



KnowCPR

Simple...Affordable...Fun

學生手冊

社區CPR &
通用基本急救

2020年6月版

Know CPR
www.KnowCPR.com
Info@KnowCPR.com
(703) 528-7045



本Know CPR學生手冊的唯一目的是協助個人準備和配合Know CPR急救或CPR培訓課程，

本手冊所包含的信息是基於一般可獲得的信息，更新後反映了最近的2015年AHA ECC指南，不應該被認為是由認證講師進行實踐培訓的替代品，

目錄

基本急救

- 什麼是急救?
- 通用預防措施
- 善良的撒瑪利亞人法
- 初步評估
- 復甦位置
- 心臟發作
- 心髒發作的症狀
- 中風 & 中風症狀
- 心臟發作 & 中風危險因素
- 休克
- 照顧休克
- 鼻出血
- 燒傷
- 頭部, 頸部和背部受傷—成人
- 頭部, 頸部和背部受傷—孩子
- 兒童看护:預防工作1
- 肌肉和骨骼受傷
- 出血控制
- 刺穿物體 & 突出器官
- 一些突發疾病
- 發作
- 嚴重過敏反應
- 毒藤和毒橡木

目錄 (續)

基本急救 (續)

- 毒藥
- 嚴重過敏反應
- 毒藤和毒橡木
- 毒藥
- 體溫過低和凍傷
- 心髒病
- 眼中的化學物質
- 蛇和蜘蛛咬傷
- 蜜蜂叮咬
- 牙齒撕脫

社區或外行心肺復蘇術

- 呼吸與心血管系統
- 心肺復蘇術(CPR)
- 成人生存鏈
- 兒童/嬰兒生存鏈
- 成人CPR技能 (年齡8+ /青春期+)
- 兒童CPR技能 (年齡1-8 /青春期)
- 嬰兒CPR技能 (新生兒至1)
- 成人/兒童自覺窒息
- 嬰兒自覺窒息
- 無意識的窒息
- 自動體外除顫器(AED)

基本急救



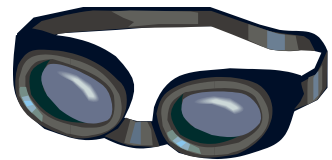
什麼是急救?

