



基本 急救手册

您的全方位电子手册

资讯由
急诊部门
特别为您提供

在关键时刻有效应对，为您提供逐步指导的步骤。
然而，在紧急情况下，建议寻求医疗救助。

紧急情况 的类型

01



心肺复苏术

02



心脏病发作

03



中风

04



异物吞咽

05



眼、鼻或耳内
异物

06



过敏反应

07



药物/化学中毒

08



烧伤

09



浓烟/化学气体吸入

10



头部创伤

11



窒息
(成年人与儿童)

12



跌倒
(成年人, 年长者
及儿童)

13



关节脱臼/骨折

14



割伤

15



癫痫发作

16



昏倒

17



发烧

18



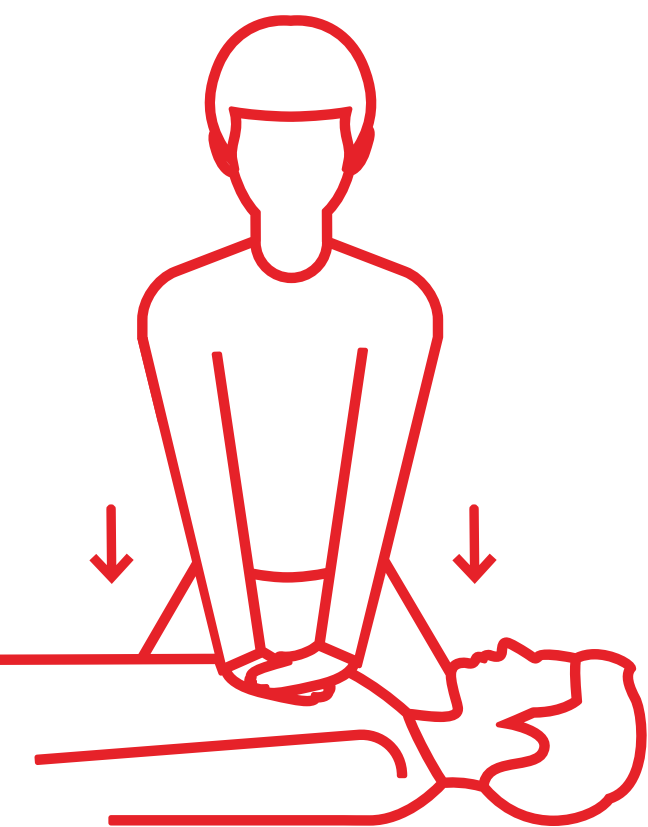
食物中毒

心肺复苏术

当涉及执行心肺复苏(CPR)时, 迅速和有效地提供维持生命的协助是至关重要的。



立即采取行动:



1. 在平坦的表面上将患者置于平躺姿势。
2. 跪在患者的胸膛或肩膀旁边。
3. 将您的手掌放在患者胸膛的中心, 就在两侧乳头中间的位置。
4. 将您的一只手放在另一只手上。肘部伸直并将肩膀处于您手掌的正上方。
5. 往下直推(按压)胸腔。进行按压时应用您的体重(不要只使用手臂的力气)。

继续进行心肺复苏直到医疗人员抵达或患者苏醒。



在进行心肺复苏术时, 保持一致的按压节奏和深度时至关重要的。建议由已受认证的心肺复苏术培训提供者进行。

心脏病发作

在心脏病发作的情况下，迅速行动对于患者的生存率是至关重要的。识别症状并立即采取措施可以显著提高他们的生存机会率。

关键症状：



胸口郁闷或疼痛，可能延申至下巴或是一边或两边手臂。



在无预兆的情况下突然昏倒。



呼吸困难或喘气。



嘴唇变色发蓝。



特别是有其它的症状伴随时，大量出汗。

立即采取行动：



1. 立即呼救。



2. 保持冷静，并确保患者在等待救援时保持着舒适的姿势。



3. 询问患者个人是否曾经使用过应付胸口疼痛的药物并协助他服用此药物。



4. 如果患者失去知觉且无脉搏，请立即进行心肺复苏。

中风

识别中风的症状并立即采取行动可以挽救生命并预防长期并发症。

记住以下 **BEFAST** 口诀为指南：

保持警惕，对于可能预示中风的症状。



平衡 Balance:

