

停止空談 開始種植
Arrêtez de parler et débutez de planter
STOP TALKING START PLANTING

國際百萬森林計劃 搶救氣候 種出未來
The Million Trees Great Planting Network The climate to save the future

歡迎!
Souhaiter la bienvenue~!
Herzliche Willkommen!
Welcome!



1

聯合環境署 - 國際百萬森林計劃香港區委員會 (包括十億樹木行動及地球植林計劃) 傳訊教育及宣傳科

基本急救訓練

FIRST AID TRAINING

10+ 關心社區 caring organisation

PNUE GND EARTH DAY NETWORK UNEP WWN HIMA

PLANT FOR THE PLANET



2

意外??

體育老師急救保命
會考生心臟病發
脈搏停頓一分鐘

ACID SLAP IN THE FACE




3

意外??

誤當樽裝雞骨草
稚兄餵弟飲火水

歐聯前夕
豪門濺血




4

急救

意外 / 急症發生

↓

醫護人員未到場前

↓

利用現場人力、物力

↓

替傷病者提供符合醫學技巧的初步處理



5

急救目的

- ✦ 維持生命
- ✦ 防止傷勢 / 病情惡化
- ✦ 促進復原



6

救治程序

1. 初步評估 DR. ABCDE

D - Danger

- 確保自己、傷病者及途人之安全
- 避免感染疾病



7

救治程序


R - Response 檢查傷病者反應

- Alert and oriented** (完全清醒)
- Verbal** (聲音反應)
- Painful** (痛楚反應)
- Unresponsive** (昏迷)

→ 請求旁人協助急救 / 報警

8

A 氣道



9

B 呼吸

視、聽、觸
檢查是否呼吸
(不多於10秒)



10

B 呼吸



若呼吸停止，應立即施行心肺復蘇法

11

C 血液循環

- 檢查血液循環徵象
- 制止嚴重出血



12

Help!
FIRST AID TRAINING

D - Disability
→ 檢查傷病者的清醒程度

E - Expose
→ 展露傷病者之受傷部位
以接受進一步評估
和治療




13

Help!
FIRST AID TRAINING

救治程序

2. 進一步評估傷病者的：
病歷、病徵、病狀
並作出適當處理

3. 安置傷病者及
報告資料



14


13

14

Help!
FIRST AID TRAINING

減低感染機會，急救員應

- 戴上用後即棄保護性手套
- 避免皮膚破損
- 使用吹氣面罩或膠囊復甦器進行人工呼吸
- 處理傷病者後，使用肥皂水清潔雙手及清洗和消毒急救器材



15

15

Help!
FIRST AID TRAINING

求救 ☎ 內容

- 1 報上電話號碼
- 2 地點
- 3 傷病者人數
- 4 大約年齡
- 5 傷勢/病情
- 6 需要之特別援助



對方收線後才掛上電話

16

16

Help!
FIRST AID TRAINING

哽塞

物件阻塞在氣道內，導致空氣無法正常進入肺部，影響呼吸



Universal sign for choking

© ADAM, Inc.


17

17

Help!
FIRST AID TRAINING

哽塞 - 處理(清醒成人)

1. 確定傷病者是否哽塞
2. 鼓勵咳嗽(輕度呼吸道阻塞症狀，即能咳嗽)
3. 施行拍背法(完全性呼吸道阻塞症狀，即不能咳嗽、說話或呼吸，而且未能將阻塞物咳出，但仍然清醒)，同時考慮致電999



18

18

Help! FIRST AID TRAINING

哽塞 - 處理(清醒成人)

4. 如果5次「拍背法」不能解除氣道阻塞(阻塞物仍未能被迫出), 改用5次「推腹法」



19

19

Help! FIRST AID TRAINING

哽塞處理

☆壓胸法/推胸法
(適用於傷病者為過於肥胖者或孕婦)