- 急救是在緊急情況下提供的立即護理。
- 在緊急情況下進行即時護理可以在緊急醫療服務（EMS）到達之前幫助患病或受傷的人。

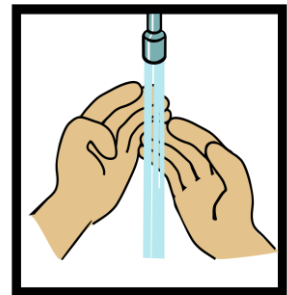


通用预防措施

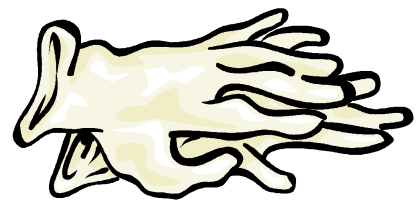
- 防護眼鏡



- 肥皂和水



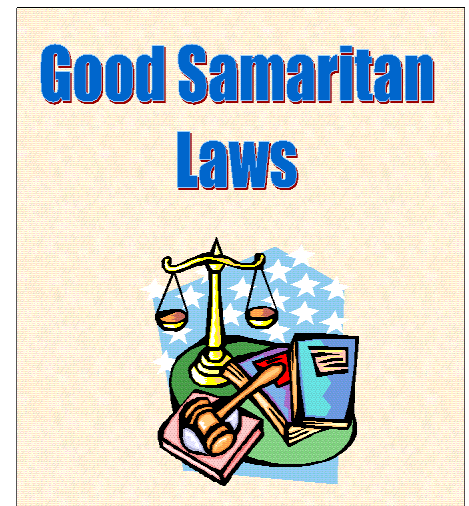
- 乳膠手套



- 體液的其他障礙

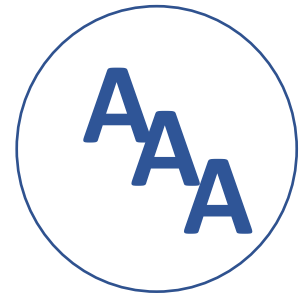
善良的撒玛利亚人法

- 大多數州都通過了保護撒瑪利亞人在幫助需要幫助的受害者時不被起訴的法律。
- 雖然這些法律因州而異，但指導原則通常包括：
 - 獲得有意識的成年人的同意。
 - 在救援人員的培訓範圍內採取行動。
 - 有良好的意圖。
 - 免費提供幫助。
 - 盡可能提供最好的護理。
 - 在高級醫療援助到達之前，不要拋棄受害者。



初步評估

还记得3-As



- 評估現場安全性
(**A**ssess the scene for Safety)
- 警報EMS或致電9-1-1
(**A**lert EMS or Call 9-1-1)
- 出席受傷
(**A**ttend injuries)

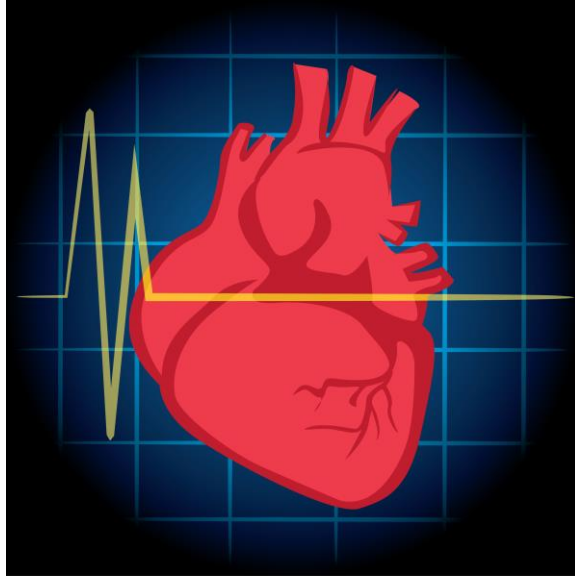
復甦位置

- 如果一個人失去知覺但正在呼吸並且沒有其他威脅生命的狀況，則應將其置於**恢復位置**。
- 將某人置於**恢復位置**將有助於保持其呼吸道暢通和開放
- 它還可以確保任何嘔吐物或液體不會引起窒息。