平衡困难或是突发的严重头疼。



眼睛 Eyes:

视觉模糊。



脸部 Facial:

检查是否出现脸部无力或麻痹感。



手臂 Arm:

检查手臂是否无力或丧失平衡/缺乏协调性。



言语 Speech:

聆听是否出现口齿不清或是难以明白所闻言语。



时间 Time:

记下以上任何症状首次出现的时间。

立即采取行动：



如果您怀疑有人正在经历中风，马上依照 BEFAST 口诀行动以识别一种或更多症状后，并迅速拨打999呼救。

异物吞咽

如果有人吞咽了异物，确认该情况并采取正确的措施是必要的。

立即采取行动：



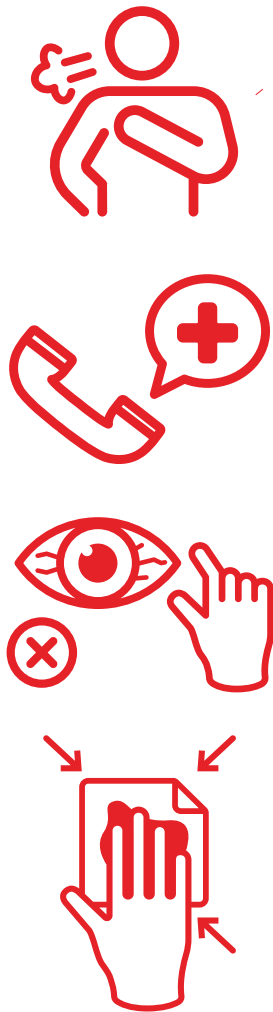
1. 确认是否出现呼吸困难，不停止的咳嗽或是痛苦的迹象。询问患者是否能说话，并表达疼痛或不适。
2. 如果患者出现剧烈咳嗽状况，鼓励患者持续咳嗽，尽让异物自然排出。若持续咳嗽当中出现呼吸困难状况时才介入给予协助。
3. 一般来说，催吐是不被鼓励的，因为存在着将异物卡在或伤害食道/呼吸道的潜在风险。
4. 如果患者无法呼吸、经历严重疼痛，或者情况恶化，马上拨打急救电话。



眼，鼻或耳内异物

在眼睛、鼻子或耳朵里面发现异物时，
要保持冷静并妥当处理。

立即采取行动：



- 1.** 冷静：保持冷静是非常重要的，
因为可避免对患者造成更多的困扰。
- 2.** 立刻就医。
- 3.** 不要尝试将异物取出，因为这样
可能会造成更大的伤害。
- 4.** 如果出现流血，用干净的布包扎
受伤部位。

过敏反应

识别过敏反应的症状对提供及时的援助是至关重要的。

常见症状：



皮肤发红，发痒
或皮肤局部凸起
(荨麻疹)。



眼睛发红，发痒。



喘息和或呼吸困难。



手，脚和或脸部肿胀。

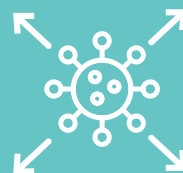


腹痛，呕吐和腹泻。

立即采取行动：



1. 确认患者的体征和症状。询问他/她是否有任何已知的过敏。



2. 如果情况允许，将过敏物拿走，或请患者远离过敏物。



3. 如果患者有已知的过敏，让他/她服用自己的药物。



4. 如果患者情况没有任何改善，可寻求医疗帮助。

药物/化学中毒

在药物/化学中毒的情况下，迅速采取正当的行动是非常重要的。

立即采取行动：



1. 查明所涉的药物/化学品/物质是什么。
2. 确定所涉物质的摄入的起点和数量。
3. 如果毒物触碰了皮肤或眼睛时，用水仔细的冲洗患处。
4. 立即寻求医疗帮助。