資料來源:美國心臟協會

20

20

Help! FIRST AID TRAINING

傷口

人體軟組織受損, 會引起出血或體液流失; 若開放性傷口, 可導致細菌感染。



21

21

Help! FIRST AID TRAINING

傷口種類

割傷



22

22

Help! FIRST AID TRAINING

傷口種類

裂傷




23

23

Help! FIRST AID TRAINING

傷口種類

瘀傷



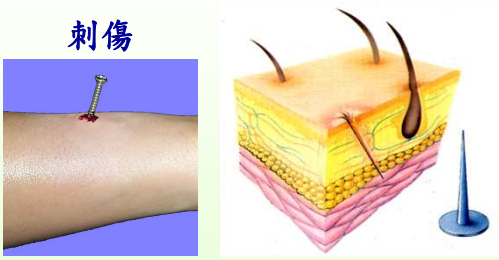
24

24

Help! FIRST AID TRAINING

傷口種類

刺傷



25

Help! FIRST AID TRAINING

傷口種類

擦傷



26

Help! FIRST AID TRAINING

輕微出血傷口處理

- 清洗傷口
- 用敷料覆蓋
- 以膠布或繃帶固定



27

Help! FIRST AID TRAINING

出血種類

動脈血管出血

- 血隨心跳而噴出



靜脈血管出血

- 血大量湧出



微血管出血

- 血緩慢滲出
- 會自動停止

28

Help! FIRST AID TRAINING

止血法

先穿保護性手套

1. 直接壓法

用力直接按壓出血處，保持足夠而持續壓力



29

Help! FIRST AID TRAINING

止血法

2. 間接壓法

若傷口有異物，於異物周圍施加壓力



30

Help! FIRST AID TRAINING

止血法

止血

31

31

Help! FIRST AID TRAINING

流鼻血

- 將傷病者坐下，頭略向前傾
- 指導傷病者用口呼吸
- 捏緊鼻端軟柔部份約10分鐘
- 冷敷額部

圖片來源：英國紅十字會

32

32

Help! FIRST AID TRAINING

燒傷及燙傷

是由熱能引起影響

1. 感染
2. 失水
3. 休克

33

33

Help! FIRST AID TRAINING

燒傷深度計算

第一程度燒傷(表層)

第二程度燒傷(中層)

第三程度燒傷(深層)

34

34

Help! FIRST AID TRAINING

輕微燒傷

於水喉下沖洗至無痛感覺

遮蓋傷口

35

35

Help! FIRST AID TRAINING

燒傷處理 3Bs 3Cs

1. 避免繼續燒傷 **Burning stopped**
2. 維持呼吸 **Breathing maintained**
3. 檢查傷勢 **Body examined**
4. 沖水降溫 **Cool**
5. 遮蓋傷口 **Cover**
6. 送院 **Carry**

36

36

Help!
FIRST AID TRAINING

燒傷處理禁忌要點

- × 刺穿水泡
- × 撕去粘連衣物
- × 塗抹或給任何藥物
- × 給與飲食
- × 過度降溫

37

37

Help!
FIRST AID TRAINING

腦癇

大腦活動受短暫干擾，有反覆發作的傾向



38

38

Help!
FIRST AID TRAINING

徵狀

- 大叫、失去知覺倒在地上
- 抽搐，牙關緊閉
- 口吐白沫，若咬傷舌頭會帶血
- 此狀態一般維持三、幾分鐘
- 可能大小便失禁

39

39

Help!
FIRST AID TRAINING

- 因極度疲倦而熟睡
- 全身肌肉鬆弛
- 當傷病者回復清醒時，會對剛發生事情失去記憶
- 感到茫然，可能出現異常行為


40

40

Help!
FIRST AID TRAINING

處理方法

1. 保護傷病者，將其側臥
2. **切勿** 試圖撬開緊閉的牙關
切勿 將手指或物件放入傷病者口中
3. 陪伴傷病者至完全復原或救護人員到場
4. 送醫救治



圖片來源：香港紅十字會

41

41

Help!
FIRST AID TRAINING



42

42

Help!
FIRST AID TRAINING

昏厥

- 因流入腦部的血液突然暫時減少而引起
- 通常不會超過幾分鐘
- 傷病者一般可迅速復原




43

43

Help!
FIRST AID TRAINING

昏厥 - 處理方法

1. 安置傷病者坐著休息或平臥
2. 鼓勵傷病者深呼吸
3. 鬆開緊身衣物
4. 確保周圍空氣流通
5. 若情況好轉，可給冷水啜飲



* 不應使用藥油，
避免傷病者有過敏反應 *

44

44

Help!
FIRST AID TRAINING

清醒程度

A LERT AND ORIENTED	(完全清醒)
V ERBAL	(對聲音有反應)
P AINFUL	(對痛楚有反應)
U NRESPONSIVE	(全無反應)

