



生命...呼吸它保全它

退休人士社区教育计划

2006年10月19日，尊敬的约翰·哈慈特葛(Hon John Hatzistergos)卫生部长和救护车服务处首席官高里革·若克福德(Greg Rochford)发起了由救护车服务处开发的一项针对55岁以上人士的新的免费社区教育计划。本计划向新州所有社区提供。只要花几分钟您就会对本计划有所了解...因此请继续阅读。

学习计划

社区磋商的结果发现对急性病症的理解水平之低和紧迫感的缺乏达到令人担忧的地步。同时我们发现55岁以上的人不参加救生课程的原因是：

1. 时间
2. 费用
3. 考试或评估

生命...呼吸它保全它(Life...Live it Save it)!社区教育计划只花费一小时时间，免费而且没有考试。本计划在一些社团组织成功试行，得到积极反馈意见。

计划内容

本计划在以下各方面教育社区成员：

- > 急性病症的征兆和症状
- > 社区成员拨打三零号码的重要性以及他们会询问的问题
- > 救护车赶到现场以前，救护车服务处的电话解答员的指示



为社团组织而准备的资料包会应要求发出。资料包包括以下内容：

- > **广告海报**(提醒俱乐部成员这次机会)
- > **登记表**(参加人通知他会前来出席)
- > **说明册**(有关如何进行一小时学习班的按部就班的指南)
- > **影碟说明**(生活中的真实故事以及基本 CPR 资料)

- > **CPR 共呼吸枕套**(学员用来练习 CPR 并作为纪念品带回家的枕套)
- > **冰箱磁性挂贴品**(含有一些有关造成生命危险的警告表征)
- > **出席证书**(学员的纪念品)
- > **举办人和学员的评估表**(归还给救护车服务处的公共关系部用来进行计划评估)。

下页继续

生命...呼吸它保全它

退休人士社区教育计划

这一项自学计划预期会提高社区成员对急性病症的了解程度并提供在接受救护车服务处电话解答员指示时的信心。调查研究显示百分之 70 以上的心搏停止事件在家发生。您加入“生命...呼吸它保全它 (Life...Live it Save it !) !”培训计划的决定可能会拯救您的熟人的生命。

学习班举办人

举办人是一些社团组织的代表，比如扶轮社(Rotary)、校车社(Probus)、乡村妇女协会(Country Women's Association)、狮子社(Lions Club)或任何协调举办本计划的体育或嗜好性社团。

所有举办人都会收到一本带有预先写好的通俗易懂词稿的说明手册，他们无须任何已往经验，举办人不扮演培训人的角色。

学习班结构

本计划由社团成员举办，不带有救护车服务处的影响；不过在乡村地区淡季时，救护车服务处的官员也许会酌情参加。每期学习班的理想学员人数是不超过20名。

典型学习班程序如下：

- 欢迎和说明
- 观看影碟说明(24 分钟)
- 实际 CPR 过程和自我鉴定
- 结论

学员需要自带一个标准尺寸的床上用的枕头到学习班来。同时我们为每位学员提供一个称为“CPR共呼吸”的枕套。枕套正面用丝网法印刷了人体躯干图，看上去象一个人体模型；学员在学习班结束前-- 回家以后，用CPR共呼吸枕套练习CPR的基本技能。

这是不是一期认可课程？

本计划仅为初期了解。我们极力推荐所有学员参加一期由一所认可急救站提供的急救课程，以便完善这次学习。救护车服务处已经向各主要急救站作了概述，得到他们对本计划的有力支持。

本计划是否适合您的社团？

年龄在55岁以上的社团成员有资格参加本计划。这些社团可以是扶轮社(Rotary)、校车社(Probus)、乡村妇女协会 (Country Women's Association)、狮子社(Lions Club)、体育社团等。第一年印刷好的50,000个资料包将平均分配给全州各个希望加入本计划的社团。

资金

第一年计划之所以得到实施是因为得到已故朵如思·凯屯(Dorothy Caton)、旦克思信托(The Danks Trust)和托思米有限公司(Tothemill Pty Ltd)的慷慨资助。为了今后本计划的持续进行，目前正在寻求进一步的赞助和捐赠。