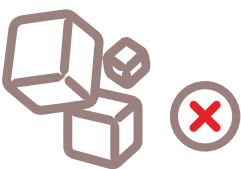
烧伤

面对烧伤时，主动反应并寻求适当的医疗救助是非常重要的。

不该做什么：



不可涂抹牙膏或其它化学品。

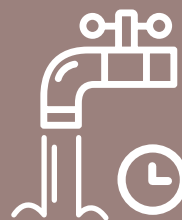


不可敷冰。



不要用冰冻的水冲洗。

立即采取行动：



1. 立即将烧伤部位浸泡或置于流动的凉水中15至30分钟。



2. 用干净的纱布或布遮盖烧伤作以保护。



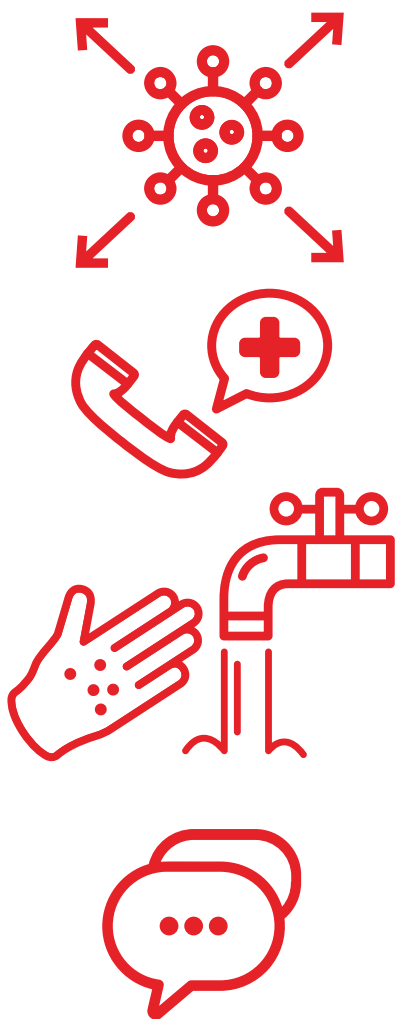
3. 寻求医疗帮助以确保进行适当的医疗评估和治疗。

浓烟/化学 气体吸入

面临浓烟或化学气体的吸入时，迅速采取措施以确保患者的安全和健康是非常重要的。



立即采取行动：



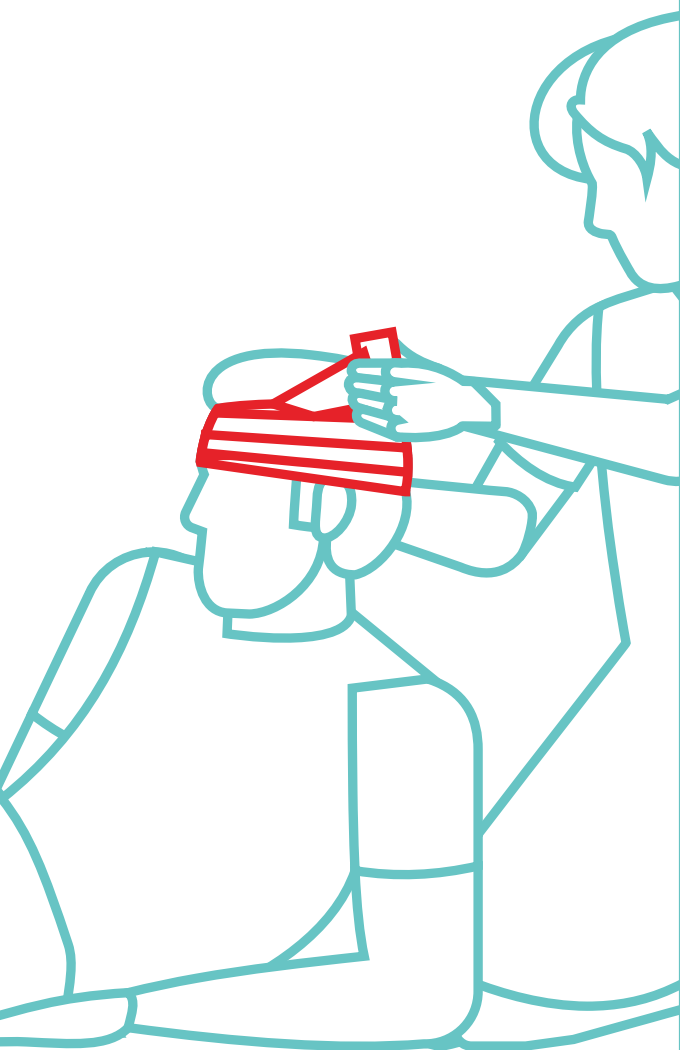
- 1.** 远离源头。将窗户/门口打开或移步到室外以获得新鲜空气。
- 2.** 立刻就医或呼救医疗协助。
- 3.** 如果涉及到身体其它部位（如皮肤），以清水仔细冲洗。
- 4.** 在接受治疗的时候分享浓烟或化学气体吸入的详细信息。

