

主编：成美娟 王瓦利

# 青少年 意外伤害**应急**读本

打篮球扭伤了脚，先冷敷还是先热敷？

夏天教室里备点什么能远离中暑？

郊游时，被毒蛇咬伤了怎么办？

地震时，第一时间躲在什么位置最安全？

……

急救专家教你**快速**应对各种危险



中国出版集团



世界图书出版公司

# 青少年 意外伤害 应急 读本

☆ 主编：成美娟 王瓦利

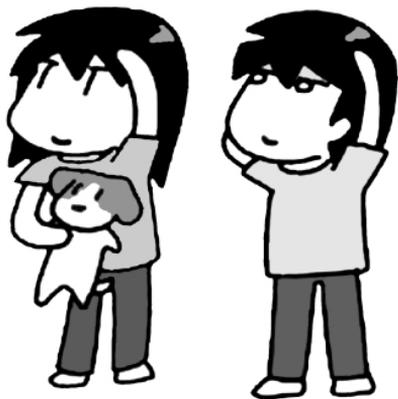
☆ 编委会主任：成美娟 王瓦利

☆ 编委会副主任：朱丽辉 方立珍

☆ 编委会委员（以姓氏笔画为序）

方立珍 王瓦利 刘文兰 刘 新 成美娟

朱 晟 许 平 曾社雄 覃雅芬 谢立华



 世界图书出版公司

广州·上海·西安·北京

## 图书在版编目(CIP)数据

青少年意外伤害应急读本 / 成美娟等主编. — 广州: 世界图书出版广东有限公司, 2013.7

ISBN 978-7-5100-6762-4

I. ①青… II. ①成… III. ①青少年-伤亡事故-急救-基本知识 IV. ①R459.7

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第 182260 号

### 青少年意外伤害应急读本

---

责任编辑 刘笑春 王梦洁

封面设计 陈 博

出版发行 世界图书出版广东有限公司

地 址 广州市新港西路大江冲 25 号

电 话 020-84459702

印 刷 长沙市开福区山君彩印厂

规 格 890mm×1240mm 1/32

印 张 5

字 数 100 千字

版 次 2013 年 8 月第 1 版 2013 年 8 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5100-6762-4/X·0035

定 价 20.00 元

---

版权所有,翻印必究

# 目录



## 生命高于一切/1



## 急中生智学求救/5



拨打求救电话/7

一、120 医疗急救求助电话/7

二、怎样拨打 120 医疗急救求助电话/7

没电话如何求救/11

## 别让运动伤害你/13



扭伤/15

骨折/19

出血/27

## 生活处处有陷阱/35



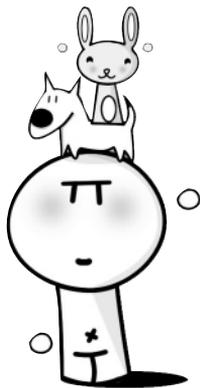
烧烫伤/37

触电/43

中暑/47

食物中毒/51

呼吸道异物/55



## 出门在外要担心/63



蛇咬伤/65

宠物咬伤/71

交通意外/75

溺水/81

心跳呼吸骤停/89

## 地震火灾来临时/99



地震/101

踩踏/115

火灾/125

中小学生安全常识自测/144

参考文献/149

# 生命高于一切

亲爱的青少年读者,在你正式翻开这本书之前,请你仔细回忆一下,你有过运动时骨折、扭伤或出血的经历吗?独自在家时,你的父母是不是总是提醒你要检查煤气灶是否关好?在户外,你和你的伙伴有过被毒蛇或其他动物咬伤的经历吗?你从哪些渠道了解过地震、火灾的常识……所有这些,都在提示我们,大多数的时候,我们生活的河流里风平浪静、风景如画,但有时也会意外地遇到暗礁、荆棘,甚至风暴,让我们措手不及,甚至夺去我们宝贵的生命。