心臟發作

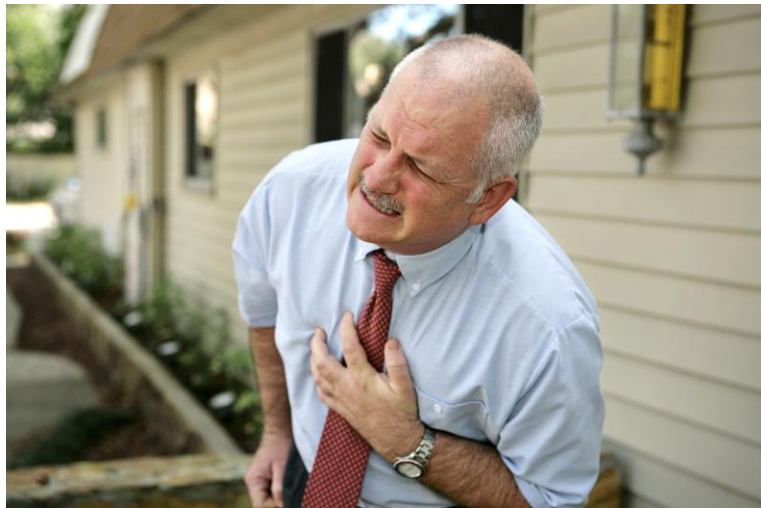
- 將含氧血液輸送到心臟的血管阻塞
- 這會導致心臟組織受損，甚至死亡。



心髒發作的症狀

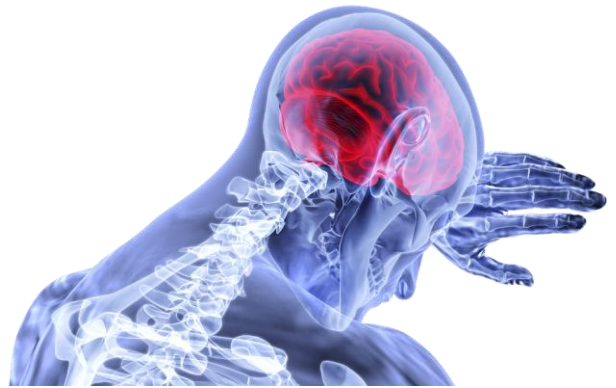
心髒病發作的常見症狀包括：

- 胸部或手臂的壓力，鬆緊，疼痛可能擴散到頸部，下頷或背部
- 噁心，消化不良，胃灼熱或腹痛。
- 氣促。
- 冷汗。
- 疲勞。
- 頭昏眼花，突然頭暈或昏倒。



中風

- 將含氧血液輸送到大腦的血管阻塞
- 這可能會損壞腦組織，甚至導致死亡。



現貨中風F.A.S.T

- 一側面部下垂。讓那個人微笑。
(**F**acial droop)
- 手臂無力或麻木。請人舉起雙臂
做一側下垂。(**A**rm)
- 言語困難。言語不清。(**S**peech)
- 時間打電話給9-1-1尋求幫助。
(**T**ime)

心臟發作 & 中風危險因素

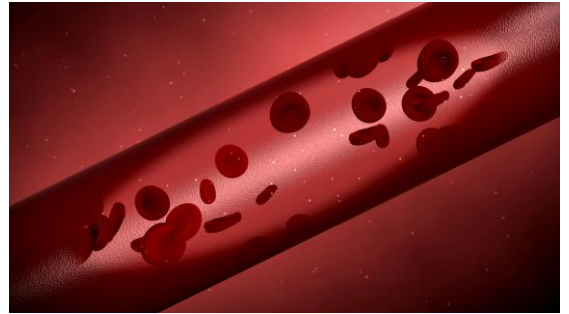
您應該知道以下因素會增加發生心臟病和/或中風的風險：

- 家史。
- 年齡。
- 吸煙。
- 高血壓。
- 高血磷脂。
- 競賽。
- 性別。



休克

- 休克是一種危及生命的疾病，發生在身體血液流動不足的時候。
- 缺乏血液流動意味著細胞和器官不能得到足夠的氧氣和營養來正常運作。
- 由於休克，許多器官會受到損害。



照顧休克

休克徵象

- 焦慮，不安或煩躁
- 意识改变
- 蒼白，涼爽，濕潤的皮膚
- 眼睛沒有光澤
- 脉搏加快或呼吸急促
- 內部或外部失血
- 軟弱無助的感覺
- 口渴和/或噁心

照顧休克

- 將受害者平放在地面上
- 讓受害者感到舒適和鎮定
- 控制外部出血
- 保持呼吸道通開放
- 遮蓋受害者，保持體溫
- 不要給受害者吃東西或喝水
- 激活EMS並定期監控

鼻出血

- 如果流鼻血，請在受害人鼻子硬的部分下方施加直接壓力。
- 向前傾斜頭部，以免血液流到受害者的喉嚨。如果吞嚥了血液，血液將進入胃中並可能引起刺激-而且味道也很差。



燒傷

“Stop, Drop & Roll”

皮膚的主要目的是充當屏障。

- 一度和二度熱灼傷
 - 應用涼的自來水。
- 三度熱灼傷
 - 激活緊急醫療服務。
 - 請勿用水（除非接觸化學物質）。
 - 用乾淨，乾燥的敷料覆蓋。
 - 對待休克。
- 電灼傷
 - 關閉電源。
 - 激活緊急醫療服務。