如何申请计划资料包

如果您的社团符合条件，希望申请资料包，请通过电子邮件咨询：community@ambulance.nsw.gov.au

或按下面地址联系

Public Affairs Unit
Ambulance Service of NSW
Locked Bag 105
ROZELLE NSW 2039

请务必提供社团名称、联系详情以及总参加人数。



**Ambulance Service
of New South Wales**

excellence in care

生命...呼吸它保全它



举办人说明手册

说明手册内容

这本小册子含有用来帮助您进行“生命...呼吸它保全它(LIFE...Live it, Save it)”! 教育计划的资料。

1.介绍

新州救护车服务处(the Ambulance Service of NSW) 首席官的信息和心脏病发作后的存活者的证词。

2.登记表格

为了记录参加人的详细资料。本表格在完成学习班时必须送回救护车服务处(已附上)。

3.学习班前检查项目

学习班举办日期之前需要检查的事项。包括帮助您进行宣传的两张海报(已附上)。

4.稿本指示

一份已经完成的词稿用来帮助您传达重要的信息。这些信息包括在本小册子中的明暗表内,由您在学习班上阅读。

5.物品

您的资料包内有请计划参与人保存的枕套和冰箱贴挂的咨询指南。请不要互换枕套。

6.经常需要咨询的问题

救护车服务处预计参加学习的人会有一些问题。这些问题的答案大多很简单,并为方便起见列在本小册子后面。

7.证书

在本计划结束时所有参与人都会得到所附的出席证书。

8.举办人的评估表格

请填写所附带的举办人评估表格并转交给救护车服务处,从而帮助我们更好地为您提供帮助。

9.学员的评估表格

所有参加活动的人都要填写所附的学员评估表格。请收集这些表格并与您的举办人反馈表格一起还给我们。

开发“生命...呼吸它保全它(LIFE...Live it, Save it)”

计划是为了教育新南威尔士州社区成员识别潜在的急性病症,及时拨挂“000”电话叫救护车并提供救生治疗。

这仅是一项初期教育计划,并且其设想是为了对救生技能提供更好的了解。

救护车服务处极力推荐计划参与人通过参加急救课程的方式来继续这项活动。工伤保险局(the WorkCover Authority)提供认可急救站的名单。

感谢您希望有所贡献和救生的愿望。感谢您的光临,帮助我们为您提供帮助。

新南威尔士州救护车服务处(救护车)
是新南威尔士州卫生系统不可缺少的动力部分，属于全世界最大的救护车服务处。

救护车服务处为新州分布在800,000平方公里范围内地6百8十万居民提供高质量的医疗护理和与卫生健康相关的运输服务。

尽管我们的计划稍有不同，全国的救护车服务处都普遍意识到社区教育对支持急症护理的提供的重大意义。

“生命...呼吸它保全它(LIFE ... Live it Save it)”！
计划由救护车服务处开发，用来教育新南威尔士州的社区成员认识并提供有效的初始急性病症发生时的行动。

我们的研究结果强有力的支持通过社区计划来增进对和心藏有关的胸痛和/或心搏停止的征兆和症状进行识别的需要。急症护理经常由于病人自己和/或旁观者无法识别这些重要因素而延误。

这项自学计划预计会增进社区成员对急性病症的了解并且在他们听从救护车电话解答员指令时增加信心。

调查研究显示70%心搏停止事件在家里发生。您参加“生命...呼吸它保全它(LIFE ... Live it Save it)”的学习计划也许会拯救一位您的熟人的生命。



葛瑞戈.若佛德(Greg Rochford)
首席官
新南威尔士州救护车服务处
(Ambulance Service of New South Wales)

