

我我家的 曲

——

——

九九

原著 / Dr. Andrew Stanway

MB. MRCP

翻譯 / 張敏儀

主編 / 李 穎



我家的119

原 著 / Dr. Andrew Stanway MB. MRCP
譯 者 / 張敏儀
主 編 / 李 穎
發行人 / 林良蔚
出 版 者 / 大得書坊出版行銷顧問有限公司
台北市興隆路二段220巷53弄6號
電 話 / (02) 9350238 · 9351924
版權代理 / 博達著作權代理有限公司
總 經 銷 / 錦德圖書事業有限公司
台北縣板橋市中山路二段291之10號7樓之3
電話 / (02) 9566521 傳真 / (02) 9566503
印 刷 廠 / 泰安印刷事業股份有限公司
參考價格 / 160 元

行政院新聞局出版事業登記證局版臺業字第5119號

版權所有 · 翻印必究

中華民國八十一年七月初版
ISBN 957-711-003-7

Family First Aid

and Emergency Handbook

Originally published by Sheldon Press, SPCK

Text © Andrew Standway MB, MRCP, 1980

Design and illustration: Linda Rogers Associate

Chinese Translation Copyright © 1991 by

IDFU Press Co. Taiwan, R.O.C.

Published by arrangement through

Bardon Far Eastern Agents, Ltd.

All Right Reserved.

大書坊

我家的119

原著 / Dr. Andrew Stanway

MB, MRCP

張敏儀翻譯

李穎主編

FAMILY
FIRSTAID
AND EMERGENCYHAND BOOK

Dr Andrew Stanway MB MRCP



SHELDON PRESS LONDON



目 錄

- 5 作者的話
- 7 家庭安全守則
- 10 廚房
- 12 浴室
- 14 修繕
- 16 室外
- 18 客廳
- 20 臥房、玄關、樓梯、走道
- 22 急救十大原則
- 24 如果呼吸停止的情況
- 28 沒有心跳和脈搏的情況
- 32 出血的情況
- 40 休克的情況
- 42 骨折的情況
- 54 扭傷、脫臼的情況
- 56 心臟病
- 60 窒息的情況
- 62 閃電的情況
- 66 燒、燙傷的情況
- 70 中毒事件
- 82 車禍事件

84	火災
90	昏迷
94	糾正錯誤常識
95	自我診斷篇前言
95	自我診斷篇索引
96	自我診斷篇
130	螫傷；咬傷
134	眼、耳、鼻
136	如何分辨紅腫
140	運動傷害
142	腹部疼痛
144	痙攣、昏厥
146	接生
152	渡假
160	家庭急救箱
162	簡易包紮法
166	不幸有人死亡的處理方式
170	急救進階篇
172	名詞簡介
177	實用電話

常用電話表

家庭醫師： _____
地方醫院： _____
警察局： _____
藥房： _____
家庭醫師： _____
父親工作處電話： _____
母親工作處電話： _____
紅十字會電話： _____
其它常用電話： _____

填表須知：常用電話可詢問警察局、派出所、或電話號碼分類簿。

注意事項：藥房（局）多有專業人員執業，也可得到一些資訊。但請注意營業時間。

電召救護車支援的注意事項：

1. 撥119。
2. 當總機回答時，立刻告訴他你的電話，以免電話斷線，讓他無法與你連絡。
3. 當總機詢問你需要什麼支援？告訴他。救火車？警察？還是救護車？
4. 當你和救護車派車單位連絡上了，簡單的告訴他，發生了那一類的緊急醫療狀況。
5. 告訴救護車怎麼到你家，**特別注意**不能只說名字，如果沒有電話號碼，門牌，對駕駛而言，很不容易找，反而延誤時間。假如你在小巷子裡，你不妨走到附近的大馬路上接應救護車以爭取時效。
6. 當救護人員到達後，隨即描述事件發生的狀況使他們了解情形，以便應變。
7. 把孩子和家人交給他人照顧，放心的隨車出發。如果孩子不幸是病患，你更該陪同去醫院。
8. 記得帶著錢包和大門鑰匙。救護車沒有義務送你回家，至少你得帶夠回家的車費。