45

45

Help!
FIRST AID TRAINING

人事不省原因

AEIOU TIPS

- **A** - Alcohol 酒精
- **E** - Epilepsy or Exposure 癲癇或暴露 (中暑、低溫症)
- **I** - Insulin 胰島素 (糖尿病急症)
- **O** - Overdose or Oxygen deficiency 用藥過量或缺氧
- **U** - Uremia 尿毒症 (腎衰竭產生之毒素)

46

46

Help!
FIRST AID TRAINING

人事不省原因

AEIOU TIPS

- **T** - Trauma 創傷 (休克或頭部受傷)
- **I** - Infection 感染
- **P** - Psychosis or Poisoning 精神病或中毒
- **S** - Stroke 中風

47

47

Help!
FIRST AID TRAINING

人事不省 - 處理方法

1. "D. R. A. B. C. D. E."
2. 全身檢查，確定沒有其他嚴重傷勢
3. 處理有關傷勢
4. 再次打開氣道檢查呼吸
5. 安置於復原臥式
6. 每分鐘繼續檢查呼吸，循環表徵及清醒程度
7. 速送醫院

48

48

Help!
FIRST AID TRAINING

人事不省 - 注意事項

- 切勿給予傷病者飲食
- 切勿在無人照料下離開傷病者
- 如傷病者脊椎受傷，擺放復原臥式可能導致傷患增加
- 檢查傷病者有否帶備病歷文件或醫療警示卡
- 勸喻曾人事不省的傷病者往醫院檢查

49

49

Help!
FIRST AID TRAINING

復原臥式



保持氣道暢通 方便嘔吐物排出

50

50


Help!
FIRST AID TRAINING

呼吸過速

- 通常經由一些負面情緒(如：氣憤、恐懼、緊張...等)的累積而誘發出來
- 快而淺的呼吸卻使二氧化碳被大量地排出體外，血中二氧化碳濃度因而過度降低

徵狀：

- 呼吸急促及深度增加
- 口腔及四肢麻痺及輕微刺痛
- 不會出現發紺
- 可能出現不寧靜、焦慮
- 可出現手足抽搐



51

51

Help!
FIRST AID TRAINING

處理方法

1. 讓傷病者坐下
2. 安慰傷病者
3. 指導傷病者減慢呼吸



52

52

Help!
FIRST AID TRAINING

關節扭傷

連系關節之韌帶被過度之扭力拉長或部份撕裂，但無脫位或變形



53

53

Help!
FIRST AID TRAINING

關節扭傷

徵狀：

- 紅腫
- 疼痛
- 活動能力減弱



54

54

Help!
FIRST AID TRAINING

處理方法

R est		休息
I ce		冰敷
C omfortable support		舒適/包紮
E levation		承高傷處


55

55

Help!
FIRST AID TRAINING

昆蟲螫傷處理

1. 嘗試用硬咭刮去傷口上的刺針
2. 用清水沖洗傷口
3. 冷敷傷口
4. 送院



* 小心觀察傷病者是否出現過敏性休克

56

56

Help!
FIRST AID TRAINING



2 mins



6 mins



27 mins



Wikipedia

57

57

Help!
FIRST AID TRAINING

受熱衰竭

常發生於潮濕而悶熱環境

徵狀：

- 面青唇白
- 皮膚濕冷
- 脈促而弱
- 呼吸淺促
- 神智不清
- 口渴



58

58

Help!
FIRST AID TRAINING

受熱衰竭處理


1. 置傷病者於陰涼處
2. 替傷病者降溫
3. 若清醒者，應補充水份及電解質(鹽份)