心搏停止后幸存

诺思.思金纳(Ross Skinner)的故事

在我看来，自己一直保持适当健康水准。我相信，和许多其他人一样，54岁的我，认为自己很年轻，不会有心脏病发作的事。

2005年三月6日，一切都改变了。

当我和一两个邻居在我们大院周围做些杂务时，我突然倒下。幸运的是我的一个邻居，丹尼思(Dennis)，意识到我没有脉动、呼吸停止，立即开始人工呼吸(CPR)。

另一个邻居，诺易(Roy)过来帮忙，同时他的孙女拨挂'000'叫救护车。

救护车电话解答员十分支持，同时提供我们每位都需要的指令和信心。救护车几分钟内就赶到了，而且立即采用电颤器进行救生电击，为我恢复心跳。随后他们将我紧急送到圣左治(St Geroge)医院。

昏迷三天后，我意识到自己发作了一次很严重的心脏病，需要进行三倍心脏分流手术。

我得说我没有感到任何心脏病的预兆：如胸痛、气急等，而且发作是在几秒钟时间之内。

假如不是我邻居想起多年前学过得CPR的技能，今天我不会活着来说我的故事。

当我听说“生命...呼吸它保全它(LIFE ... Live it Save it)”的宣传计划时，

我立刻明白这一计划对于增进社区内有关如何处理致命急性病症的了解方面是多么必要和重要的一个步骤。

诺思.思金纳
(Ross Skinner)
幸存者



我需要做那些事情来组织一期学习班

建议每期计划学习班人数不超过20人。您的资料包内应该含有：

为举办人提供的

- 1 x 举办人资料手册
- 1 x 登记表
- 1 x 举办人评估表
- 2 x A3尺寸宣传海报
- 2 x 影碟说明(包括1张备用碟)

为学员提供的

- 1 x CPR共呼吸枕套
- 1 x 冰箱磁性贴挂咨询指南
- 1 x 出席证书
- 1 x 学员评估表

您包内地物品数目根据您们机构给救护车服务处作出的估计来决定。

如果您需要更多的物品，请打电话给社区关系官员，号码是(02)9320 7777。

学习班结束时，如有剩余的物品，请还给社区关系官员。

举办计划很简单。为了方便您，以下有一份举办人的清单(请务必在已完成的项目上打钩)。

当您收到资料包时...

- 您的资料包是否包括所有内容(上述)?
- 两张DVD影碟都工作吗?如不工作，请尽快和社区关系官员联系，号码是 (02) 9320 7777。

预定场地时需要考虑的事情...

- 预定场地时，确保所有学员有足够空间和供您使用的电视机和DVD影碟播放机。
- 您是否将两张宣传广告贴在您所选场所内的明显位置，并标有日期、确切地址和您的详细联系办法，供登记之用?这些事情务必事先完成。

当学员来电话登记时...

当某位学员来电话登记参加学习时，确保在提供给您的举办人手册中的登记表上准确记录他们的详细资料。

- 确保所有学员都清楚明白场所、日期和时间。
- 不要忘记通知他们当天带一个标准尺寸的枕头。

计划学习班开课前一日...

- 登记满20个学员时，请摘下宣传广告，以免造成失望。
- 通过预先播放DVD影碟来使自己熟悉内容?(您的资料包内含有一张备用影碟)。

事先准备出席证书，填写学员的姓名，到时可以毫无延误的发给学员。

当天...

您务必在开场时间前45分钟到场进行现场安排。

- 带一个备用枕头，以防某位学员忘带时使用。
- 确保电视机和影碟播放机可以工作。

将所有计划学习资料整理好，以便随时发给学员，如CPR共呼吸枕套、出席证书和冰箱磁性贴挂咨询手册。

学习班结束时...

学习班结束时，确保您将登记表和评估表交给新州救护车服务处的社区联络员，地址是 the Community Relations Officer, Ambulance Service of NSW, Locked Bag 105, ROZELLE NSW 2039。

初步准备

下面暗色表内有一份用来协助您举办学习班的词稿。在暗色表外是为了提醒举办人之用而提供的资料(不作大声朗读之用)。

1. 欢迎(词稿)

欢迎并代表..(您的俱乐部/团体)..和新州救护车服务处,我在此欢迎您前来参加“生命...呼吸它保全它(LIFE ... Live it Save it) “!学习计划。我的名字叫..(您的名字)..我是今天学习班的举办人。

