



应急救护 手册



中国红十字会



ICRC



150年

人道行动



国际红十字与红新月运动

国际红十字与红新月运动是全球最大的人道工作网络。运动的使命是减轻人类苦难,保护人的生命和健康,并尊重人的尊严,尤其是在武装冲突和其他紧急局势中。运动在全球每个国家都积极开展工作并得到了数百万名志愿者的支持。



国际红十字与红新月运动

由三个部分组成：红十字国际委员会、红十字会与红新月会国际联合会以及各国红十字会与红新月会（简称国家红会）。



ICRC

红十字国际委员会

红十字国际委员会独有的人道使命是保护武装冲突和其他暴力局势受难者的生命和尊严，并为他们提供援助。该组织主导并协调运动各成员在武装冲突中开展的国际性援助行动。红十字国际委员会创立于1863年，它是国际红十字与红新月运动的发起者。



红十字会与红新月会国际联合会

红十字会与红新月会国际联合会

红十字会与红新月会国际联合会成立于1919年，它鼓励、协助并促进各国红会为最脆弱人群开展各类人道活动。该组织主导并协调各国红会为自然灾害和技术灾难受害者、难民和受卫生紧急情况影响的人开展的援助活动。

国家红会

国家红会是其本国政府在人道工作领域的助手，负责提供包括救灾、卫生和社会项目等一系列服务。在战时，它们会援助平民并为武装部队医疗服务机构提供支持。





每个组成部分都有各自独立的法律地位并发挥着不同的作用，但都紧密团结在**七项基本原则**之下。

基本原则

是团结和指导国际红十字与红新月运动的一套共同的价值标准。



人道

减轻疾苦、保护生命、维护尊严、促进和平

公正

一视同仁、按需救助

中立

中间立场、不偏不倚

独立

决策自主、坚持原则

志愿服务

自愿参与、不求回报

统一

一国一会、遍及全国

普遍

覆盖全球、地位平等

红十字运动和应急救护

1859年，在意大利北部的索尔费里诺镇，奥地利和法国军队陷入了一场苦战，16个小时后，战场上遍布着40,000名死伤者。就在那天晚上，瑞士人亨利·杜南因生意而途经此处。面对交战双方成千上万名伤兵得不到医疗救治而遭受的痛苦，他备感诧异。他呼吁当地人帮助他照顾伤者，并坚持交战双方的士兵应受到同等对待。

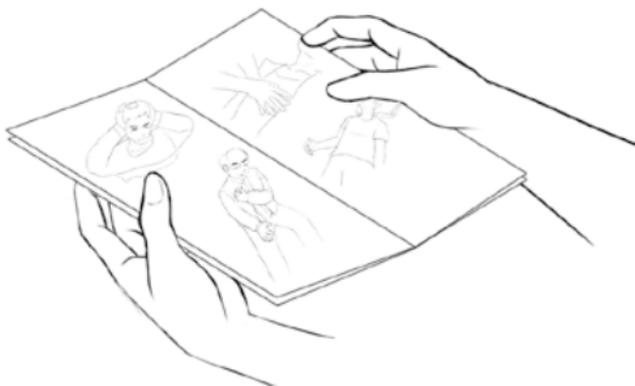
杜南在返回瑞士后出版了《索尔费里诺回忆录》，并提出了两项郑重呼吁：一是在平时时期组建救助团体，以便在战时护士能够及时照顾伤者；二是援助军队医务部门的志愿者应得到一项国际协议的承认和保护。

150多年前，红十字运动起源于战地救护。从此，应急救护就一直都是各国红十字会与红新月会的核心工作。应急救护是人道行为，应惠及所有人。拥有应急救护知识的社区和志愿者有能力一视同仁，按需救助，从而减轻人类的苦难，保护人的生命和健康。







