。



家庭应急救援包

- **应急逃生绳**: 承重力不小于 200 千克,绳直径为 25~30 毫米,外有阻燃材料。
- **简易防烟面具**: 当遭遇火警或遇到其他有害气体侵害时,取出面具戴在头上。
- 锤子、哨子、收音机、手电筒、电池(定期更换)等。
- 瓶装矿泉水、压缩饼干及巧克力等饮料、食品(定期更换)。
- 绷带、纱布、止血带等应急医药用品。

家庭日常防灾救援包

- 家用灭火器(定期更换)。
- **应急药品,医用材料**: 胶布、体温计、剪刀、酒精棉球。外用药: 碘酒、眼药水、烫伤药膏。内服药: 退热片、止泻药、缓解心绞痛的药片、止痛片、消毒液。
- **食品、固体食品**: 饼干、面包、方便面等(定期更换)。瓶装饮用水(定期更换)。罐装食品(定期更换)。

⚠️ 注意事项

需要提醒的是,上述急救箱配备仅仅是针对一些常用急救工具和针对意外发生时。如果家中有各种慢性病、心脏病等病症的患者,还要针对各种情况补充急救箱,以满足应急时的需要。另外,家庭急救箱的药物应每 3~6 个月清理一次。

👉 实用技巧

如果您的家中有特殊患者,在置备急救箱时还应当进行特别的安排。例如,心脏病患者家中应当备有硝酸甘油等药品;高血压患者家中则应当准备心痛定、利血平等快速降压药;糖尿病患者家的急救箱应该准备饮用水和糖块。

⚕️ 进一步建议

当我们遇到危重患者时,一方面应在家庭或其他现场给予必要的紧急救护。另一方面要立即给急救中心、急救站或附近医疗机构、家庭医生打电话,请医务人员前来救助。



二、个人急救应对

在日常工作、生活中，即使是一些看起来很健康的人，也会突然发生意外，甚至会有生命危险。对于这些意外伤害或疾病，如果人们缺乏自救、互救意识和基本技能，恐怕只能束手无策等待医院急救人员的到来，往往会丧失事故发生后几分钟、十几分钟抢救病人的“救命的黄金时间”，造成无法挽回的损失。

由此可见，掌握一些基本的个人急救的能力与办法，很有必要。实际上，这些能力与技巧并不复杂，有的只是一些基本的常识。例如，猝死时注意心脏按压，呼吸道异物阻塞时让病人头朝下以促使异物咳出，骨折时不要随意搬动患者等。掌握这些技巧和方法，有助于人们在第一时间、第一现场就做出应急反应，最大限度地减少突发事件带来的危害和损失。



4. 猝死

人在正常工作、生活或运动时，有时会出现猝死。世界卫生组织对猝死的定义为发病后 6 小时内死亡。目前大多数学者倾向于将猝死的时间限定在发病 1 小时内。特点是死亡急骤、出人意料、自然死亡或非暴力死亡、死得不明不白。

警示

如果出现下列情况，应及时就医或采取就地抢救：

突然昏倒在地，意识丧失，面色死灰，脉搏消失，呼吸、心跳停止，瞳孔放大。

常见原因

猝死最常见的原因是冠心病、急性心肌梗死和心律失常。以心血管疾病居首位，依次为呼吸系统、中枢神经系统、消化系统、泌尿系统等疾病。男性发病率较女性高，同时也与体内激素、不良嗜好及劳动性质有关。高发年龄为 0~6 个月的婴儿期及 30~50 岁的青中年期。

120吗？



紧急处理

- 立即就地将患者平放在硬板床或地上，准备施救。
- 检查患者有无脉搏和呼吸。施救者可用食指及中指指尖触及患者喉部气管正中部位，对男患者可先触及喉结，然后向施救者自身方向滑移 2~3 厘米，在气管旁软组织处轻轻触摸颈部动脉，检查有无搏动。检查时间不要超过 10 秒。注意不要用力过大，不要同时触摸两侧，不要压迫气管。
- 当患者呼吸、心跳停止后，应立即进行心肺复苏抢救，同时拨打急救电话。



实用技巧

当人出现猝死情况后，在场的人要立即不失分秒地抢救。心脏发生心室纤颤时，利用电击除颤当然最为理想，但在现场是不可能有这样抢救器械的。我们可以“赤手空拳”地除颤：手握空心拳头，在患者胸前区捶击 2 次，如无反应，则可再捶击 2~3 次。对于刚刚发生室颤的心脏，胸前区捶击有较好的除颤效果，可以使室颤消除而重新出现心脏跳动。必须注意，要及早采用，在用耳朵听不到心跳瞬息间的 1 分钟内，实施拳击除颤效果最好。