请注意,本计划专门为55岁以上的人设计。不同年龄组的人的主要临床症状和心-肺复苏(称为人工呼吸CPR)的技巧也不一样。本计划不带考试或测验,而且在学习班结束时会有时间供您提出任何没有得到回答的问题。

2. 宗旨(词稿)

本计划的宗旨是:

1. 强调识别潜在的致命性急病的征兆和症状的重要性。
2. 即刻拨打‘000’电话叫救护车。

学会如何识别急病征兆和症状将减少病人状况恶化到需要进行CPR的可能性。当这种情况发生时,CPR的基本要点会得到重温。这将有助您在电话上接受救护车服务处人员的指示。

CPR对于救活一个心搏停止的病人必不可少-这是氧气能打入全身,从而在护理人员赶到之前,保持脑部复苏的唯一方法。救护车带有电颤器,可以电击病人心脏回到生命持续的节奏。

3. 议程(词稿)

一会儿我们会观看有关“生命...呼吸它保全它(LIFE ... Live it Save it)”!教育计划的影碟。

看完影碟后,我们要用‘CPR共呼吸’枕套练习很基本的人工呼吸(CPR)技巧。到时,我会把这些东西发给大家。我要提醒大家不要互用枕套来进行口对口呼吸。

影碟上提供的有关急病征兆和症状的资料在学习班结束时发给大家的冰箱贴挂咨询指南上都有。

播放影碟.

确保所有学员都可以清楚地观看到电视银幕并且音量调高(在影碟播放结束以前,不要先把‘CPR共呼吸’枕套发给大家,以免学员分散注意力)。

4. 播放影碟后的问题(词稿)

希望大家喜欢观看影碟并且对急性病症有了更好的认识。我想请大家一起大声回答下面这个问题--发生急性病症时,您要拨挂的第一个电话是什么? (‘000’)。

既然我们看完了影碟,我想重复一下本教育计划的宗旨:

1. 及早识别有可能造成生命危险急性病症能拯救生命。不要让您自己或您的熟人造成延误寻求医务抢救的行动。
2. 立刻拨挂‘000’,要求‘救护车’。在等待救护车赶到的过程中救护车服务处的电话解答员能够为您提供会拯救生命的指示。记住保持电话通畅,千万别挂段电话,等待救护车赶到时,不要占用这条电话线。

提醒学员把有关影碟的问题保留到学习班结束时间问,这样您就可以把这些问题写下来。

示范

把‘CPR共呼吸’枕套发给所有学员并请他们把它套在各自带来的枕头上。同时请他们腾出地面空间以便大家有地方跪/坐下并且把枕头放在身前。

5. 示范(词稿)

重要的是，一旦您注意到急性病症的发生，立即拨打‘000’电话。不要延缓寻求医务咨询。确保‘000’是您第一个拨打的电话。现在我们要操练在播放影碟时观看到的一些很基本的人工呼吸(CPR)步骤。您的‘CPR共呼吸’枕套被称为‘病人’。我们今天的病人是一位成人。**如果不是心搏停止的病人，不要尝试这个方法！**这意味着他们现在失去知觉、停止呼吸并且没有脉搏。

6. CPR - 头部倾斜(词稿)

首先我们需要练习将病人头部向后倾斜来打开他们的气管。要做到这一点：

- * 将一只手放在病人前额
- * 将另一只手放在病人颈下(即；枕头下面)

现在轻轻将他们的头部向后倾斜。

让学员们练习这一步骤并讨论每个人的手势。

7. CPR - 嘴对嘴(词稿)

一旦实现头部倾斜：

- * 把鼻子捏住
- * 把您的嘴完全压在病人的嘴上，同时往他们嘴内吹入两次深呼吸。

记住，十分重要的是您的嘴要完全盖住病人的嘴。

病人可能会发生偶尔的急迫喘气，不过这不能说明是有效呼吸。

让学员练习这一步骤并讨论每位学员的嘴部位置。向学员强调这里是两口气。

8. CPR - 胸部按压(词稿)

记住，人工呼吸(CPR)的要求在不同的急性病症发生时也会有所不同。如果病人是儿童，救护车服务处的电话解答员会告诉您采用步骤的细小的变化。我们一会儿要在病人身上练习胸部按压。现在将您自己定位在病人胸部旁边。