皮膚燒傷



一度燒傷
紅色，無水泡

二度燒傷
水泡，非常痛苦

三度燒傷
燒傷的區域很硬

頭部，頸部和背部受傷

- 讓受害者保持靜止。
- 問受傷是怎麼發生的，如果手臂或腿部出現麻木，刺痛，灼熱或感覺喪失。
- 穩定頭部，保護呼吸道，啟動緊急醫療服務。
- 別動，除非它在當前位置不安全。



頭部、頸部或背部受傷

- 讓受害者保持靜止。
- 問受傷是怎麼發生的，如果手臂或腿部出現麻木，刺痛，灼熱或感覺喪失。
- 穩定頭部，保護呼吸道，啟動緊急醫療服務。
- 別動，除非它在當前位置不安全。



儿童看护: 预防工作1



肌肉和骨骼受傷

- 當作骨折。
- 穩定和固定。
- 激活緊急醫療服務。



肌肉受傷

肌肉受傷

記住：

R 休息

I 冰

C 壓縮

E 提升



出血控制

- 直接壓力。
- 遵守通用注意事項。
- 處理衝擊。
- 檢查是否有動脈出血。
- 懷疑內部。 如果胸部或腹部受重擊會出血。
- 激活緊急醫療服務。



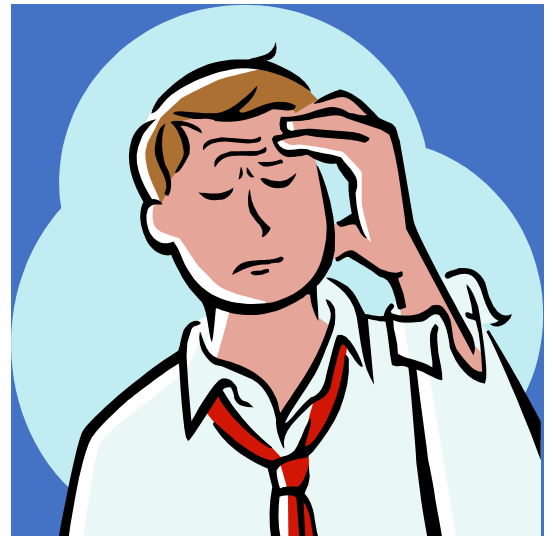
刺穿物體 & 突出器官

- 如果有物體被刺穿或刺入受害者，請勿將其卸下或拉出，否則可能會造成更大的損壞。
- 使受害者保持鎮靜並包裹物體，以使其牢固（以免變得更糟）。
立即就醫。
- 如果器官突出或伸出，請勿嘗試將其推回體內。
用乾淨的濕敷料包裹它並尋求醫療救護。



一些突發疾病

- **糖尿病**
 - 如果受害人有意識，請給一些糖（例如果汁）。
 - 激活緊急醫療服務
- **精神狀態改變，哮喘，癲癇發作，中風，心臟病發作，過敏反應**
 - 置於恢復位置；
 - 激活緊急醫療服務



發作

- 如果該人抽搐，重點應該放在損害控制上。
- 不要試圖約束人或將任何東西放在人的嘴裡。
- 清理該區域以防止他人撞到任何東西。
- 在人的頭部下方放置一些柔軟的東西，以使該人不會將其頭部砸到地下。
- 除非您有關於該人醫療狀況的特定指示，否則應致電911。
- 癲癇發作停止後，將患者側臥到康復位置。
- **在嬰兒中，高溫是另一個令人擔憂的原因。嘗試使用涼爽的濕毛巾降低嬰兒的體溫，然後撥打911。**



嚴重過敏反應

- 嚴重的過敏反應被稱為過敏反應。
- 過敏反應是危及生命的疾病。它可能導致極度腫脹，危及呼吸道和呼吸，並可能使人受到電擊。
- 預防是應對嚴重過敏的第一步。
- 如果懷疑有過敏反應，請立即撥打911。
- 如果我們授權，您可能還需要協助過敏藥物的管理。