作者的話

本書不只是想扮演一本急救手冊而已，別被字面上的意思所混淆，而限制了它的用途。急救手冊都是由專業人員執筆，內容一定包含有各種意外事故的專業處理方式，不過它的表達方式往往讓人感到更加無助、困惑。因為緊急事故發生時實在很難記起來到底要用那一種包紮方式才對？那一型的專門支架和夾板才真正符合所謂急救專家的心意？市面上多數急救手冊的設計著重於團體適用的訓練主題，對家庭而言並不合用。他們包含了組織學和生理學的內容，用冗長的文字說明，一般人連讀起來都有些困難，別提隨心所欲的運用了；當然它也不可能完全忽略家庭內緊急事件的說明，可是因為表達方式不當而幫助有限。

寫這本書的時候，我費了很大的心血使這本書的內容淺顯易讀，在了解上毫無困難，攜帶上也方便。我要再一次強調本書絕不只是一本單純的急救手冊，身為一本家庭緊急事故處理的專書，當然得讓大夥兒容易了解，在使用上毫無困難，符合生活上實際所需。雖然多數的急救觀念是常識，但常識也會造成誤導，為了這個理由，我試著說明人們常犯的錯誤，並去改變它。

雖然本書不是一本典型的急救手冊，但不能免俗的，它和典型的急救手冊一樣必須強調「第一時間」的重要，不同的是我不反對來自「第二波」的協助，雖然在許多真正需要急救的案例中，「第二波」的協助往往是用不著的。能充份掌握在第一時間急救的時機是大家共同期待的結果。不過多數人已經發現，在找尋藥物和醫療協助上遭遇了太多的麻煩，浪費了不少時間，特別是他所碰到的事在專家眼中只是一個很簡單的情況。**問題就在怎麼判斷是不是很簡單的情況。**我試著指出何時需要醫藥協助，雖然人人都了解就醫的必要性，卻不願負責，他們認為輕易的處理好各種狀況是神話。所以沒有人願意做吃力不討好的工作。

當然，在家中發生的情形不只是意外事件而已。哪些情況經常困擾著我們的？如：爸爸的心臟病；小強不知何時吞了漂白水；姑姑的癲癇發作了；媽媽長期被膀胱炎所困；爺爺排尿不順……所有的情況都有變成嚴重的家庭緊急事故的可能。一旦遭遇到往往都很迷惘，完全不知道該怎麼處理，本書會告訴你！

請翻到第10頁讀一讀有關家庭安全的那一段：
你會學到怎麼處理心跳停止或呼吸停止的狀況（分別記於 28 頁及 24 頁）。本書提供你檢索上的簡單方式，熟悉它，然後把它放在隨手拿得到的地方，並確定一旦發生事故時家裡每個人都知道它在哪兒！在此我不得不告訴你“我希望你用不到它，但它絕對是你最需要的那一本隨身急救手冊。”

安德魯·史坦威醫生；英國醫師協會會員

Andrew Stanway MB; MRCP

◎注意：本書排方式將圖片以一個字母（或數字）和本文配合。



家庭安全守則

雖然許多研究指出意外發生是因為精神狀況不好。其實意外事件，尤其是家庭意外之所以會發生只不過是不小心和疏忽。每年在家裡發生意外的人數超過一百五十萬人次，這個數字比衆所矚目的交通事故多的多了，卻往往因為家庭意外事故的規模看來比較不嚴重而被忽略了。家庭意外事故大概每廿四個人中有一個死亡，佔全部意外死亡人數的百分之卅七。聽起來好像無關痛癢，實際上卻表示每年有六千五百人死於家庭意外。家中年紀很小的或年紀很大的成員特別容易發生意外——小孩子因為正在學習，好奇心太重；年紀大了，則因為記憶力、體力較差。

