

香港中文大學那打素護理學院

流金頌培訓計劃

非正規及家庭照顧者培訓工作坊 (一)

家居安全至叻星



香港賽馬會慈善信託基金
The Hong Kong Jockey Club Charities Trust

工作坊講座(二)：

講解家居急救常識

課程簡介

第一課	探討家居常見的意外及陷阱
第二課	講解家居急救常識
第三課	認識長者服藥注意要點
第四課	講解如何處理食物
第五課	講解如何改善體能來減少家居意外

工作坊內容

1. 急救的原則

2. 人事不省

3. 出血

4. 跌倒

5. 燒傷 / 燙傷 / 火警

6. 街外

急救原則

1. 維持生命
2. 防止傷勢惡化
3. 促進復原

(初步) 施救之程序

1) 觀察

- 觀察現場環境

2) 檢查

- 檢查傷病者反應
- 氣道
- 呼吸
- 血液循環

(最後) 報告資料

- 盡快安排作進一步的治療
- 向醫護人員詳細報告病情
- 傷勢嚴重者應立即送往醫院
- 通知傷者家人

致電求助時要簡單說明

- 受傷原因
- 傷勢
- 事發地點
- 聯絡電話

家中要有急救箱

為何在家中存放急救箱？

意外通常會於家中發生

幫助治療輕微損傷

可在嚴重受傷者等待醫療救援時提供協助

以免傷患惡化

急救箱的用途

家裏的成人和較年長的小孩都應知道急救箱存放的地方、存放的東西及使用方法。

可考慮將急救箱使用手冊放在箱內

每次用完某物品後，應立刻補充，並經常檢查物品的使用限期，以便丟棄或更換過期的物品。

急救箱應包括甚麼？

購物清單的物品數量僅供參考
可根據家庭成員**人數**而**增減**

急救箱應放進哪裏？



足以整齊存放急救用品的防水箱子

讓家人於緊急時可迅速找出所需物品

最適合可是膠質，並有緊密蓋子

箱子上標上紅色十字架記號

裝備自己

急救證書課程 (30小時)

基本急救課程 (3 - 4小時)

成人心肺復甦法證書課程

香港特別行政區政府認可 急救證書訓練課程

1. 香港紅十字會

電話：(852) 2802 0021

<http://www.redcross.org.hk>

2. 香港聖約翰救護機構

電話：(852) 2530 8032

<http://www.stjohn.org.hk/b5/firstaid.shtml>

意外處理

人事不省 - 原因

腦部損傷	腦部缺氧	疾病	其他
<ul style="list-style-type: none">• 腦受震• 腦受壓• 癲癇• 中風	<ul style="list-style-type: none">• 嚴重休克• 窒息	<ul style="list-style-type: none">• 心臟病• 糖尿病	<ul style="list-style-type: none">• 昏厥• 中毒• 小兒驚風• 中暑等

大量出血

戴上膠
手套

若傷口
有異物，
不要直
接壓在
異物上

如傷口持續
出血，滲透
敷料時，可
再添加敷料
在上包紮，
不要除掉最
初蓋著傷口
的敷料



用敷料
蓋著傷
口，用
手在敷
料上直
接施壓

以繃帶
加壓止
血

讓傷者
躺下，
抬高受
傷部位

小量出血

戴上膠手套

用清水或消毒藥水清潔傷口

如有需要，先用敷料蓋著傷口，再用手在敷料上直接施壓止血

用黏性敷料（藥水膠布）遮蓋傷口，避免感染

如傷口受到污染，傷病者尋求醫療援助及接受預防破傷風的防疫注射

意外處理——跌倒

保 持 鎮 定

- ✓ 檢查傷勢
- ✓ 凡懷疑骨折，必須特別小心處理
- ✓ 盡量減少移動傷病者，以免傷及其內部器官
- ✓ 盡速送院

關節脫位及扭傷處理法

短片 2

扭傷 - RICE處理法

R --- 休息受傷部份

I --- 冷敷受傷部份

C --- 用繃帶固定受傷部份

E --- 將受傷部份承高，
以減少腫脹

關節脫位處理法

1. 避免移動受傷肢體
2. 切勿試圖復位
3. 使傷者坐卧舒適
4. 停止一切活動

骨折處理法

1. 切勿移動骨折部位或
試圖復位
2. 處理嚴重出血
3. 不可包紮骨折部位
4. 固定傷處後，將傷處
稍抬高
5. 預防或處理休克
6. 迅速送往醫院

休息一會

燒傷 / 燙傷

意外處理--燒傷 / 燙傷

保 持 鎮 定

- ✓ 用冷水浸或清洗受傷部位最少十分鐘
- ✓ 以助降溫及減輕痛楚

燒傷和燙傷 (短片1)

立即將
熱源和
傷者隔
離

保持氣
道暢
通

用清水
沖洗傷
口，冷
卻燒傷
部位

檢查呼
吸和脈
搏

將傷者
身上的
飾物除
去

用敷料
或保鮮
紙遮蓋
傷處

尋求醫
療援助

意外處理--燒傷 / 燙傷

- ✓ 勿用冰直接敷傷口
- ✓ 以免破壞細胞組織

意外處理--燒傷 / 燙傷

- ✓ 由於受傷部位或會腫脹，應即除去束縛性物件，如手錶、手鐲、指環、緊窄的衣物如腰帶、靴或鞋等

意外處理--燒傷 / 燙傷

- ✓ 如衣服與傷口黏在一起，便不要勉強除去黏在一起的衣服，以免撕破皮膚，增加受感染的危險

意外處理--燒傷 / 燙傷

- ✓ 如有水泡，不要弄破，否則容易引致細菌感染

意外處理--燒傷 / 燙傷

- 傷口上切勿塗上藥油、牙膏、豉油、燙火膏、肥皂、食油等物質，以免令傷口惡化
- 如要保護傷口，可用消毒或清潔而不帶絨毛的敷料遮蓋，緊急時可用保鮮紙代替
- 勿用黏性敷料如棉花或膠布等直接包裹傷口，以免敷料與傷口黏在一起

基本防火知識

短片 3

意外處理--火警

- 在安全情況下立即離開火場,並要關上所有門
- 用濕毛巾蓋鼻, 避免吸入濃煙
- 要用樓梯離開, 切勿乘搭電梯
- 不要費時取回貴重物品
- 到達安全地方後致電求救
- 若無法離開單位時, 要使用膠紙密封門周圍的罅隙, 並把濕毛巾放在門底

多謝參加