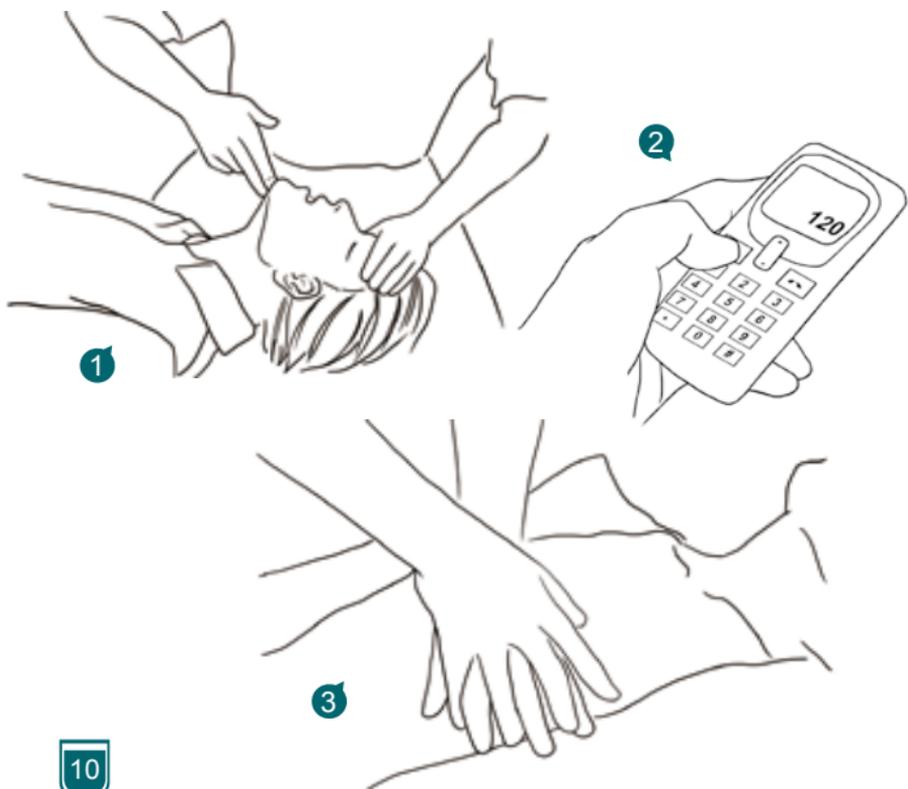


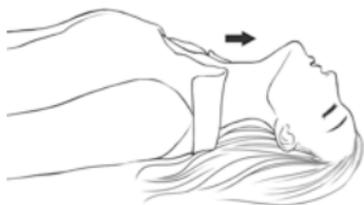
基本的日常急救技巧

简单 易学 易记

这本小册子列有 21 种最常见的需要急救的情况，并提供 21 个相对简单、有效和快速的急救技巧。

学会了基本的日常急救技巧后，你会有信心，在危急时刻实施自救互救。





意识丧失 无意识无自主呼吸

1. 尽快拨打 120 或者请别人帮忙拨打电话。
2. 用力向下按压胸部, 然后放松手臂。
3. 按一分钟 100 次的频率按压, 直到救援人员到达。

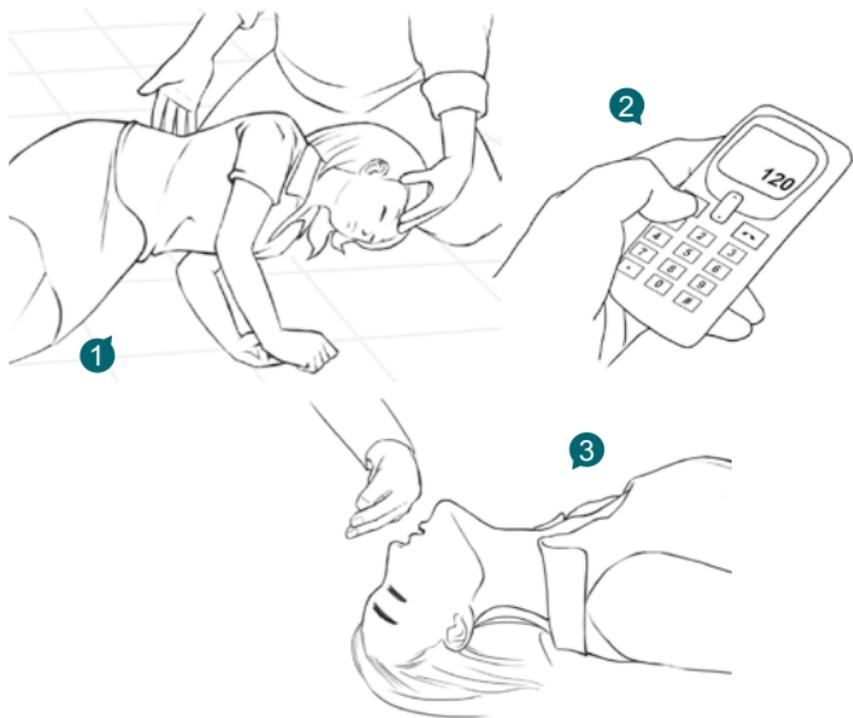


2



气道梗阻

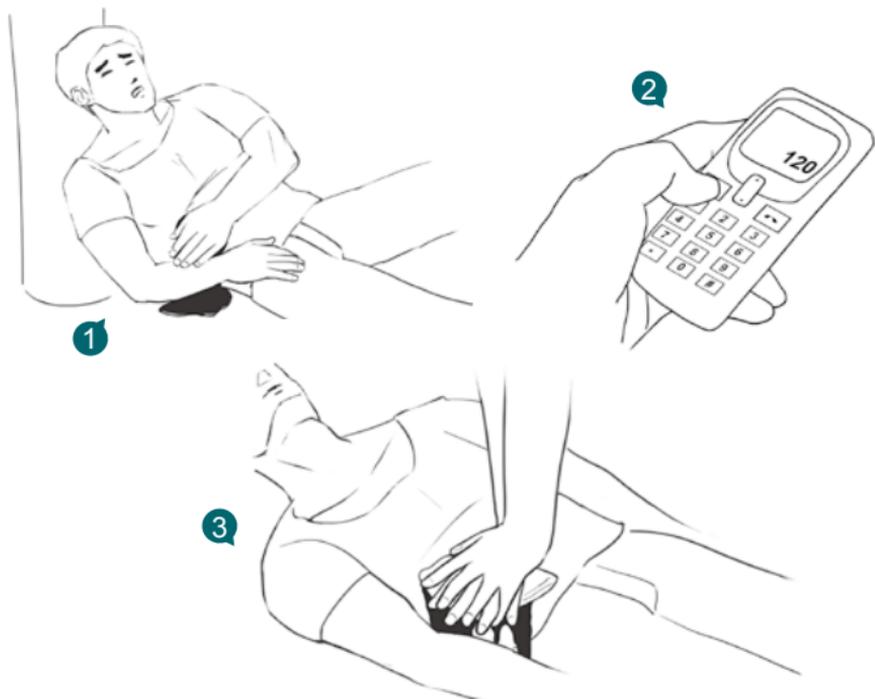