头部创伤

在发生头部创伤/外伤的情况下，
按照以下步骤提供初步护理。



立即采取行动：



1. 在伤口直接施加压力。



2. 在伤口上使用无菌纱布垫或干净的纱布。用您的手施加稳固，直接的压力以控制出血。



3. 采用滚筒绷带将敷料固定住，也以此帮助在伤口上维持直接的压力。



4. 因可能存在相关颈部创伤，如果患者失去意识或出现颈部疼痛，避免急剧或过激的颈部动作以避免进一步的伤害。



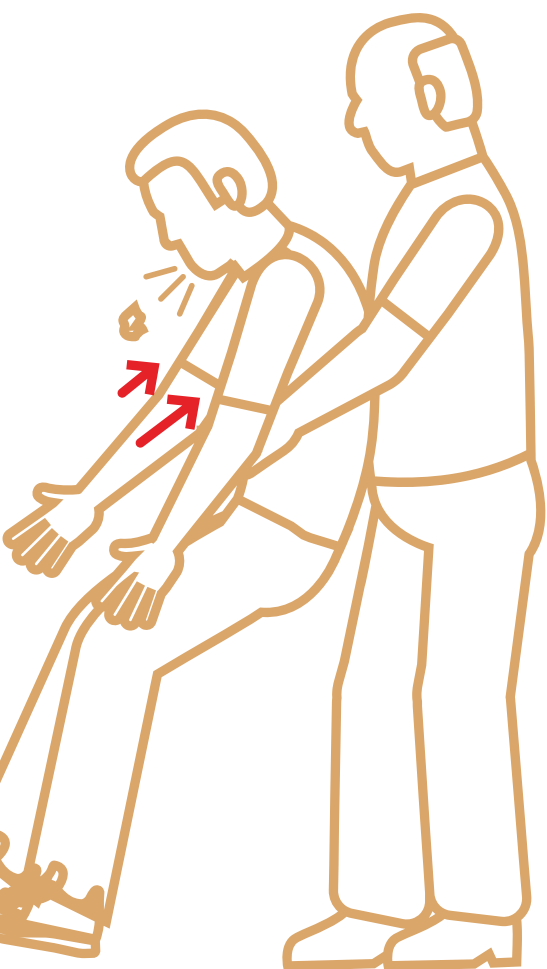
5. 立即寻求医疗帮助。

窒息 (成人)

面对窒息紧急情况时，按照以下步骤协助有需要的人。

立即采取行动：

成人



1. 鼓励患者尽量咳嗽以清除异物、阻碍物。
2. 站在患者后面，将双臂环绕患者身体来进行腹部冲击。将一个拳头放在肚脐和胸骨底部之间，然后用另一只手握住你的拳头。向内和向上急拉直到异物排出。
3. 如果异物仍然卡住，立即呼救。

在等待援助到来之时重复第二步骤。



如果患者失去知觉，马上开始心肺复苏术。

窒息 (儿童)