多數的意外在廚房、客廳裡發生，其比例各佔百分之十六，而一般人覺得較危險的庭院只佔百分之十一。兒童經常發生的危險是：跌倒、灼傷、燙傷、玩火、窒息和中毒；稍微大一點兒的孩子就經常會割傷、瘀傷或是骨折。老人則經常因為服藥過量而發生意外；他們也可能因為意識模糊而摔倒，增加了割傷和灼傷的可能。家庭意外中約有四分之三的傷害需要就醫，像割傷、瘀傷，扭筋、骨挫傷、脫臼、灼傷和燙傷。

「預防」通常意味著你在生活細節上處處小心以減少發生意外的風險，可是就算你再小心，家裡總有些防不勝防的危險存在，像是：火啦；電啊；瓦斯和水。

「火」所造成的危險通常是最容易被預防的事故原因。《家庭防火須知》這本小冊子是免費提供給各家庭索取的，它的內容非常值得一讀。它的用意是在預防發生意外事故。

「電」和「瓦斯」在家裡一定要小心使用。如果碰到問題，一定要詢問專家。許多家庭火警的起因就是因為在使用電線、插頭和其他電器時不小心。電力公司服務處也印製了一些有關《居家安全》的宣傳品說明使用電器的相關常識。另外一本非常好的小冊子是《日常生活和電力》，由EAW發行。英國瓦斯公司也印了一本實用手冊《幫助你維護使用瓦斯的安全》可以向瓦斯公司索取。

「注意安全」的鐵則，不會因為年齡大小而有所不同，愈早開始建立安全觀念愈好。如果你有小孩，基於道德和法律上的責任，你必須教他們如何預防危險。你要了解一個不到十六歲的孩子是沒辦法對他自己或和他一般大

的孩子負起安全責任的，那是你這個成人無可推卸的責任。讓你的孩子從小學會注意各種危險，尤其是火、瓦斯、電和水並鼓勵他們多認識有關安全的各種事物，養成習慣。做生活安全規劃是永遠不嫌早的。

想到就立刻去做，就從今天吧！開始在你家做一次整體的安全檢查，依照以下幾頁中的各項指示，為你的窩多做點兒安全工作吧！只花個十幾分鐘就能有效的完成各項安全檢查工作，舉手之勞卻可省去你不少麻煩和時間呢！



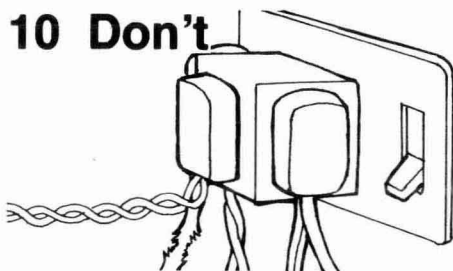
廚房

1. 如果你家碗櫥的位置很容易構得到，絕不在它前面放椅子或梯子，免得小孩站在上面，危險！
2. 記得平底鍋的鍋柄要朝小孩子不容易碰到的一邊放。
3. 將含毒的東西、清潔劑和消毒殺菌劑放在高處，最好能上鎖。
4. 不要用手去拿打開的罐蓋邊緣，免得割傷。
5. 掌廚者不在的時候不要在鍋中熱油。
6. 灑出來的湯、汁、污物立刻收拾乾淨。
7. 別把廚房地板弄得又溼又滑，是很危險的。
8. 把所有尖銳的東西收在抽屜裡，千萬不要亂放。
9. 檢查所有家電用品的插頭和電線。
10. 別讓插座負荷過大。
11. 儘快用掃帚或濕布把打破了的玻璃和瓷器碎片掃乾淨。
12. 準備滅火器或滅火毯，放在隨手可以拿到的地方並且學會怎麼使用。
13. 千萬不能用水去撲滅因油燃燒所引起的火，要拿鍋蓋蓋在鍋上或用防火毯覆在火上。
14. 教孩子如何小心使用廚房裡的各種用具。
15. 在隨手拿得到的地方放一套急救用品。
16. 千萬別讓連著使用中電器的延長線（如：熱水瓶、電磁爐、電咖啡壺、熨斗……等）垂在半空中。

