

关键时刻能“救命”，快来学习急救知识

每年9月的第二个星期六是“世界急救日”，这是红十字会与红新月会国际联合会于2000年设立的全球性活动日。2025年9月

13日，是第26个“世界急救日”，主题为“急救与气候变化”(First Aid And Climate Change)。对普通人而言，急救从不是“遥远的

事”——家里老人突发不适、出门时遇到他人意外受伤、聚餐时有人被食物呛到……当身边发生意外，懂急救知识的你就能为生命

争取最宝贵的“黄金时间”。

下面，这份急救指南请收好，一起做自己和身边人的“生命守护者”！

心脏骤停

心肺复苏“黄金四分钟”

若心脏骤停，4分钟内开始心肺复苏，存活率可达**50%**

第一步：检查患者

- 检查反应：轻拍双肩，呼唤名字
若没有反应，立即拨打120
- 检查呼吸：观察胸部、腹部是否有起伏
若没有起伏，立即进行心肺复苏

第二步：胸外按压30次

按压位置
标准体型的两乳头连线中点与胸骨交界点

按压手势
双掌交叠，双手相拍，掌根着力，垂直按压

按压深度
成年人垂直向下按压5~6厘米

按压频率
100~120次/分钟

第三步：人工呼吸2次

- 打开气道：一手置于患者颈部，向下压，另一只手放在患者下颌处，向上抬
- 清除患者口腔中的异物，如假牙或呕吐物等
- 捏住患者鼻子，用嘴包住患者的嘴，快速将气体吹入

每次吹气持续约1秒，看到患者胸廓有微微起伏即可

第四步：重复第二、三步

直到找到AED或救护车赶到

气管异物

海姆立克急救法

发生气道异物梗阻时，千万别拍背

对于成人及1岁以上婴幼儿

互救

第一步：
抢救者站在患者背后

第二步：
双臂环抱患者腰部，一手握拳，拳眼对准患者上腹部（肚脐以上两横指）位置，另一只手握往此拳

第三步：
连续快速向内、向上推压冲击，直到异物排出

自救

第一步：
将上腹部抵压在圆钝椅背处

第二步：
连续弯腰挤压压腹部，直到异物排出

对于1岁以下婴幼儿

第一步：蹲在地上或者坐在椅子上

第二步：抱起宝宝，将宝宝脸朝下，身体倚靠在大人膝盖上

第三步：拍背。一只手持住宝宝下颌，另一只手掌根用力在两肩胛骨中间拍5次

第四步：压胸。把宝宝翻正，在胸部正中靠下部位，用食指和中指按压5次

第五步：重复拍背与压胸，直到异物排出

烫伤

牢记“五字诀”

冲

用大量流动冷水冲洗伤口，持续30分钟

脱

冲洗后，脱去衣物。如果伤处粘着衣物，则用剪刀剪开，勿强行剥去衣物

泡

疼痛明显者可持续浸泡在冷水中10~30分钟

盖

用干净的布盖住伤口，并固定好

送

及时送往专业医院

注意事项

- 冲洗和浸泡水温不低于5摄氏度
- 不要冰敷
- 不要弄破水泡
- 不要随意用牙膏、酱油、抗生素药膏或油脂涂抹伤口

扭伤

遵循“RICE原则”

Rest

休息，防止再损伤

Ice

冰敷，将冰块置入塑料袋中放在患处，每次冰敷15~20分钟，间隔1~2小时

Compression

压迫止血，用手或绷带适当压迫肿胀部位或疼痛部位，可减少内部出血或继发性组织水肿

Elevate

抬高患肢，减轻肿胀

注意事项

- 冰敷时限一般是受伤后48小时内
- 切忌冰敷后再热敷
- 严重的扭伤可能导致骨折，需及时就医

骨折

五大急救原则

- 伤口处理**
开放性伤口应及时恰当止血，去除表面异物，如遇骨折端外露，不要尝试将其放回原处
- 封闭伤口**
用清洁、干净的布片等覆盖伤口，再用布带包扎，包扎时松紧适度
- 临时固定**
不要任意牵拉或搬运病人，尽量保持伤肢位置固定
- 必要止痛**
骨折严重时，疼痛可导致休克，需给伤者必要的止痛药
- 安全转运**
转运伤者时，要密切注意伤者神志和全身状况的变化，并迅速送往医院抢救

应急止血

三种止血方法

1. 指压止血法

较大动脉出血时，可以用手指压迫伤口靠心脏方向的一侧，阻止血液流动，达到临时止血的目的

2. 加压包扎止血法

静脉、毛细血管或小动脉出血时，可用消毒纱布垫等覆盖伤口，然后用绷带或布条包扎固定

3. 止血带止血法

适用于四肢较大动脉出血。操作前应先将领肢抬高，止血带应尽量靠近出血部位，并注意每小时松开一次，避免缺血坏死

(*上臂中段禁止使用止血带，否则会造成桡神经损伤)

注意事项

- 开放性外伤的处置黄金时期是受伤后6~8小时，超过此时间不处理，伤口感染率会大大增加

中暑

迅速降温散热

- 搬运患者**
将患者搬至阴凉、通风处，解开其衣领裤带
- 帮助散热**
 - 使用电风扇、空调，并按摩患者四肢及躯干，促进散热
 - 用冷水擦拭身体，或将冰袋放在额头、颈部、腋窝或大腿根部腹股沟处
- 正确补水**
多喝淡盐水。少量、多次饮水，每次不超过300毫升，切忌狂饮
- 及时就医**
 - 轻症者经过休息后，若症状不减反增，应及时就医
 - 已发生昏迷、高热、抽搐等症状的重度患者，必须立即就医

注意事项

- 不要自行服退烧药
- 若冰块、冰袋过冷，可能导致血管收缩而无法顺利散热
- 不要涂抹感觉清凉的外用成药（如万金油），油性物质不利于散热

宠物咬伤

立即清洗伤口

- 用肥皂水和流动清水交替清洗伤口15分钟以上
- 用清水或生理盐水洗净伤口，用棉球擦干，再用碘伏或酒精消毒
- 及时就医，根据伤口情况尽快注射疫苗

注意事项

- 没有伤口，只有牙印或爪痕，也可能存在看不见的皮肤损伤，需及时处理
- 注射疫苗应及早、足量