面对窒息紧急情况时，按照以下步骤协助有需要的人。

立即采取行动：

儿童



1. 查看儿童的口腔-用您的另一只手将儿童反转，脸部朝上，支撑他/她的背部和头部。检查口腔，去除可见阻碍。
2. 如果儿童不能咳嗽或呼吸，将他/她的脸部朝着您的前臂（头部向下）放在您的前臂上，支撑他/她的身体和头部。用手跟在肩骨之间进行最多五次拍击。如果窒息情况持续，请进行腹部冲击。（请参阅第 11 页，步骤 2。）
3. 儿童年龄一岁以下，给予最多五次胸腔按压-将两个指尖放在孩子胸骨的下半部分的乳头线上。给予最多五次胸腔按压。再次检查口腔。
4. 呼叫急救服务-重复步骤1至3,直到异物被排出或儿童失去意识。
5. 如果失去知觉，继续进行儿童心肺复苏术，直到援助的到来。

跌倒

跌倒后迅速采取行动对安全
和健康至关重要。不分
年龄，遵循以下步骤。



立即采取行动：

成年人，儿童和年长者



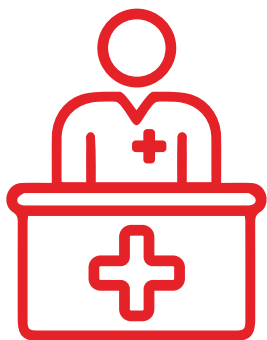
1. 评估患者的状况，并建议他们在剧痛中或无法移动时保持静止。
2. 查看是否有严重损伤的体征（如：严重出血、失去意识、呼吸困难）。如果没有，协助患者慢慢起身并寻找一个舒适的位置。
3. 在肿胀部位敷上冰袋或冷敷，以减轻疼痛和炎症。
4. 观察患者的状况是否有变化，如头晕、精神错乱或疼痛加重。
5. 呼救并寻求医疗协助。

💡 对于年长者而言，持续观察他们的病情或就医治疗是重要的。

关节脱臼/骨折

关节脱臼

立即采取行动：



立即寻求医疗帮助。

骨折

立即采取行动：

R.I.C.E 疗法代表：



1.

休息 Rest:

如果患者经历疼痛，应该避免移动。



2.

冰敷 Ice:

在患处冰敷20至30分钟。



3.

紧压 Compression:

用柔软的绷带紧压，减少肿胀。



4.

抬高 Elevation:

将受伤的肢体抬高并放置高过心脏位置。



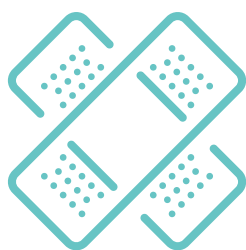
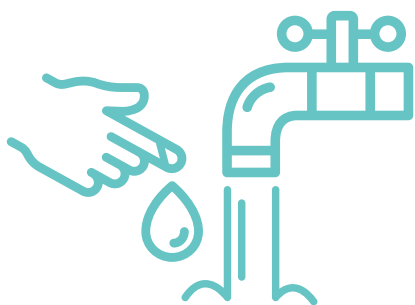
5.