4 Don't



10 Don't



16 Don't

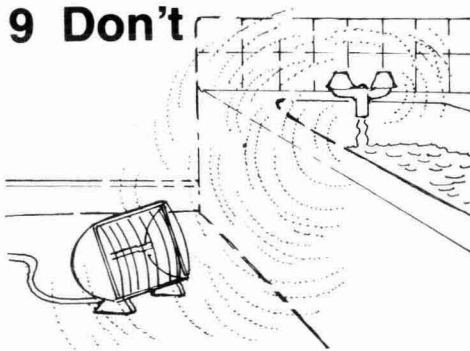


浴室

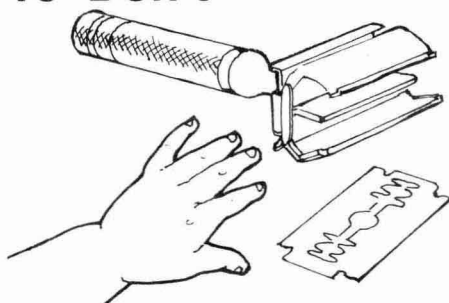
1. 把所有的藥品放在孩子們拿不到的地方，最好放在能上鎖的櫃子裡。
2. 放藥的櫃子最好釘在牆上稍微高一點兒的地方，免得孩子拿到。
3. 把過期的、沒標籤的藥倒到沖水馬桶裡沖掉。
4. 要求瓦斯公司，每年做一次熱水器的檢修服務。
5. 選擇防滑地板。
6. 在浴室中準備防滑墊。
7. 為孩子和老人準備浴盆內使用的防滑墊。
8. 放洗澡水時，先放冷水再放熱水。
9. 禁止在浴室內使用耗電量大的電器。
10. 電熱水器可以釘在牆上或是吊著，但絕對不要放在澡盆上方。
11. 用拉繩控制電燈開關。
12. 給你的電鬍刀一個專用插座，不要和其它電器共用。
13. 把刮鬍刀放好，別讓小孩子拿去玩。
14. 別把浴室通氣口封死了。
15. 千萬別讓孩子一個人待在浴盆裡。
16. 熱水器要放在通風處以免瓦斯中毒。

5 Don't

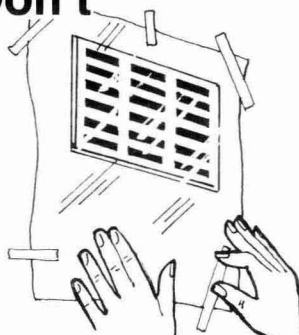
9 Don't



13 Don't



14 Don't



修繕

1. 用合適的工具，少用替代品。
2. 用千斤頂把車抬高，避免用石頭支撐車體而進行修車的工作。
3. 把整理庭院內的大型工具，穩妥的掛在牆上拿得到的地方。
4. 把除草劑和任何園藝用化學藥品放在孩童不易拿到的高處。
切記千萬別用家中常用的瓶瓶罐罐（像：檸檬水、汽水的瓶子）裝除草劑，免得誤食。
5. 每半年至少檢查一次腳踏車。
6. 拌砂或磨地時，戴上防塵鏡或眼鏡，以免異物進入眼內。
7. 噴灑消毒劑時，戴上防毒口罩。
8. 別在昏暗的燈光下工作。
9. 汽油只能保存在金屬容器中，塑膠製品既危險又易漏。
在家中的汽油存量不要超過十公升。
10. 騎摩托車時，必須遵照規定戴安全帽以保護頭部。
11. 在做危險性工作時，叫孩子離遠些，因為三分之一以上自助式工作（DIY）所造成的意外，會讓在一邊好奇觀看的孩子受傷。
12. 不要在密閉空間內發動引擎，減少一氧化碳中毒的機會。

2 Don't

