

洛江区马甲中心小学、马甲第二中心小学小记者

牢记急救技能 争当生命守护者

近日,在共青团泉州市委员会、共青团洛江区委员会、洛江区人民检察院、洛江区关心下一代工作委员会的指导下,永安村青少年事务综合服务平台特邀洛江红十字会专业讲师团队,为马甲中心小学、马甲第二中心小学的小记者们进行暑期急救知识安全培训活动。

老师们借助人体模型、急救包等教具,为小记者们带来了丰盛的急救大餐:从拨打120的注意事项,到异物卡喉、鼻出血等常见意外的正确处理,再到心肺复苏(CPR)基础知识和AED使用方法等。在现场教学体验环节,小记者们在专用模型上分组进行CPR按压,与搭档互相学习,在实践中巩固所学。



老师演示海姆立克急救法



小记者进行心肺复苏术实操练习

■融媒体记者 林婷瑜 通讯员 谢佳艺 文/图

★关爱生命 “救”在身边

□小记者 杜骊媛

(马甲第二中心小学五年级)

怎么判断晕倒者是否心搏骤停呢?第一:判断意识,使用“轻拍重唤”的方法:轻拍患者双肩,在耳朵两侧大声呼唤,观察他是否有意识,如果四肢不会动,判断为无意识;第二:检查呼吸,双手放在大腿上,耳朵贴近患者口鼻,眼睛看其胸廓是否有起伏,如果没有呼吸,判断为心搏骤停!

如果对方完全没有反应,就要立即拨打120进行求救,同时对患者进行心肺复苏!不过心肺复苏的操作必须规范,一旦按压错误,可能会让仅存的希望彻底破灭。比如,按压频率需保持在100~120次/分钟;按压深度成人要达到5厘米,婴儿则为3~4厘米;连续按压30次,需进行2次人工呼吸。人工呼吸时,要先打开患者气道,捏住其鼻子,向其口中吹气,松开后再吹第二次。一直循环操作,直到患者苏醒或者急救人员到达现场。(指导老师:蔡培佳)

★掌握实用急救技能

□小记者 苏隽凯

(马甲中心小学三年级)

老师强调,抢救心搏骤停的成年人时,需跪在患者安全侧,双手交叉、手指紧扣,在患者两乳头连线中点进行垂直按压,同时用两位数计时法数满30次。按压间隙要呼唤身边的人迅速寻找最近的AED设备,取回后先按照设备指示操作AED,之后站在患者另一侧,继续进行按压与人工呼吸。做人工呼吸时,可用干净透气性的衣物或口罩遮挡患者口鼻,避免直接接触。这些急救技能虽实用,但真心希望永远用不上,愿每个人都能平平安安。

(指导老师:杜东梅)

★牢记急救方法

□小记者 杜欣妍

(马甲第二中心小学五年级)

在实施心肺复苏术时,要密切观察患者,确保捕捉到每一个细微的反应。老师特别强调,在使用AED时,施救人员务必远离患者,不要触碰,以免影响设备判断。做人工呼吸时,首要操作是保持患者气道通畅:需轻轻托起患者下巴,清除口腔内异物,确保气道开放。作为青少年,我们力量有限,遇到心搏骤停的突发情况,我们应该及时拨打120急救电话或寻求帮助,不可盲目施救。但是急救方法要牢记,关键时刻总能派上用场,比如为施救者提供一些施救指导等。(指导老师:蔡培佳)

★守护生命

□小记者 杜佳淳

(马甲中心小学四年级)

老师先播放了一段短片:视频里,一位女士打羽毛球时突然倒地,队友们慌忙上前,发现她已经没了呼吸。万幸的是,其中一位队员立刻展开施救,才把她从危险边缘拉了回来。这一幕看得我心头一紧,更觉得接下来的内容格外重要。

