

早报小记者走进福建医科大学附属第二医院(东海院区)

# 掌握急救技能 为安全保驾护航



融媒体记者 刘静梅 通讯员 谢梦易 文图

在我们日常生活中,意外总是难以预料。有时,一个小小的疏忽就可能致命,因此,学习急救知识,掌握急救技能,对于每个人来说都至关重要。近日,丰泽区第四中心小学、晋江市海美中心小学小记者走进福建医科大学附属第二医院(东海院区),在医院团委、保健处工作人员的带领下,小记者走进医院文化长廊,了解医院的发展史。

随后,小记者们移步至惠世厅,聆听应急办副主任谢文莉带来的急救知识:夏季如何预防中暑、烧烫伤怎么处理、心肺复苏术及海姆立克急救法的正确操作要领……谢文莉专业的讲解示范,让小记者知道了遇到紧急情况时要如何迅速、有效地进行自救和互救,为自己和他人的安全保驾护航!



小记者学习心肺复苏术



小记者积极互动



小记者参观医院文化长廊



早报小记者学习急救知识

## ★急救的重要性

□小记者 陈炜杰  
(晋江市海美中心小学五年级)

踏入医院的文化长廊,一面面历史展览墙便映入我的眼帘,向我们展示了医院成立至今每一个具有里程碑意义的重要事迹,并介绍了许多位优秀医生,首任院长颜大辟与优秀外科医生黄中流,他们都对医院有着巨大的贡献。在惠世厅,我们开启了学习急救知识的新旅程。谢文莉老师为我们科普了日常实用的急救知识,让大家掌握如烧烫伤、中暑、溺水、异物梗阻等情况下该如何自救或帮助大家,以保证生命安全。我们还进一步了解了心肺复苏术与除颤器的规范做法。

经过这期学习,我们懂得了“人人学急救,人人懂急救,人人可救人”的重要性。(指导老师:许冰心)

## ★惠世医院的百年风华

□小记者 冉杰  
(晋江市海美中心小学二年级)

福建医科大学附属第二医院,原名“惠世医院”。在泉州街头巷尾,提及“惠世医院”几乎无人不知、无人不晓。它始建于1881年,历经沧桑,却始终初心不改,守护着八方百姓的健康。如今,福建医科大学附属第二医院已经成为一所集医疗、教学、科研为一体的

三级甲等综合医院。回顾百年历程,惠世医院始终秉持着“博大精深 仁心惠世”的院训,为人民群众的健康事业作出了巨大贡献。(指导老师:陈小莹)

## ★预防中暑三大点

□小记者 吴羿洋  
(丰泽区第四中心小学四年级)

夏季天气炎热,出门要如何预防中暑呢?它有三个要领,分别是穿衣、饮食和出行。夏天穿衣应选浅色、吸汗、宽松、透气的衣服;大量运动后,要选择盐水或电解质饮料;出行要做好充足的防晒准备,佩戴帽子、穿防晒衣、撑遮阳伞都是必不可少的。特别需要提醒的是,我们睡觉时空调温度应该保持在26℃,这是人体最舒适的温度。(指导老师:江慧)

## ★与时间赛跑

□小记者 徐雯婧  
(晋江市海美中心小学四年级)

心搏骤停每耽误一分钟,成功的概率就要下降7%~10%,4分钟为抢救的黄金时间。所以在生活中,一旦有人呼吸、心跳停止时,我们就应该及时对其施行心肺复苏术,同时向周围发出呼救,请求旁边的人及时拨打120,一直等到医务人员到来。

我们敬佩这些医生,他们与时间赛跑,与疾病战斗,经常加班加点,顾不上吃喝,他们在工作岗位上默默奉献,守护人民生命健康,他们是与死神博弈的先锋。

## ★如何预防中暑

□小记者 何婉婷  
(晋江市海美中心小学四年级)

夏季最容易发生中暑,那我们应

该怎样预防中暑呢?在户外,我们要尽量选择轻薄、浅色、宽松、透气的衣服,可以佩戴遮阳帽。如果需要在高温的环境下工作,尤其要避免穿不透气的紧身衣服。天气炎热时,我们应尽可能待在凉爽、通风好的地方,避免烈日暴晒;要注意补充水分;如果出现头晕、头痛、口渴、多汗、全身疲乏、心悸、注意力不集中、动作不协调等症状,体温正常或略有升高,那就是中暑的症状,应立即脱离高温环境,及时转移至阴凉通风处降温,并补充含盐的清凉饮料,这样中暑的情况在短时间内即可恢复正常。(指导老师:卢作运)

## ★关键时刻能救命

□小记者 江佳恩  
(丰泽区第四中心小学五年级)

惠世厅里,我们坐得笔直,心里充满了期待。谢文莉老师先给我们介绍了急救的重要性,并详细地讲解烧烫伤、中暑、异物梗阻等情况下的正确处理方法。她用生动的例子和清晰的图解,将复杂的急救知识讲解得浅显易懂。我们认真做笔记,不时提问,希望把这些宝贵的知识牢牢记住。

急救知识,就像一把锐利的刀,能够在关键时刻救人一命。而医护人员,则是这把刀的熟练运用者,他们用自己的专业和技能,为人们的生命安全保驾护航。(指导老师:姚礼星)

## ★学习心肺复苏术

□小记者 江雨菲  
(丰泽区第四中心小学三年级)

谢文莉老师给我们讲解并演示了心肺复苏术。假如有人出现心搏骤停需要急救时,我们先应观察周围环境是否安全,并呼唤周围人来帮忙,拨打120并取来附近的AED。随后,我们应该让患者仰卧于硬地板上,再解

开其衣领、领带、腰带等,进行心脏按压。做人工呼吸前要先给患者开放气道,检查其口腔内是否有东西,将患者头部稍往后仰,让下颌角与耳垂连线垂直于地面,再进行人工呼吸。吹气时,观察患者胸廓是否有起伏。如果周围能找到AED,请尽快打开设备给患者使用,开机后只要听设备要求操作就可以了。

心肺复苏术的最佳黄金抢救时间是4~6分钟,让我们“人人学急救,人人懂急救,人人可急救”,让世界多一份遗憾,多一份温暖。(指导老师:陈月珍)

## ★百年历史

□小记者 苏悦涵  
(丰泽区第四中心小学四年级)

到了医院文化长廊,我们从中了解到福建医科大学附属第二医院至今已有100多年历史了。医院也从以前的30张病床扩大到现在的1000多张,医护人员也从几名到现在的几百人之多,它还是省内首批三甲医院呢,我为其厚重的历史所感慨。(指导老师:余诗绘)

## ★急救在身边

□小记者 李杏淋  
(丰泽区第四中心小学四年级)

在生活中,烫伤是一种常见却又令人痛苦的意外伤害。正确而及时的急救处理,往往能够减轻伤害。烫伤后的急救第一步是冲凉水,降低皮肤表面温度。第二步是脱掉浸湿的衣服或裤子,如果脱不了衣服的话可以剪开衣服。第三步就是将烫伤的部位泡在水里。第四步是在伤口上盖毛巾或干净衣服,防止皮肤感染。第五步是送医院。

我们无法预知意外何时会发生,但我们可以通过学习急救知识,在关键时刻为自己和他人提供帮助。(指导老师:余诗绘)