实际上,全国每年约有 1.6 万名中小學生非正常死亡,平均每天约有 40 多名学生死于食物中毒、溺水、交通等安全事故,意外伤害已经成为青少年健康的第一“杀手”。

正是因为这个原因,联合国教科文组织已经将青少年学生会

存列为教育的首要目标,意外伤害的急救培训在欧美、日韩等国家已经成为青少年教育的重要内容。以日本为例,日本是亚洲急救知识普及率最高的国家,因为日本是一个地震多发国家,其地震应急教育尤其成功。在日本,一般学龄前儿童就已接受过3小时的地震安全逃生教育,这3个小时往往使他们受益终身。怀着强烈的危机意识,他们不仅对青少年经常进行安全防灾自救知识的教育,甚至设有专门的地震、火灾等模拟实验室,让他们身处其中,进行逼真的演练,从而大大提高了青少年儿童的安全防灾自救能力,最大限度地减少了伤亡和损失。1923年9月1日,日本关东大地震发生,从1960年开始每年的9月1日设为日本的防灾日,这天消防队、小学、公司、社区都要搞联合防灾演习。平时日本的大部分家庭都备有避难用的背包,内装有3天的水和食品,其中水和食品的保质期比较长,还有收音机、电池和手电筒等工具。这种防患于未然的危机意识的确值得我们学习与借鉴。

实际上,除了地震、洪水这样的自然灾害,我们更多的要面对的是日常生活之中的意外事件。扭伤、溺水、触电、食物中毒、交通意外……这些都是可以危及我们生命的更大的元凶。而这些平常我们只是在书本上看到的词语,其实离我们并不遥远,也许就在下一秒,它们就毫无征兆地突然降临在我们身边。据统计,全世界每年约有350万人死于日常生活中的各种意外事故,而因为意外事故受伤需要治疗的人数约为上述人数的100倍—500倍,其中约有200万名受害者因各种原因留下了永久性的残疾。也许只有在这样的数字面前,我们才会意识到,居安思危是多么的重要!

任何意外伤害发生后,都必须立即进行现场急救。现场急救包括当事人的自救、目击者的互救和医务人员对伤病员施行的专业救治。大量的统计资料表明,在医务人员和救护车赶到现场之前,当事人的自救、目击者的互救对减轻疼痛、减少伤残率和死亡率有很大的作用。专家指出,遇到意外伤害时,自救或救人过程中最宝贵的就是事发最初的4分钟时间,人们把它称为“黄金4分钟”,不能有效抓住它,许多鲜活的生命就有可能错过了救治的最佳时机,造成终生遗憾。而当事人和目击者往往能够抢得这宝贵的4分钟的先机,因此,能救我们的,往往是我们自己;能够救我们的亲人与朋友的,也往往只有我们自己。

那么,在专业救援队伍到来之前,我们又该如何自救与救人呢?

在救护现场,面对呼吸心跳骤停、双目紧闭、奄奄一息的路人、朋友或亲人,没有急救基本常识和技能的人只能是一筹莫展、束手无策。更危险的是,因为错误的急救方法而急救失当,有时还会弄巧成拙,恶化整个事件。可见,在意外伤应急这个问题上,没有科学依据的“舍己”,不但不能“救人”,还会“误人”。

2013年7月,《南方日报》再次报道了“每年暑假总是全国各地学生溺水事故的高发期。溺水后身边人不懂水性或不懂正确施救方法,盲目施救,最终和溺水者一起溺亡”的现象,提醒人们面对突发意外伤害时,不能光凭一时热情,掌握正确的急救方法才是问题的关键所在。

亲爱的青少年读者,生命高于一切,因为生命属于每一个人

都只有一次。生活中处处都是学问,面对意外伤害的时候更需要我们急中生智的智慧。

在这本书里,你会读到急救专家告诉你的快速应对各种危险的最简明、最有效的方法。这些技巧与方法,并不是你们每天都能用上,但都能在最关键的时候派上用场,令你们终身受益。

希望这本小书所告诉你的,能帮助你解决救护车到来之前的所有难题,帮助你勇敢地化险为夷,成为生命的强者与智者!