1. 如果患者是成人或儿童，用力拍患者后背肩胛骨之间的部位 5 次，以利于把卡在喉咙的东西排出来，再冲击按压患者腹部 5 次。拍打后背和腹部冲击交替进行，直至堵塞物排出。
2. 对于小于 1 岁的婴儿，可以让其头低于胸部，托住头和颈给予 5 次拍背和 5 次冲击胸部，注意冲击部位应低于双乳头连线。重复操作，直到堵塞物出来或者能听到婴儿哭声。
3. 如果患者出现意识模糊、声调改变，或患者需要专业的救治，或你很担心，请拨打 120。





意识丧失 无意识有自主呼吸

1. 让患者侧卧，头部后仰。
2. 尽快拨打 120，或者请别人帮忙拨打电话。
3. 持续观察患者，直到救援人员到达。





出血的急救

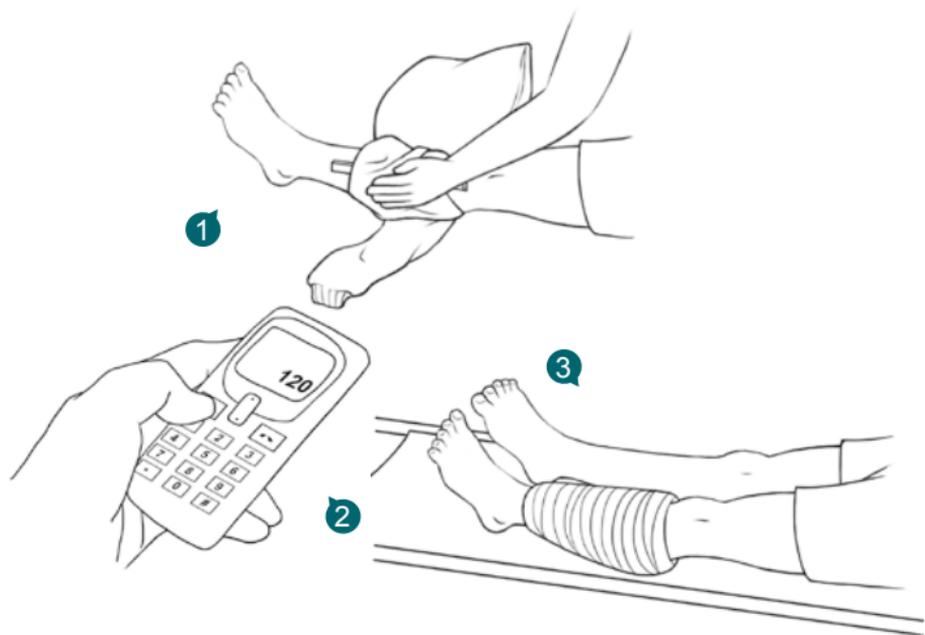
1. 用周围能找到的任何物体按压伤口，以达到止血或减缓出血的目的。
2. 如果出血严重，尽快拨打 120 或请别人帮忙拨打。
3. 持续按压伤口直到后续救援到达。





