

救护车到来之前，你都能做些什么？

当你或身边的人突然倒地、受伤，或是出现严重呼吸困难、大出血等情况时，“黄金 4 分钟”往往决定生死。在这段时间里，专业医疗人员尚未抵达，能做什么？下面用最通俗的流程告诉你。

1. 保证自身和患者安全

- 先环顾四周，确认现场没有火灾、电线断裂、毒气泄漏等二次危险。只有在安全环境下，才能靠近患者施救。



2. 判断患者有没有意识、呼吸

- 轻拍双肩并大声呼喊，5~10 秒内观察胸廓是否起伏。如果没反应、没呼吸，就要立即启动急救流程。



3. 拨打 120，说清这五件事
- a. 患者姓名、性别、年龄；
 - b. 现在最要紧的症状和已采取的措施；
 - c. 具体地址，最好选显眼路口或门牌，方便救护车快速找到；
 - d. 灾难事故要说明类型及受伤人数；
 - e. 与接应人员提前约定汇合点，派人到小区门口或楼道口迎接，确保通道畅通。



心肺复苏的步骤

③ 启动应急反应系统

高声呼救，寻求帮助；
拨打急救电话；快速取
来AED。



喂 120

4. 按病情进行针对性处置

- 心跳、呼吸停止：立刻开始心肺复苏（CPR）。双手交叠放在两乳头连线中点，垂直按压 5-6 厘米，频率 100-120 次/分，持续到患者恢复意识或救护车到达。
- 意识丧失但还有呼吸：将患者置于稳定侧卧位，头偏向一侧，既可防止舌根堵塞气道，又能使口腔分泌物自然流出。
- 大出血：用干净毛巾或衣物直接加压伤口上方 5-10 分钟，不要反复查看；抬高患处（无骨折前提下）。
- 误服安眠药等中毒：若患者清醒可催吐，但一旦昏迷应停止，以免呕吐物堵塞气道。



5. 一直守到救护车到来

- 持续观察呼吸、脉搏，必要时继续 CPR。
- 保持体温，盖上外套或毯子。
- 记录患者病情变化和你所做的一切，方便向医护人员汇报。



心肺复苏的步骤

⑤ 清理口腔、开放气道



清理口腔



开放气道

施救者跪在患者一侧，将一只手放在患者前额，用手掌小鱼际(小手指侧掌缘)用力向下压额头使头部后仰，另一只手的食指和中指并拢放在下颏处，使下颌骨向上抬起。切勿按压颈部或下颏下面的柔软部分，避免造成气道堵塞。

小结

学会这五步——安全评估、判断意识、拨打 120、针对性处置、持续守护——就能在救护车到来之前，为自己、家人或陌生人争取到宝贵生机。记住：急救不是专业人员的专属，而是每个普通人的责任。



心肺复苏的步骤

⑥ 口对口人工呼吸2次



捏紧鼻翼，
包严口周，
通气一秒，
胸部起伏，
两次通气用时不超过10秒。