急救中生智学求救







## 拨打求救电话

---

### 一、120 医疗急救求助电话

120 是全中国统一使用的医疗急救求助电话,在中国大陆所有的城市和地区,只要拨通 120 就能够得到相应的医疗救助。

120 急救中心是专门从事现场急救的一个医疗机构,储备大量的具有实战经验的急救人才。实施救护的医务人员被人们称为“救命师”。

### 二、怎样拨打 120 医疗急救求助电话

1.当你生病或身边有受伤、生病的人需要医疗急救时,首先拨打 120 急救电话。

2.当你听到“这里是 120 医疗急救电话”的中英文提示语音后,表示 120 急救电话已接通。

3.当医务人员说“您好,请讲”时,你应迅速说明以下内容:

(1)你的电话号码与姓名。

(2)病人或伤员的姓名、性别、年龄。

(3)病人现在所在的确切地址,如果你不清楚自己处在什么地方或位置,不要慌乱,看看周围是否有特征性的建筑标示、房屋、商店、道路或景色等,并且尽量描述具体。

(4)病人现在主要的症状如头痛、心慌、呼吸困难或是胸部受伤、骨折等,如果是意外伤害,要说明是什么性质的灾难事故,如车祸、溺水、食物中毒、一氧化碳中毒等,严重程度、伤病员人数及有无死亡等。

(5)如果知道病人以前的病史,如糖尿病、高血压、冠心病、肝硬化等,应告诉医生有关情况,以利于医生诊断和带相应的急救设备。

(6)尽可能说明你的特殊需要。



切记:拨打 120 求救电话,一定要等对方先挂断电话,以确保对方已完整了解他们需要的信息

(7)尽量详细告诉接车地点并描述接车地点有什么特征,如标志性大楼、某醒目的门牌下等。

(8)了解急救车到达的大致时间,准备接车。最好有人在入口处等候,便于救护车尽快找到病人。

(9)在通话中,注意不要先放下电话,要等对方(120或医院急救值班人员)挂断电话后,然后再挂断自己的电话。

### 三、打完电话,等待救援时的注意事项

救助电话打完,等待救援时应做到:

- 1.派人在接车处等候迎接救护车,引导救护车至现场。
- 2.持续实施现场救护,特别是现场徒手心肺复苏,决不可放弃,直至专业急救人员到现场。
- 3.观察病人情况,如心跳、呼吸、体温、外伤者出血情况等,并对出血伤员做简单的包扎止血等处理。
- 4.冬天时为病人做好保暖,避免病人受凉。
- 5.做好病人心理护理,安慰病人,激发病人的求生欲望,鼓励病人以顽强的毅力战胜疾病。
- 6.积极做好转运前的准备,如为病人准备好住院的衣物及生活用品。

120 医疗急救求助电话免收电话费,投币、磁卡等公用电话均可以直接拨打。



#### 四、牢记几个重要的求救电话

1. 医疗急救求助电话：120

2. 报警电话：110

3. 交通事故报警电话：122

4. 火警报警电话：119

5. 高速公路报警电话：12122

6. 电力部门事故应急抢修电话：95598

7. 号码百事通电话：114



## 没电话如何求救

受伤者手边没有电话、手机等通信工具时如何求助？

### 1.大声喊叫

受伤者可以大声呼救,但呼救时要注意方法,保存体力,当听到远方或附近有声响,如脚步声、开车声、咳嗽声等,应大声急呼:来人啦!救命!救命!

### 2.弄出声响

受伤者可以利用身边的石头、树枝、口袋里的钥匙或随身带的物品等相互敲打弄出声音,声音越大越好。

### 3.用发光体求救

在夜晚,受伤者如果随身带了手电筒、莹光棒等能发光的東西,可以利用光源求救。