

# 守护生命 “救”在身边

## 白云街道举办急救救护培训

□记者 楼瑶琳

今年，白云街道把完善优化社会急救体系纳入十大民生实项目，推进社会急救工作，建设急救救护培训基地，常态化开展各项急救救护服务，营造“人人想救、人人敢救、人人会救、人人能救”的社会急救环境。

不久前，国羽小将张志杰在赛场猝死离世的悲剧令人唏嘘，也再次让人意识到现场急救的重要性。17日，白云街道红十字会联合市登山协会、上进小区，在上进小区党群服务中心开展为期一天的医疗急救培训。急救救护培训师以理论结合实际的方式，讲授了心肺复苏、除颤仪的使用、伤口包扎、骨折处理等救护知识。20多名市山地救援队队员以及10余名小

区居民参加培训。

“什么情况下，需要心肺复苏？”“怎么判断心跳是否停止？”对于培训师的提问，学员们踊跃回答：“心跳停止、没有呼吸时需要心肺复苏。”“可以观察胸廓是否起伏，判断心跳是否停止。”

培训师介绍，采取心肺复苏时要满足“三无”条件，即无意识、无呼吸、无脉搏。步骤是轻拍患者双肩，对其双耳大声呼唤，通过有无反应来判断是否意识丧失；用手指触摸患者喉结一侧旁两指宽的位置，试探有无颈动脉搏动；再看患者的胸廓有无起伏，判断有无自

主呼吸。

心肺复苏的操作步骤可简单概括为“叫、叫、C、A、B”，即叫（判断意识）、叫（高声呼救）、C（胸外按压）、A（开放气道）、B（人工呼吸）。胸外按压的位置位于胸部中间，深度为5至6厘米，频率为每分钟100至120次。人工呼吸时，施救者应用一只手捏住患者的鼻子，避免鼻腔漏气；另一只手抬起患者的颈部，保持气道开放，然后用口包住患者的口腔向内部吹气，持续1秒。胸外按压和人工呼吸以30次和2次的比例交替进行。

培训还介绍了AED（自动体外除颤器）的使用方法。使用步骤包括取出AED，打开电源开关，按照语音提示操作；贴放电极片；等待AED分析心律；电击除颤。施救人员可以打开微信小程序，输入“AED设备导航”，寻找最近的“救命神器”AED。



### 其他急救救护方法

#### 心脏病发作的急救救护

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、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。可以协助患者服用自身携带的硝酸甘油、阿司匹林等药物。
4. 在等待救护车时，应不断安抚患者。

#### 气道异物梗阻的急救救护

1. 识别气道异物梗阻。
2. 自救。
3. 拍背法。
4. 海姆立克急救法。救护员站或跪在伤病员身后，双手向前环抱其腹部。一手握紧空心拳置于伤病员脐和剑突之间，另一手紧握此拳，快速向内、向上冲击腹部，连续5

次。每次冲击要干脆，伤病员头要略低，并张大嘴。

#### 拉伤和扭伤的急救救护

1. 停止运动或行走，不要随意搬动或揉受伤的部位，以免加重损伤。
2. 用毛巾浸冷水或用水袋冷敷肿胀处约20分钟。48小时内不要按摩推拿或热敷患处。
3. 如果情况没有缓解，应寻求医疗帮助。

#### 烧（烫）伤的急救救护

1. 冲洗降温：用流动的冷水冲洗烧烫伤部位降温，直至疼痛缓解。
2. 保护水泡：若皮肤起水泡，不可刺破，可临时用保鲜膜或干净衣物、毛巾遮盖创面。
3. 拨打120或送医院处理。
4. 禁止使用牙膏、酱油、香油、面粉涂抹等方法处理烧烫伤。



扇子舞



到田里拔花生

## 开发区夏令营让孩子趣味成长

# 100名“小候鸟”的快乐30天

□记者 楼瑶琳

19日，木雕小镇实训基地，“一路童行 拾梦东阳”东阳经济开发区2024年度“小候鸟”夏令营迎来最后一周营期。从7月15日至8月23日（双休日除外），100位“小候鸟”在这里度过了精彩难忘的一段假期。

“小朋友们，你们在夏令营有什么收获？有没有难忘、感动的事情？”当夏令营负责人许彩鹰抛出问题时，孩子们争先恐后地举手，表达自己的感受：“去田野里拔花生很好玩。”“我喜欢玩积木、抢凳子、丢手绢的游戏……”还有的孩子现场“表白”带班老师：“我喜欢吕老师，她性格好，长得也漂亮。”“三位老师我都喜欢，他们很温柔……”

本届开发区夏令营设有4个班级，其中幼儿园段2个、小学段2个。在为期六周的夏令营里，孩子们体验了各种丰富活动，有科学大爆炸，如彩虹水实验课堂、魔法泡泡秀、

梦想水火箭等；有文化体验，如爱国纸浆画、衍纸艺术、非遗漆扇、创意木工等；体育益智运动，如每日跳绳、撕名牌、趣味拓展芬兰木棋、冰壶、益智桌游五子棋、围棋；亲近自然，如摘花生、拾趣松果等。除了文体美劳活动，夏令营还穿插了安全教育、红色主题活动等，如邀请市红十字救援队培训防溺水知识，邀请老兵讲红色故事等。

“我以前胆子很小，连妈妈上班的公司都不敢去。现在我可喜欢跟人说话，也不怕陌生人了。”韦梓萌说，自己在六石中心小学上学，下学期上三年级，在这里认识了不少新朋友。她指着身边几个小伙伴介绍道：“他是赵昕宇，也是六石中心小学的。他是郝梓萌，跟我同名。我们经常一起玩，可开心啦！”

其他几位小朋友也七嘴八舌，和记者分享夏令营的快乐生活。张梓瑶和姐姐平时在河南老家上学，趁着暑假来到东阳，姐妹俩一起参加了夏令营，每天放学就能和父母团

聚。许哲皓说，往年暑假都是自己在家写作业，今年参加夏令营，不仅可以做手工、参加户外活动，还交到了很多朋友。

下午4点多，陆续有家长来接娃回家，其中有位脸庞青涩、年纪不大的“小家长”，她叫戚筱尊，是名初中生，过来接弟弟。一问得知，戚筱尊曾经是开发区“小候鸟”夏令营第一、第二届营员。当年参加夏令营的情景，她还历历在目。“那时我们每天会做操，还

做游戏。我爸妈在开发区企业里工作忙，把我们放在夏令营，就能安心工作了。”

倪婷在市康恩贝印刷包装有限公司上班，往年暑假，她得把孩子送到金华，托付给妈妈照顾。今年，她和两位同事都给孩子报名参加了开发区夏令营。“现在每天上班、带娃两不误。非常感谢开发区举办夏令营，帮我们解决了后顾之忧。”



防溺水教育



急救培训



手势舞



手工制作