毒藤和毒橡木

“三葉，
隨它去”

- 識別這些植物，不要觸摸或燃燒它們。
- 葉子上的油會引起過敏反應。

毒藤



毒漆樹



毒藥

毒藥有各種形狀和形式。
如果不小心吞嚥了，請按照容器上的說明進行操作，
並致電毒物控制部門。



除非有指示，請勿催吐，否則可能會造成更多傷害。

體溫過低和凍傷

體溫過低和凍傷

體溫過低

- 身體溫度低於正常水平。
- 發抖是輕度體溫過低的跡象。
- 沒有血液循環的跡象
可以預示嚴重體溫過低。

治療：

- 從寒冷中移出
- 撥打911

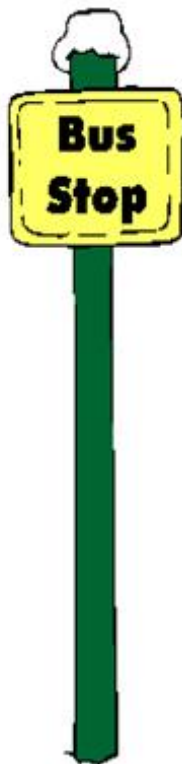
凍傷

身體的一部分在皮膚上或
下面凍結或結冰。

治療：

慢慢加熱，不要摩擦冷凍的組織。
撥打911。

*如果您認為它會在提供高級醫療之前重新凍結，
請勿加熱冰凍的身體部位。
這可能導致更多的組織損傷。



中暑

中暑

症狀

- 熱，幹，紅皮
- 混亂
- 無意識
- 幾乎不出汗
- 完整，快速的脈搏

治療

- 移至陰涼處
- 冷卻（冷包，風扇）
- 脫掉多餘的衣服
- 給水
- 立即撥打911



眼中的化學物質

眼中的化學物質

用涼的流水沖洗眼睛中的化學物質15-20分鐘，然後
撥打911或毒藥控制



蛇和蜘蛛咬傷

- 除非受到威脅，否則蛇和蜘蛛通常不會咬人。
- 如果有人被咬，請勿嘗試將毒液吸出。這樣做會冒中毒和污染傷口的危險。
- 將患處保持在心臟下方。
- 撥打911或毒藥控制。
- 如果可以，請嘗試識別蛇或蜘蛛，以便可以使用正確的抗毒素。



蜂蜇傷

- 取出蜜蜂毒刺時，請勿擠壓毒刺的頂部。
- 蜜蜂的毒刺附有一囊毒液。捏出毒刺會給人注入更多的毒液。
- 使用諸如信用卡，指甲鏗，駕照等堅硬的物體刮除毒刺。
- 清洗該區域並套上冰袋。這將有助於減少腫脹。
- 請記住，很多人都對蜂蜇傷過敏，因此，您可能還需要監視此人的過敏反應。



牙齒撕脫

- 牙齒撕脫是指由於外傷使牙齒完全脫離其插槽。
- 永久性牙齒的治療包括重新種植，如有可能，應立即進行。
- 如果無法做到這一點，則在運輸時將牙齒放在受害人自己的唾液或全脂牛奶的容器中以接受醫療/牙科幫助。



社區或外行心肺復蘇術



心肺復蘇術(CPR)