立即寻求医疗帮助。

割伤

跟着以下步骤立即采取行动，
护理割伤伤口。

立即采取行动：



1. 清洗伤口：在流动水下轻轻冲洗，
或脏时使用无酒精湿巾。

2. 拍干盖住：用干净的布或无菌纱布轻轻擦干伤口，然后用无菌纱布保护以防止感染。

3. 清洗部位：用肥皂和水轻轻清洗伤口周围的皮肤，每次一划的清洗动作使用不同的棉签。用无菌敷料擦干患处并覆盖。



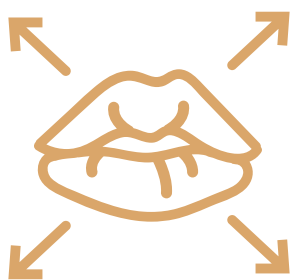
如果伤口情况恶化，请立即寻求医疗帮助。

癫痫发作

在癫痫发作的时候保持冷静和
给予辅助援助。

不该做什么：

避免束缚患者及
避免将任何物件
放入患者口腔。



立即采取行动：



1. 保持冷静： 保持镇定并安抚周遭的人。



2. 危害原： 清除周遭可能造成伤害的潜在危害原，以创建一个安全的环境。



3. 保护头部： 将患者安全的以侧面放置以确保呼吸道通畅及避免窒息。用软物为患者头垫，增加舒适性。



4. 癫痫发作时间： 将发作时间和动作/症状中的观察记下。这将协助医疗专业人士的评估。



5. 观察呼吸： 确保呼吸正常及呼吸道通畅。如果癫痫发作后呼吸困难或停止，请立即呼叫求救。在等待医疗帮助的过程中进行心肺复苏（CPR）。

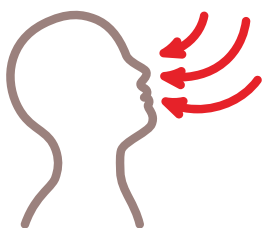
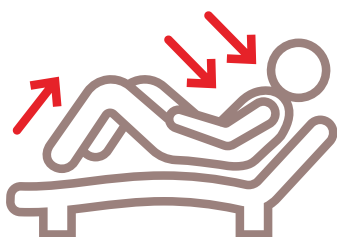


6. 癫痫发作后护理： 在癫痫发作后，立即寻求医疗帮助进行评估。

昏倒

如果患者没有恢复知觉意识，并且他/她的呼吸出现不寻常的情况，立即开始进行心肺复苏。

立即采取行动：



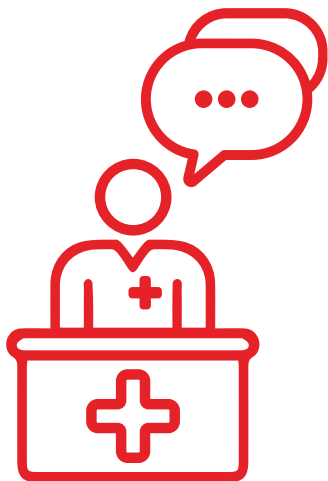
1. 当患者感觉要昏倒时，建议此人躺下。将两脚抬高以增加流向脑部的血流。
2. 确保患者获得足够的新鲜空气。
3. 当患者苏醒后，给予扶持，帮助他/她慢慢起身。如果患者再度感觉到要昏倒，建议患者躺下。
4. 在患者恢复及感觉好转后立即就医。

发烧

通过照顾您的身体和观察症状来应付发烧。



立即采取行动：



- 1. 休息并补充水分：**让您的身体休息，由于发烧导致流汗，从而可增加水分流失，饮用饮料以保持水分充足。
- 2. 考虑使用非处方药物：**如果需要，按照推荐剂量服用可减轻症状的药物如扑热息痛。
- 3. 立即寻求医疗帮助：**如果发烧持续，恶化或同时出现令人担忧的症状（如：精神错乱、呼吸困难、剧痛），立即主动寻求医疗帮助。

若出现以下情况可咨询您的医生：

尽管已在家中治疗了超过三天，发烧仍然持续。

体温超过 40°C (104°F)。

发抖，无意识的颤抖，牙齿打哆嗦。

症状逐渐恶化。

出现不寻常症状，如迷乱，幻觉，严重头痛，心率加快，睡意，呕吐，颈部僵硬，皮疹，发冷，出现肌肉痉挛或对止痛药无反应。

近期的海外旅游。

食物中毒

使用以下步骤从食物中毒康复。



立即采取行动：



1. 保持水分充沛： 饮用饮料，如水，肉汤或电解质溶液以避免呕吐腹泻所导致的脱水。
2. 多休息并避免激烈活动，让您的身体康复。
3. 生病初期，避免固态食物，可以从平淡，易于消化的食物如饼干，土司或是煮熟的米饭开始。
4. 当病情开始好转时，慢慢的引进温和，低脂食物如煮熟的蔬菜，瘦肉或汤。
5. 避开含咖啡因，酒精饮料，辛辣食品，油腻食品和乳制品。
6. 在使用药物之前，如抗腹泻药物或抗酸剂，咨询医疗专业人士/药剂师的意见。

 如果症状持续或恶化,请就医, 以获得适当的医疗评估与护理。



基本 急救手册



此急救电子手册并不能取代专业医疗建议。
在紧急情况下，请立即寻求医疗帮助。

SMCV A&E Department: +603 9772 9111

Malaysia Emergency Response Services: 999

掌握这些拯救指南，
您可协助挽救宝贵生命。