烧烫伤的急救

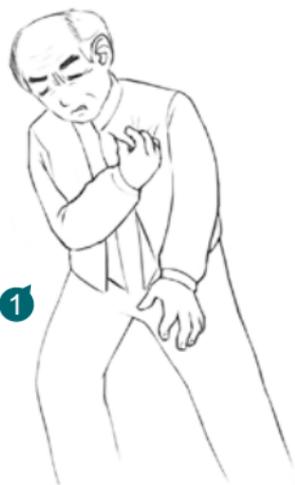
1. 用流动的冷水冲烧烫伤部位以降低局部温度, 至少应冲洗 10 分钟。
2. 如果烧烫伤需要进一步的医疗处理, 可以用保鲜膜或干净的塑料袋轻轻盖住伤口。或者也可以不用覆盖伤口。
3. 如有必要, 请拨打 120 或请他人帮忙拨打。





骨折的急救

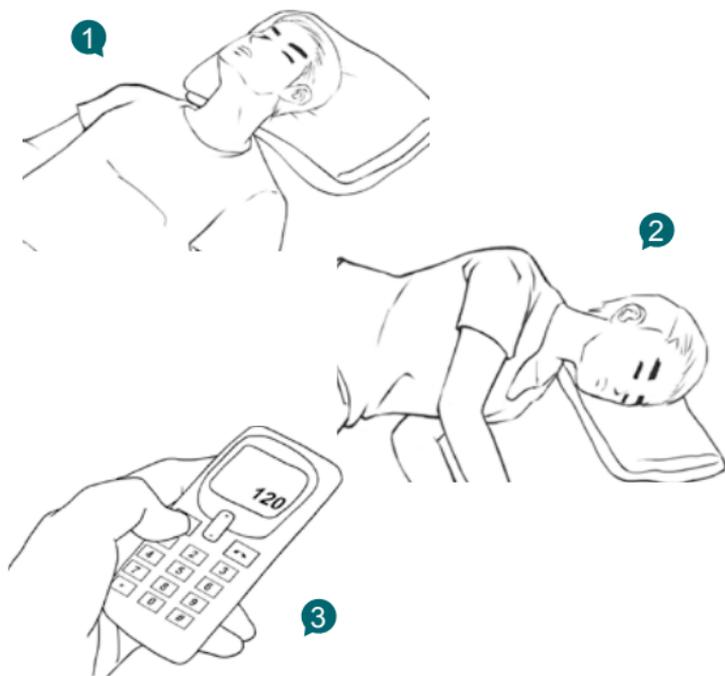
1. 鼓励伤者用自己的手或用衬垫、衣物等包扎、固定患处,以避免不必要的活动。
2. 如果伤处明显变形或有剧痛,以及自己不能行走时,应拨打 120 或请别人帮忙拨打。
3. 确保伤处被妥善固定直到救援抵达。





