

2023年“世界急救日”主题宣传活动举办

本报讯(通讯员 赵开清)今年9月9日是第24个“世界急救日”,主题为“数字赋能救在身边”。9月7日上午,丰台区红十字会联合北京市红十字会和平骨科医院在丰台花园举行宣传活动,弘扬“人人学急救,急救为人人”的文明新风尚,着力提高广大居民安全防范意识和应对突发情况的急救能力。

现场,在3块宣传屏上,滚动播放“现场心肺复苏及AED的使用”等8项急救知识技能。向丰台花园内活动的居民发放《日常急救手册》和各种急救知识折页、造血干细胞志愿捐献知识等资料2300余份,宣传自救互救及应急避险等知识。4名红十字急救培训专业师资,现场讲解示范成人“心肺复苏术”,教授前来学习的居民进行心脏按压、人工呼吸和心肺除颤器的操作使用,专业师资们“手把手”地指导70余名居民模拟训练了“心肺复苏”技能。

北京市红十字会和平骨科医院的专家团队,向到现场问诊的居民提供健康知识解答和常见病诊断咨询,免费进行了血糖检测和血压测量。活动中接受诊断咨询和血糖、血压测量的居民达160余人。另外,对丰台花园干部职工开展了急救知识讲座活动,通过理论讲解、示范演练等,讲解了如何正确拨打120、如何紧急处理气道异物梗阻等意外情况。

结合“世界急救日”宣传活动,丰台区红十字会在当天还对丰台区消防支队机关人员、方庄街道居民开展2期4学时“心肺复苏”急救技能取证培训。下一步,丰台区红十字会继续在全区内大量开展急救技能培训工作,深入贯彻区委区政府创建文明城区指导精神,传播救护知识与理念,培训自救互救技能,提升广大居民急救意识和能力。



世界急救日 学会这些急救知识

今年的9月9日是第24个“世界急救日”,主题为“数字赋能救在身边”。设立的初衷是希望通过这个纪念日,呼吁世界各国重视急救知识的普及,让更多的人掌握急救技能技巧,在事发现场挽救生命和降低伤害程度。世界急救日期间,各个国家和地区会组织一系列宣传活动和急救培训课程。这些活动包括急救演示、模拟灾难演练、急救知识讲座等,目的是向公众传授急救技能和正确的应急反应。面对大大小小的意外,你知道如何正确急救吗?

海姆立克急救法

海姆立克急救法,主要适用于成人和儿童因食物或异物误入气道而引起窒息导致的缺氧。如果现场只有自己,那可以利用桌子边缘、椅背等坚硬的物体,自己冲击自己的腹部;如果现场有其他人,此时可以用标准的海姆立克法和背部叩击法进行急救。

对于清醒的急性完全性气道异物梗阻患者:首先让患者双脚打开与肩同宽,施救者一只脚放在患者的两腿之间,呈弓步保持重心稳定,然后一只手握拳,拳心向内,从背部紧抱患者的腹部(肚脐上方两横指),另一只手握住自己的拳头,对腹部进行反复的有力、有节律、快速地向内向上冲击,从而使突然形成的气流将异物冲出体外。

背部叩击法:让患者弯下腰,抬起头,在患

者背部(两侧肩胛骨之间)掌根用力向前向下进行叩击,两个方法可以反复操作,直到异物冲出为止。

对于异物堵塞的婴幼儿:采用拍背压胸法,一只手置于婴儿的颈背部,另一只手置于颈胸部,先将婴儿趴在大人的前臂,倚靠在操作者的大腿上,头部稍向下前屈,在其背部的两侧肩胛骨间拍背五次,拍打力量根据婴儿大小决定,再将婴儿翻正,在胸骨的下半段,用食指及中指压胸五次,如此反复操作,直到异物被冲击出来为止。

高温急症(中暑)急救方法

拨打120。快速降温(每一分钟都很宝贵,可以浸在水中或者喷洒水降温,恢复正常就停止降温)。喝电解质的液体,或少量多次地补充含盐冷饮。最佳急救措施是预防。

流鼻血急救方法

让患者坐下且身体前倾,用一只手捏住鼻翼约15分钟;不要仰头,更不要吞下鼻血;如果持续流血严重,立即就医。

人工呼吸法

将病人移到空气流通处,解开衣扣,以阻碍呼吸。取出口腔内泥土、血块、黏液等异物,

保持呼吸道畅通。病人仰卧,急救者俯于病人一侧,一手托住病人下颌并尽量使头部后仰。急救者用托住下颌的手掰开病人的口,另一手捏紧病人的鼻孔不使漏气,以便向口内吹气入肺。急救者深吸一口气,对准病人口内吹气,直至病人的前胸壁扩张则停止吹气。吹气停止后,急救者迅速移开紧贴的口,并立即放开鼻孔,病人胸廓自行弹回而呼出空气。重复上述动作,每分钟约20次左右。人工呼吸操作不可间断,不要轻易放弃抢救,直到被救者恢复呼吸或结合其他表现证明其确实不能挽救为止。

烧烫伤急救方法

烧烫伤通常由火焰、沸水、热油、电流、热蒸气等引起。I度烧烫伤(红斑性烧伤):轻度红、肿、热、痛,感觉敏感,表面干燥无水疱;II度(水疱性烧伤):浅II度:剧痛,感觉敏感,有水疱,疱皮脱落后,可见创面均匀发红、水肿明显;深II度:感觉迟钝,有或无水疱,基底苍白,间有红色斑点;创面潮湿III度:痛感消失,无弹性,干燥,无水疱,严重时伤及肌肉、神经、血管、骨骼和内脏。

动物咬伤急救方法

如被猫、狗等小动物咬伤,确保现场环境安全;及早撤离;用流水+肥皂液清洗伤口至少15分钟;及早到防疫中心注射狂犬疫苗。

65岁以上居民 免费体检了

65岁及以上老年人免费健康体检是国家基本公共卫生服务项目的重要内容,也是预防老年人疾病发生,实现“早发现、早诊断、早治疗”的重要途径。丰台有14家社区卫生服务中心可以为辖区内65岁及以上老年人免费提供血糖、血脂、肝肾功能……4大类10余项免费体检。

体检项目有体格检查、化验检查、心电图、中医体质辨识、老年人免费口腔检查、健康档案。

丰台区14个社区卫生服务中心有:丰台区西罗园社区卫生服务中心、丰台区青塔街道社区卫生服务中心、丰台区王佐镇社区卫生服务中心、丰台区右安门社区卫生服务中心、丰台区方庄社区卫生服务中心、丰台区宛平社区卫生服务中心、丰台区大红门社区卫生服务中心、丰台区马家堡社区卫生服务中心、丰台区和义社区卫生服务中心、丰台区北宫镇社区卫生服务中心、丰台区成寿寺街道社区卫生服务中心、丰台区新村社区卫生服务中心、丰台区蒲黄榆社区卫生服务中心。

富强

主之所以为功者,富强也。故国富兵强,则诸侯服其政,邻敌畏其威。
——《管子·形势解》

人民富足,是一国存在的终极意义;国家富强,是人民生活的重要保障。民富而国强,才是国家的真正富强。



富强 民主 | 自由 平等 | 爱国 敬业
文明 和谐 | 公正 法治 | 诚信 友善