- * 将您的手掌根部放在病人的胸骨上，其位置是胸部中间，两乳头之间。
- * 将另一只手放在这只手上，手指互锁。
- * 确保只有底下那只手的手掌根部接触病人胸部。
- * 现在，调整您的体重直到您的体重中心在您手的上方。
- * 保持您的手臂伸直并将病人胸部下压三分之一。用力急速下压30次--大声数数会有帮助。注意：枕头几乎被压扁。手动位置极其重要。确保您的手的位置在病人胸骨之间，两乳头之间胸部中央部位。不要让您的手和病人的胸部失去接触。

让学员练习，在按压同时大声数数直到完成30次按压。请他们务必快速数数(大约每秒钟2次按压)。

9. (词稿)

在实际生活中，病人的胸部比您的枕头更有抗力，所以您得更加用力压迫。病人的肋骨经常会由于胸部压迫而断裂。不必惊慌，仍然继续实施CPR。我们现在要重复将病人的头部向后倾斜，给两口气，然后再按压30次。

参考前文第6、7和8步骤，让学员们重复练习数次人工呼吸(CPR)过程。您也可以让一半学员观看另一半学员练习，这样他们可以自我检讨。

10. (词稿)

看来大家已经在基本CPR步骤上进行了很好的练习 -- 很不错！现在请坐下或放松自己。记住，不要放弃。救护车电话解答员在帮助赶到之前会指示您怎么办并且回答您的任何问题。一直不断的进行抢救直到救护人员赶到现场接替您或者您的体力已经不再能够承受。

11. (词稿)

救护车服务处希望大家明白有关CPR还有很多需要学习的方面；本学习班教给大家拨打‘000’电话时的十分基本的步骤。

我会提醒您今后有关的“生命...呼吸它保全它(LIFE ... Live it Save it)!”计划的其它复习进修学习班。

有一份提供认可急救的机构的名单。

我要为大家读一些由救护车服务处准备的经常会问到的问题和答案。您会发现这些资料回答了您自己要提的一些问题。

参考下面的‘经常询问的问题’。‘CPR共呼吸’枕套供所有学员保留。

经常询问的问题

心搏停止和心脏病发作的区别在哪里？

心搏停止是指心脏肌肉改变节律，停止有效跳动，使得心脏无法向全身供应血液。这种情况可以在不显示任何征兆时发生。患者通常倒下失去知觉，并且看上去象死去一样。

心脏病发作是由于血栓造成动脉血管堵塞。患者大多完全清醒。主要症状是几分钟内突然发生的胸痛或胸部难受，其症状可以持续到10分钟以上。这种难受感也许会扩散到一侧或双侧手臂、肩膀、腰部并且经常会扩散到喉部。

除了胸痛以外，其它伴随心脏病发作的症状有发汗、恶习、呕吐、气急和昏厥。

心脏病发作是否会发展成心搏停止？

会，如果不作处理，心搏停止会紧接着心脏病发作的症状发生。

此时请立刻拨打‘000’电话叫救护车。除了心脏病发作以外，还有什么健康状况会造成心搏停止？

心搏停止会由于一些不作处理的有生命威胁的病症而造成，如哮喘、糖尿病发作、中风、外伤、癫痫发作、频于溺死、触电。

心搏停止的征兆/症状？

患者失去知觉，这意味着患者呼吸停止、没有脉搏并且对声音和触摸没有反应。

先拨挂什么电话？

立刻拨挂‘000’并叫救护车。给亲戚或朋友打电话可能会造成您所需要的急救护理的不必要的延误。

我拨通‘000’号码后，会怎么样？

拨通‘000’后，接线员会问您需要何种紧急服务。请要求救护车服务。

接线员会问您一些例行问题，以便救护车能够尽快赶到病人身边。

保持平静，慢慢说话，不要挂断电话！假如您不能说话而且是用固定电话(不是手机)挂拨的，请不要惊慌，我们会找到您的。

拨挂‘000’号码时，会问我哪些问题？

- 急症发生现场的确切地址在哪里？
- 您用的电话的号码？
- 什么问题，简要解释到底发生什么事情？
- 她/他多大年龄？
- 她/他是否失去知觉？
- 她/他是否仍然在呼吸？