心脏病发作的急救

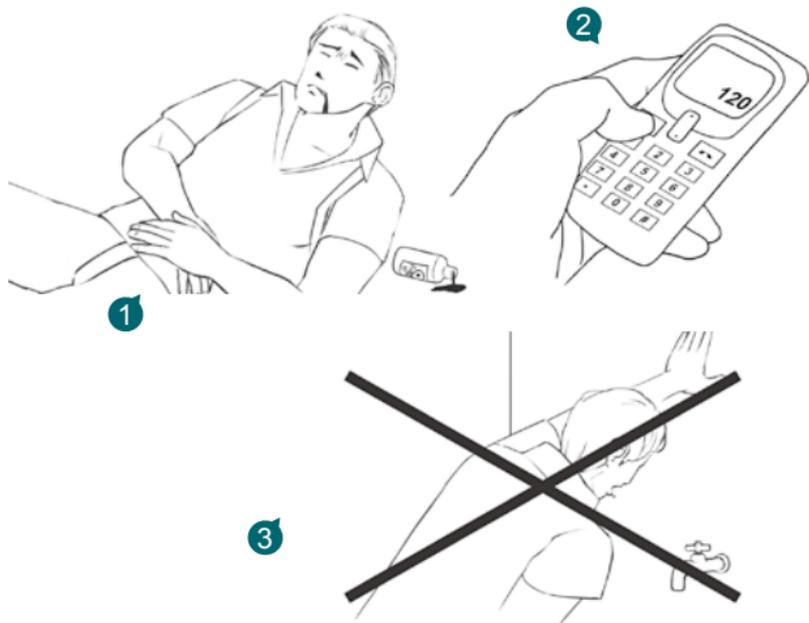
1. 患者可能感觉到持续的压迫性胸痛，或者上臂、颈部、下颌、背部或者胃部出现难以描述的不适感。
2. 立即拨打 120 或请别人帮忙拨打 120。
3. 让患者处于舒服的体位，例如坐在地板上、靠在墙上或椅子上。如果有阿司匹林并且患者不过敏，可以给他们服用阿司匹林。
4. 在等待救护车时，应不断安抚患者。





癫痫发作时的急救

1. 发作时不要强制按住患者，可以在患者头部附近放上毯子或衣物，保护头部。
2. 癫痫发作后，让患者侧卧头部后仰。
3. 如果需要，拨打 120 或者请他人打电话。





中毒的急救

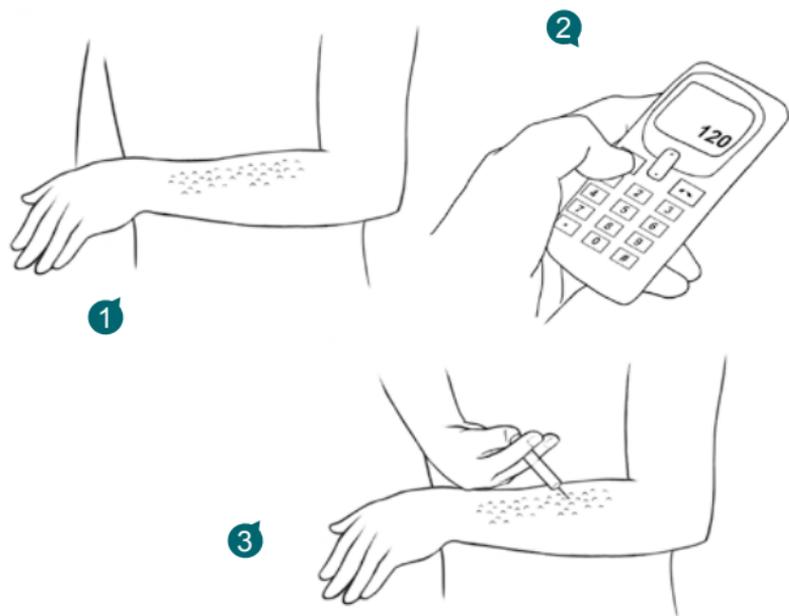
1. 了解患者服用了什么东西, 什么时候服的, 服了多少。
2. 尽快给急救中心打电话或请他人打电话。如果患者行为异常, 意识开始丧失, 呼吸困难, 拨打 120。
3. 不要给患者催吐或者让他们喝水, 除非有急救中心的建议。

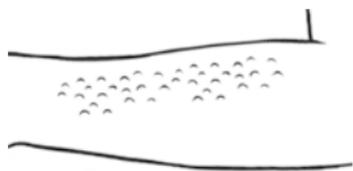




颅脑外伤的急救

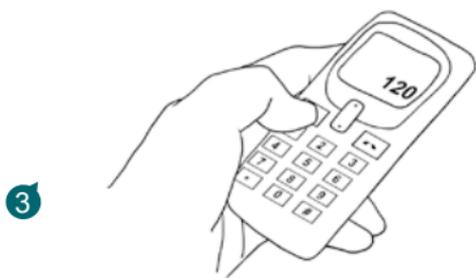
1. 如果患者出现意识障碍、嗜睡、呕吐等症状，或者患者从高于自己身高两倍的高处坠落，请拨打 120 或者请别人帮忙拨打。
2. 让患者休息，可做局部冷敷，如可用冰袋或将毛巾包裹速冻食品覆盖在伤口上降温。