對失去知覺且無法呼吸或無法有效呼吸的受害者執行心肺復蘇術。

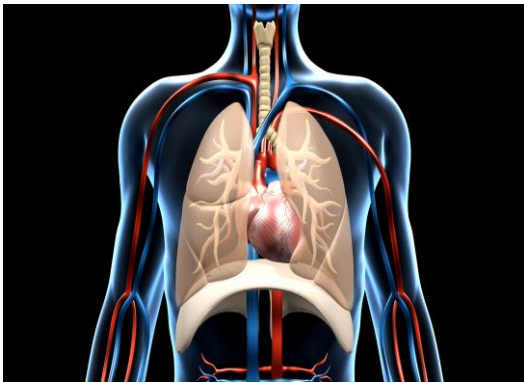
心肺復蘇術為受害者提供必要的氧氣，並幫助將含氧的血液輸送到全身。



救援人員捏住受害者的鼻子，然後向受害者的嘴呼吸兩次，以提供氧氣。

救援人員直接在受害人心臟上方進行30次加壓，從而將含氧血液輸送到整個受害人體內。

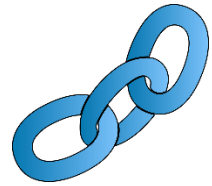
呼吸與 心血管系統



- 一個健康的人會吸入氧氣為身體提供能量。
- 氧氣被吸收到血液中，然後被心臟泵送到整個身體。
- 這稱為循環。

成人生存鏈

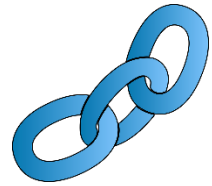
描述了針對8歲以上或青春期以上的患者治療突發性心臟驟停的最有效方法。



1. 立即識別和激活緊急醫療服務可迅速啟動治療過程；
2. 早期的心肺復蘇和有效的胸外按壓可以節省時間使用自動體外除顫器，並提高了除顫的可能性。
3. 快速除顫為心臟恢復正常節律提供了最佳機會。
4. 衛生專業人員使用有效的先進生命支持程序和藥物有助於維持恢復和生存的機會；
5. 心臟驟停後綜合護理增加了長期生存的可能性。

兒童生存鏈

描述了治療年齡小於8歲或青春期+的
患者的突發性心臟驟停的最有效方法。



1. 有效預防氣道和呼吸緊急情況的典型原因；
2. 進行早期心肺復蘇術和用AED除顫以消除心臟衰弱的影响；
3. 及時啟動 EMS，以迅速獲得專業護理；
4. 醫護人員使用快速兒科高級生命維持手術和藥物，以幫助維持恢復和生存的機會；
5. 心臟驟停後綜合護理增加了長期生存的可能性。

成人心肺復蘇術技能

（年齡8+ /青春期中）

初步評估

- 檢查安全性。
- 檢查響應
（輕按受害者的肩膀，
問“你還好嗎？”）。



如果受害者沒有反應：

- 激活緊急醫療服務
 - 如果呼吸正常，則置於恢復姿勢。
-
- 如果呼吸不正常，
 - 兩隻手放在胸骨上，以每分鐘100-120的速度進行30次按壓，至少2-2.4英寸深。
 - 頭部傾斜，捏鼻子，提供2次呼吸，足以使胸部上升；
 - 重複循環直到幫助到達；
 - 盡快使用自動體外除顫器；
 - 如果自動體外除顫器沒有電擊，請開始壓縮並按照說明進行操作。

兒童心肺復蘇技能

（年齡1-8 /青春期）

初步評估

- 檢查安全性。
- 檢查響應度
（輕按受害者的肩膀；
問“你還好嗎？”）。



如果受害者沒有反應：

- 如果有人陪伴，請激活EMS，如果單獨，2分鐘后或者CPR的5個循環之後撥打911。
- 如果呼吸正常，則重新恢復位置。
- 如果呼吸不正常：
 - 用一隻手越過胸骨，以每分鐘100-120的速度按壓30次，至少按壓人體深度的1/3或2英寸；
 - 頭部傾斜，捏鼻子，提供2次呼吸，足以使胸部上升；
 - 重複循環；
 - 盡快使用自動體外除顫器；
 - 如果自動體外除顫器沒有電擊，請開始壓縮並按照說明進行操作。

嬰兒心肺復甦技能 (新生兒至1歲)