十分重要的是您要想知道您自己的街名地址和电话号码。任何时候，地址电话号码应该写下来并放置在电话旁边。

电颤器是什么？

电颤器往心脏发送电击波，力图恢复心跳。

当我拨挂‘000’号码时，如果我忘记了，他们会不会告诉我如何进行CPR？

会的，救护车服务处在给病人派发救护车的同时会平静地为您提供按部就班的CPR指示。

假如看到失去知觉的病人嘴里有象食物一样的东西或呕吐，我应该怎样做？

小心地帮病人翻身到侧面，确保您扶住病人的颈部。一只手放在额头上另一只手放在下巴上轻轻将病人头部向后倾斜。小心地用两个手指将嘴内东西向下向外挖出。

假如病人有假牙，是否应该取出？

除非假牙破碎或阻碍嘴内空气畅通，否则一定不去碰它。这在嘴对嘴呼吸时会提供更好的隔绝功能。

我要进行多长时间的CPR？

在救护车赶到并接替您之前，持续不断地进行CPR除非您体力耗尽无法继续。

对于成人、儿童或婴儿来说，CPR方法是否不同？

无论是成人，还是儿童和婴儿，2口呼吸和30次胸部按压的比例是一样的。对于不同的急性病症，CPR的要求也不同。重要的是听从救护车服务处电话解答员的指示。按压儿童胸部时，无须象按压成人胸部那样用力。最好的是对于成人来说用双手，儿童用单手而婴儿用双指。

假如病人躺倒的地方表面象床那样软，我应该怎样做？

可能的话，病人应该仰面平躺在硬实表面。如果当时他们在床上和沙发上，小心地将他们移到地上并把任何枕头挪走。

我做口对口呼吸时会不会传染到疾病？

统计数据显示大约百分之70的心搏停止发生在家里。您认识病人的可能性极大。

在进行CPR过程中假如病人的肋骨断裂该怎么办？

骨头断裂会重新愈合。CPR不能停止。

如果某位家庭成员或朋友不要救护车来该怎么办？

任何时候最好的是力劝您的亲戚朋友寻求医务急救咨询。以保险起见会好过其它处理。

白天夜晚任何时间我都能拨挂‘000’电话吗？

救护车服务处每周7天，每天24小时全天候提供服务。

假如我赶到不舒服，是否继续服药？

没有医生的意见，不要随便停用药物。确保您的药物存放妥善，没有过期。

有时我感到害怕，并且不知道做什么。

面对任何类型的急性病症都可能会造成压力和恐惧感。立刻拨挂‘000’要救护车。我们的电话解答员受过特别训练来处理您所面临的任何情况。

帮助他人我是否会遭到法律起诉？

假如您什么也不做，也不寻求医务救护，您能想象会发生什么后果吗？

2002年新州责任义务法(NSW Civil Liability Act 2002)规定，只要用意真诚，任何人自愿前来帮助受伤者不承担责任义务。

学习班结论

12. (词稿)

有关今天学到的主要内容，大家有问题需要我转达给救护车服务处吗？

把评论和问题记录在反馈表格内。

13. (词稿)

有关本计划，别忘了告诉您的朋友和家人。给他们看看您的“CPR共呼吸”枕套，说服他们练习练习！对大家的热情我表示感激，同时代表救护车服务处和(您的俱乐部/团组)对您前来参加“生命...呼吸它保全它(LIFE ... Live it Save it)”计划我在此表示谢意。

发证书、冰箱贴挂品和评估表格。

别忘了收集反馈表并用回执邮费已付的信封寄回表格。



登记表

登 记 表

联系姓名: _____ 联系电话 _____

俱乐部或社团名称: _____

学习班日期: _____ 地点: _____

建议每次学习班人数不超过20人。

姓名	联系电话
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	
6.	
7.	
8.	
9.	
10.	
11.	
12.	
13.	
14.	
15.	
16.	
17.	
18.	
19.	
20.	