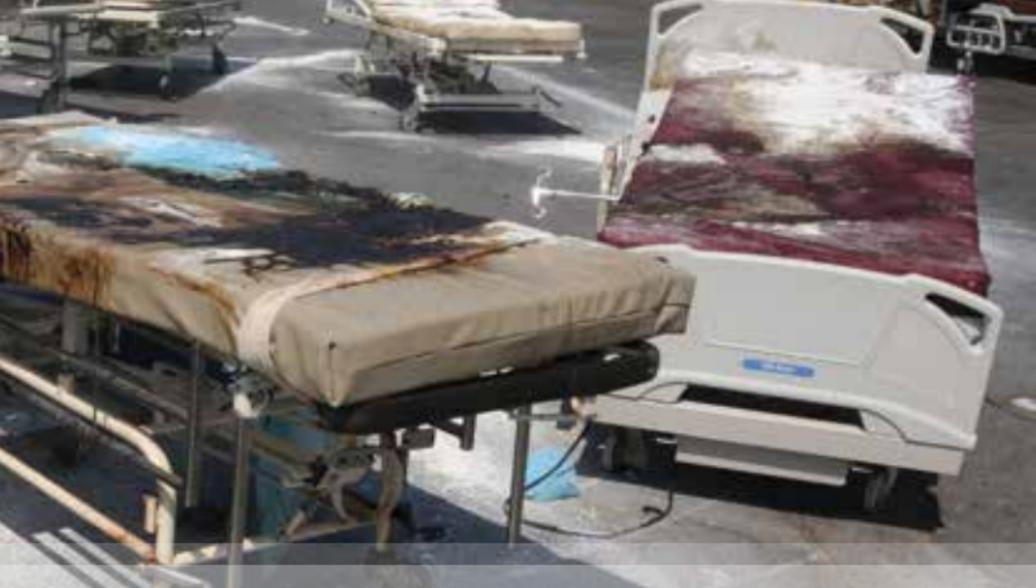




过敏反应的急救

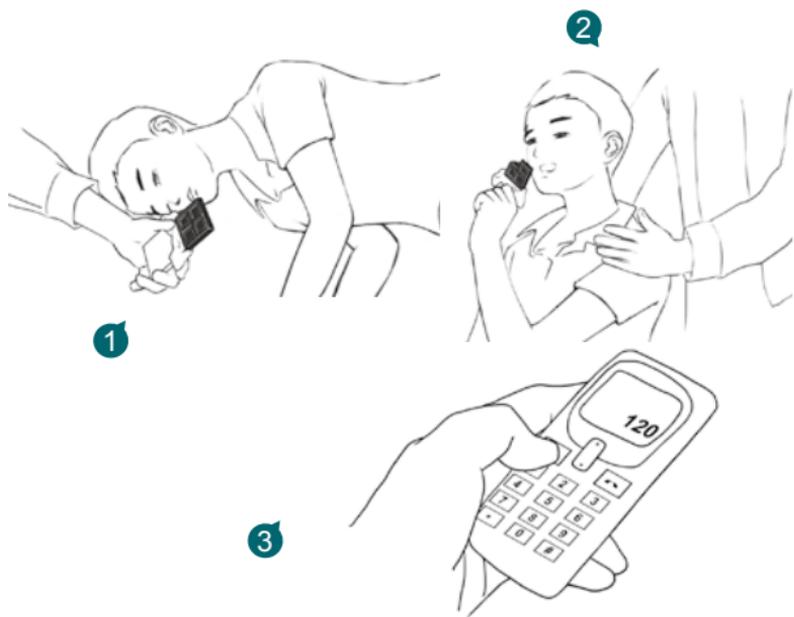
1. 患者手、足、或面部可能出现皮疹、痒、肿、呼吸变缓。
2. 观察到这些症状，立即拨打 120。
3. 如果患者有过敏症，并且随身携带自动注射器，请帮助他们使用。并且持续安慰患者，等待救护车抵达。





哮喘发作的急救

1. 帮助患者取较舒适体位坐下, 并助其服药。
2. 安抚患者。
3. 如果哮喘加重, 患者未带药物或服药后症状未缓解, 请拨打 120 或请别人帮忙拨打。





糖尿病急症的急救

1. 让患者服用含糖食物或饮料。
2. 安抚患者。
3. 大多数人会逐渐缓解，但如果无法确定患者情况或者患者出现呼吸急促，面色苍白、出汗或者意识丧失，请拨打 120。