59

59

Help!
FIRST AID TRAINING







60

60

+ **Help!**
FIRST AID TRAINING

中暑

在酷熱環境下，傷病者無法發散體內過量熱力令體溫升高，嚴重者可令器官衰竭

亦可因『受熱衰竭』演變為『中暑』

徵狀：

- 皮膚潮紅、乾燥、無汗
- 體溫上升(40°C或以上)
- 脈促而強
- 神智不清/昏迷

61

61

+ **Help!**
FIRST AID TRAINING

中暑處理

1. 置傷病者於陰涼處
2. 維持“A.B.C.”
3. 替傷病者盡快降溫
4. 密切監察呼吸、脈搏
5. 送院

Use a fan to lower temperature
Elevate feet
Apply cold compresses
Give fluids
Have the person lie down
© ADAM, Inc.

*** 處理速度比處理方法更重要**

62

62

+ **Help!**
FIRST AID TRAINING

低溫症

體溫低過35°C，較常見的傷病者包括濫用藥物或酒精者、遇溺者、長者及初生嬰兒

原因

- 長久浸在冷水中
- 禦寒衣物不足
- 長期暴露在寒冷溫度

63

63

+ **Help!**
FIRST AID TRAINING

低溫症徵狀

- 傷病者申訴有難忍耐之寒冷感覺
- 皮膚蒼白
- 觸摸傷病者有異常寒冷感覺
- 顫抖(低過32°C便停止)
- 反應遲鈍，肢體感覺麻木
- 呼吸、脈搏減弱及減慢
- 清醒程度下降


64

64

+ **Help!**
FIRST AID TRAINING

低溫症處理方法

1. 小心安置傷病者在室內
2. 給與清醒者高熱能飲品(切勿給予酒精飲品)
3. 除去濕衣物，蓋毯保暖
4. 速送醫院



65

65

+ **Help!**
FIRST AID TRAINING

防止繼續失去熱能，利用傷病者自己的熱能升高體溫

- 如傷病者仍有顫抖，可用普通衣服、被毯或金屬箔毯蓋着傷病者，使其回暖
- 如傷病者沒有顫抖，用暖毯、電熱毯、暖水袋或暖包，惟須以薄毛巾或衣服分隔傷病者身體，避免灼傷皮膚

66

66

Help! FIRST AID TRAINING

- Space Blanket



67

67

Help! FIRST AID TRAINING

凍瘡

- 皮膚遇到零度以下的溫度
- 通常發生在四肢，下肢 > 上肢
- 可以發生在身體任何部位，臉上、耳朵、鼻上
- 通常發生暴露、無遮蔽的部份



68

68

Help! FIRST AID TRAINING

凍瘡

嚴重會引致傷處終身受損(發壞疽)甚或需要截肢

*凍瘡在香港甚少發生

徵狀

- 傷病者感覺傷處刺痛、麻木
- 傷處移動困難
- 皮膚呈白蠟色或藍色斑點
- 皮膚容易破損

69

69

Help! FIRST AID TRAINING

凍瘡處理方法

1. 置傷病者於溫暖處
2. 鬆解緊束物品
3. 將患處浸在溫水(37-40°C)約20-30分鐘
4. 用敷料保護患處，防止患處再凍傷或碰撞，或用溫暖的手覆蓋患處
5. 速送醫院

*切勿用化學暖包直接熱敷或摩擦患處

70

70

Help! FIRST AID TRAINING

Q&A



71

71

Help! FIRST AID TRAINING




— 完 — 謝謝 —

聯合國環境署 - 國際百萬森林計劃香港區委員會(包括十億樹木行動及地球植林計劃)、香港綠色自然聯盟(HKGNU)等 - 傳訊教育及宣傳科

二零一五年十二月修訂 via Dr. H.S. CHAN
 網址: <http://www.hkgnu.org> 電郵: info@hkgnu.org

#列印前請考慮是否需要, 或選擇用環保再造紙印刷 - 請支持環境保育#

72

72