本表格必须还给
救护车服务处



生命...呼吸它保全它!

征兆和症状参考指南

我的电话号码是: _____

我的地址是: _____

胸痛

- 是否有异常的胸部紧箍感或胸痛，如压痛或刺痛
- 同时可能伴有颈部、下巴、腰部或手臂的放射性疼痛
- 焦虑感或心跳加快或减慢
- 呼吸困难或泡沫状吐液
- 肤色灰白或出汗
- 不适感或恶心
- 大便急迫感

中风

- 呈中毒状并且说话困难，吐字含糊
- 发生流口水、吞咽困难、大小便失禁
- 身体一侧肢体或脸部肌肉麻木
- 难以或无法移动
- 视觉突然模糊或混淆
- 迟滞性头痛

昏厥

- 轻度头痛或头昏
- 站立困难
- 腿部虚弱
- 视觉模糊或黑斑
- 耳鸣
- 恶心

糖尿病发作

血糖低(几分中之内症状发生)

- 说话困难并且行为失去理性
- 中毒表现
- 困惑或迷糊
- 感到睡意或虚弱

高血糖(症状持续数日)

- 皮肤发红发热
- 极度口渴
- 小便便意不断
- 不安定感
- 呼吸气味闻起来像是指甲油清除液(丙酮)

气短

- 呼吸困难并可以导致不呼吸(气喘吁吁)
- 呼吸出声或喘息和咳嗽
- 只能说短句或单字，之后就上气不接下气
- 嘴唇发青
- 呈现疲劳或瞌睡感
- 肤色苍白
- 冷或出汗
- 不安感

如果是您自己的健康或是您的熟人的健康，通常会有很明显的症状表明此人是否患有严重疾病，需要急救。您应该拨挂 000

号码寻求急救并要求救护车服务。这个电话白天夜晚任何时间都是免费的。



生命...呼吸它保全它

出席证书

证书领取人:

参加了于 举办的新南威尔士州救护车服务处的
“ 生命...呼吸它保全它”
教育计划

Greg Rochford
首席官
新州救护车服

举办人:
部门:

本计划仅提供初步了解，旨在更好地理解救生技能。救护车服务处
极力推荐计划参与者通过参加急救课程的方式来继续完善这项活动

出 席 证 书



生命...呼吸它保全它

学员评估表

在离开学习班以前，务必完成这份评估表，然后交给您的举办人。

我们珍惜您的反馈。

俱乐部或社团的名称

学习班举办时间

性别: 男 女

举办人提供的说明是否清楚易懂？

是 否

如果不是，请列举您所关注的方面？

您认为什么原因造成延缓拨挂000叫救护车的行动？

当发生急性病症时，您知道做什么吗？

是 否

如果不知道，请列举您所关注的方面？

您知道电颤器的用途吗？

是 否

如是，请说明

您感觉使用CPR共呼吸枕套容易吗？

是 否

您是否打算参加一期急救训练课程来完善今天的学习？

是 否

对于如何改进本计划，您是否有任何综合性评论或建议？

感谢您的支持。



学员评估表



生命...呼吸它保全它

举办人评估表

请务必完成这份评估表并且用为您提供的信封将评估表转交给新州救护车服务处。

我们珍惜您的反馈。

您的姓名和职位(如:俱乐部主任、秘书)

俱乐部或社团名称

您代表什么样的俱乐部或社团？

(如：体育俱乐部、母亲社团)

学习班举办日期

总参加人数？

男性总人数_____女性总人数_____

学习班过程中所代表的主要年龄组？

(只选择一个回答)

12-20 21-40 41-54 55岁以上

为您提供的说明是否容易理解？

是 否

如果不是，请列举您所关注的方面

是否每位学员都知道紧急电话号码‘000’？有多少人不知道？

大家是否喜欢用‘CPR共呼吸’枕套？

是 否

您是否认为以后会为您自己社团举办多次学习班？

是 否

是否还有您的学员提出的其它问题没有得到回答？

如是，请在下列举。

对于如何改进本计划，您是否有任何综合性评论或建议？

感谢您的支持。