1

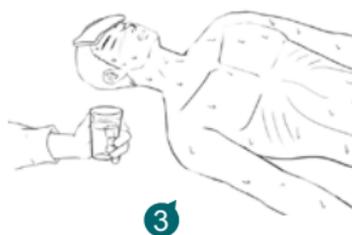


2



悲痛的急救

1. 让患者感觉到你在倾听，平静地问他你能做些什么。
2. 应该了解患者身边发生了什么，他们到底需要什么。





中暑的急救

1. 患者皮肤灼热、发红、可能干燥，也可能潮湿。患者还可能出现意识障碍，同时伴有呕吐、发热。
2. 请尽快拨打 120 或者请别人帮忙拨打。
3. 把患者移到凉快的地方。脱掉衣服，或者解开衣扣，用冷毛巾或湿布擦拭皮肤。给患者扇风。如果患者意识清醒，可以让他喝少量水。但要让患者慢慢喝。
4. 如果需要，可用布包裹冰块或者冰袋，敷于患者的手腕、脚踝、腹股沟、颈部和腋窝处，帮助患者快速降温。



1



2



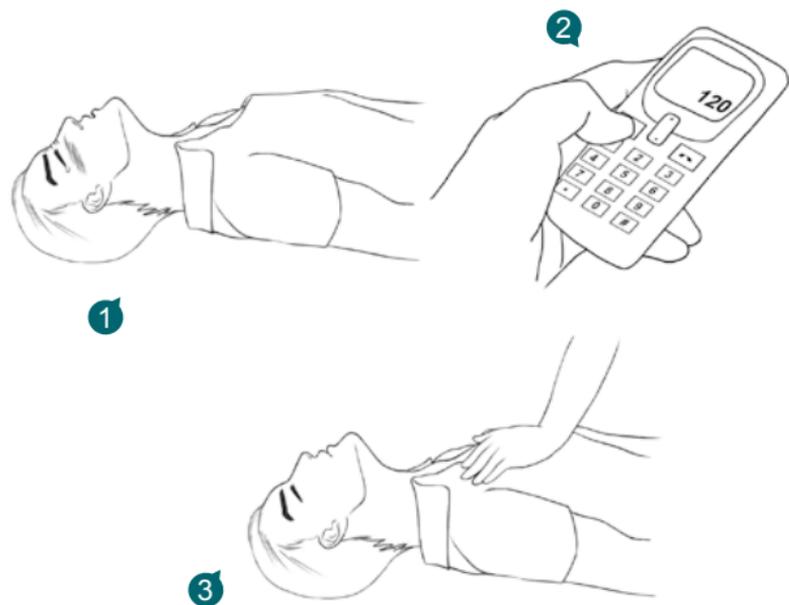
3





低体温症的急救

1. 寒战、皮肤苍白、发凉，甚至会出现意识障碍。
2. 请尽快拨打120或者请别人帮忙拨打电话。
3. 缓慢恢复患者体温，如果患者意识清醒。
可以给他们喝点热饮料或热汤。





脑膜炎的急救

1. 患者颈部僵硬,可能还有流感样症状,如肌肉、关节痛、头痛,发热,怕光。
2. 如果观察到上述症状,拨打 120。
3. 在等候救护车时,不断安抚患者。





中风的急救

1. 记住 F.A.S.T.

面部 (face): 是否一侧面瘫?

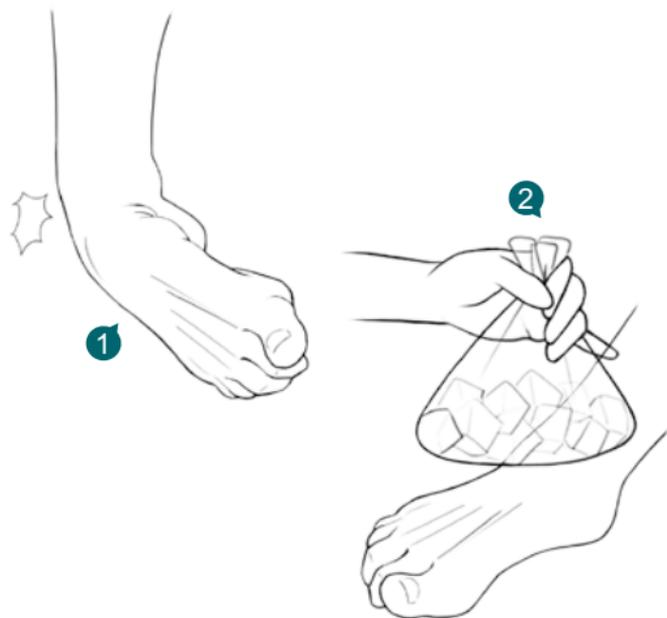
胳膊 (arms): 两个胳膊能同时抬起来吗?