初步評估

- 檢查安全性。
- 檢查響應度
(敲擊受害者的腳，問“你還好嗎？”)。



如果沒有響應：

- 如果有人陪伴，請立即激活緊急醫療服務；
- 如果單獨，2分鐘或心肺復甦的5個循環之後，激活緊急醫療服務。
- 如果嬰兒呼吸不正常：
 - 在嬰兒的乳頭之間畫一條假想的線。將兩根手指的尖端放在胸部中央，線下方一根手指的寬度。
 - 以每分鐘100-120的速率提供30次按壓，至少為人體深度的1/3或約1½英寸；
 - 傾斜頭部，將口密封在鼻子和嘴上，提供2次呼吸，足以使胸部抬高；
 - 重複循環；
 - 盡快使用自動體外除顫器；
 - 如果自動體外除顫器沒有電擊，請開始壓縮並按照說明進行操作。

成人/兒童自覺窒息



- 如果受害者會說話或咳嗽，請勿觸摸它們。
- 鼓勵他們咳嗽。

如果受害者無法講話或咳嗽：

- 撥打911
- 如果給定的權限：
 - 將手臂放在受害者周圍。
 - 將拳頭放在受害者肚臍上方；
 - 拇指朝胃；
 - 反復向上拉動（如“J”字樣），直到將物體移開。

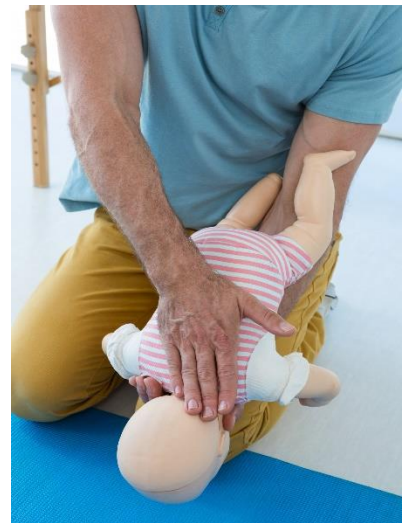


嬰兒自覺窒息

- 如果受害者會說話或咳嗽，請勿觸摸它們。
- 鼓勵他們咳嗽。

如果受害者無法講話或咳嗽：

- 撥打911
- 如果得到監護人的同意：
 - 進行5次背部打擊，然後進行5次胸部按壓。
 - 保持嬰兒的頭低於腳。
 - 始終確保牢固地支撐頭部和頸部。
 - 重複此操作，直到物體被趕出或緊急醫療服務到達為止。



無意識的窒息

- 如果您要為失去知覺的受害者提供心肺復蘇術，而救援呼吸沒有進入肺部，請確保呼吸道是開放的（使用頭掀式下巴提拉）。如果開門而您不成功，則很可能是受害者的呼吸道阻塞。
- 如果您在受害者的嘴中看到一個物體，請像鉤子一樣彎曲食指，然後將其“掃出”。
- 如果受害者是嬰兒，則應使用小指掃出物體。
- 切勿通過掃動手指來尋找看不到的物體來執行“盲目掃動”。僅在看到對象時才執行掃描。
- 如果您在受害者的嘴中看不到任何物體，請進行30次按壓，然後在嘴中檢查是否有物體。如果仍然看不到物體，請進行2次急救呼吸，然後進行按壓。
- 重複該過程，直到將物體移出或成功進行呼救呼吸為止。

自動體外除顫器(AED)

到達體外時，請立即使用自動體外除顫器。如果有其他人可以操作，請繼續進行心肺復蘇術，直到準備好自動體外除顫器。



- 打開自動體外除顫器；
- 將除顫墊貼在裸露的胸部上；
- 允許分析心臟；
- 如果建議電擊，確保沒有一個是提供電擊之前接觸的人；
- 電擊交付後，再恢復心肺復甦；
- 自動外部除顫器語音說明和分析將指導護理；
- 不要停止，直到生命的跡象,另一個提供者或緊急醫療服務接管了或精疲力盡，無法繼續。