接着,老师细致地教我们心肺复苏术的步骤:先轻拍患者双肩、检查呼吸,确认需要急救后再动手;按压手法也有讲究,成人要用双手掌根重叠,儿童则可用单掌;按压位置在两乳头连线的中点,频率要保持在100~120次/分钟,中途还要尽量减少停顿。除此之外,她还演示了人工呼吸的正确方法,以及AED设备的使用流程。最让我兴奋的是,我还上前亲身体验了一番,从按压到吹气,每一步都完成得很顺利。学会了这些急救技能,以后万一遇

到紧急情况,我也能勇敢地伸出援手了。
(指导老师:林小云)

★学急救,护生命

□小记者 谢俊贤

(马甲中心小学四年级)

原来,这看似简单的急救动作藏着不少学问:需将一只手张开,另一只手扣在其手背上,在被救者的两乳头连线中点垂直向下按压;力度不能太轻,否则血液无法送达心脏;速度也不能太慢,不然难以维持有效循环,成人需按压至5厘米深度,且保持100~120次/分钟的快速节奏。每完成30次按压,就要配合2次人工呼吸——做人工呼吸时,要用两指托起患者下巴,让气道呈开放状态,有条件的话可垫上专用呼吸膜,若口中有异物需先清理,避免阻碍救援。最让人印象深刻的是实操环节:老师让我们在“假人模型”上练习心肺复苏。亲身体验后我发现,这活儿远比看起来费力,一套动作下来,手掌已有些酸痛。

这次活动在我心里种下了一颗“守护生命”的种子,让我们把这份温暖与力量传递下去,共同守护我们珍贵的生命。(指导老师:林小云)

★安全守护我能行

□小记者 林子琪

(马甲中心小学四年级)

老师开始绘声绘色地讲起了急救知识,大家一边认真地做着笔记,一边如饥似渴地聆听着,比如异物卡喉如何急救、如何进行心肺复苏术等等。老师还特别叮嘱,若遇到真实事件,应先立刻求救,不要盲目救援,更不能拿活人演练。实操环节,我随着节拍用力按压,仿佛在和生命进行一场庄严的对话。按压至5到6厘米深度,数完30次后,便开始人工呼吸。我用两指轻轻抬起

“假人”的下巴,按住他的额头使其头部后仰,捏住鼻子朝他口中吹口气,然后松开。如此重复两次,做完后,我的手心早已布满了细密的汗珠。我真切地体会到了医护人员的辛苦,他们就像守护生命的天使,在救死扶伤的道路上默默付出。

(指导老师:林小云)

★把急救知识传递出去

□小记者 林梓萌

(马甲中心小学四年级)

老师做完心肺复苏演示后,小记者们都跃跃欲试,我也上前体验。按压时手臂得伸直用力,人工呼吸要拿捏好力度,这些看似简单的步骤,实则每一步都不能马虎。生命如此脆弱,在“黄金四分钟”里,懂急救就能从死神手中夺回生命。学会急救是对生命的呵护,我希望能把急救知识传递出去,让更多人成为生命的守护者。(指导教师:林小云)

★守护宝贵的生命

□小记者 林槿涵

(马甲第二中心小学五年级)

老师介绍了异物堵塞气道的急救方法:如果患者脸部发紫,需立即使用海姆立克急救法;如果患者还能发出声音,应鼓励其用力咳嗽;如果周围没有其他人,只有自己时,可以趴在椅子上,通过身体上下挪动帮助排出异物。最后,老师还教我们如何处理鼻出血。她强调,鼻出血时不要抬头,也不要用纸巾塞进鼻孔里,而是要低头,用食指和拇指紧捏鼻翼5到15分钟。如果出血严重,应尽快去医院诊治。这堂急救课,让我更加珍惜生命,也让我懂得了责任与担当的重要性。在未来的日子里,我希望能够将这些急救知识传播给更多的人,共同守护每一个宝贵的生命。(指导老师:蔡培佳)