说话 (speech): 说话时吐字表达清晰吗?

时间 (time): 马上拨打 120。

2. 尽快拨打 120, 或者请求他人打电话。

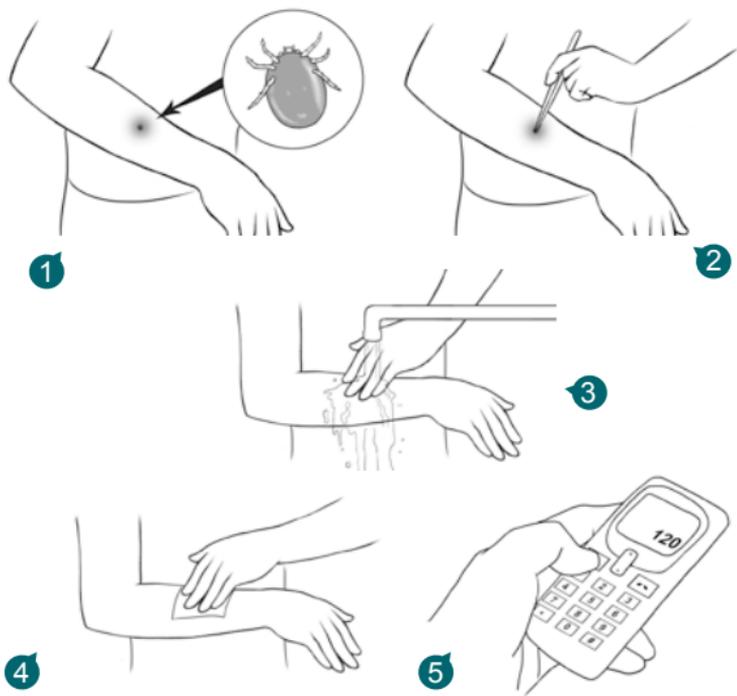
3. 等候救护车时, 随时和患者说话, 安抚他们。





拉伤和扭伤的急救

1. 冷敷患处。
2. 如果情况没有缓解,应寻求医疗帮助。





昆虫蜇伤和叮咬 的急救

1. 被昆虫叮咬或蜇伤后会出现患处疼痛。检查叮咬的部位是否红肿、出血。
2. 用硬卡片等（如信用卡），把昆虫刮除。
3. 或者用镊子小心拔出昆虫，确保其完整去除，避免挤压毒液囊。
4. 用肥皂水清洗伤口，敷料包扎，用冰块或冰袋冷敷。
5. 如果患者出现过敏反应，拨打 120。



1



2



3



4



动物咬伤的急救

1. 不要试图拦阻、捕捉咬过人的动物。
2. 如果伤口大量出血,或动物可能患狂犬病,拨打 120。
3. 如果出血严重,首要操作进行止血治疗,不要清洗伤口。
4. 如果出血较少,先用肥皂水清洗伤口,再用自来水冲洗。止血后使用抗生素软膏涂抹并包扎伤口。

你想学习更多的急救知识吗？

请下载安装手机应用程序进入“红十字急救掌上学堂”



急救

红十字急救掌上学堂

(免费应用)

科学权威、简单实用、方便易学的急救知识和技术。

该手机应用程序不仅能帮助您随时随地学习急救，还能告诉您如何预防，应对灾害等突发事件，并在危急时刻，指导您按步骤进行正确的自救、互救。

- 21项急救学习专题，涵盖常见急症
- 内置视频和动画，便于学习和记忆
- 分步图解教您如何处置和应对
- 设有自测功能，通过测试检验您的学习成果
- 一次下载安装，离线使用，不占用您的手机流量



扫描二维码即可下载

Apple Store 免费下载





扫描二维码即可下载

Android 免费下载



FIRST AID

ICRC红十字国际委员会

北京市建国门外大街9号
齐家园外交公寓3-2

邮编: 100600

电话: +86 10 8532 3290

传真: +86 10 6532 0633

邮箱: beijing_bej@icrc.org

网址: www.icrc.org

©ICRC, December 2013



ICRC