



第一部分 — 胸外按压

讨论要点

发生在家中的心脏骤停	多数情况下是发生在您熟悉的人身上，极少情况下是您不认识的人。
心脏骤停的迹象	患者不能被唤醒。 有些患者没有呼吸，有些患者可能有几分钟的异常呼吸。
使用扬声器	最好是腾出双手来实施心肺复苏术。 见“练习”部分。
与120协作	将电话放置在患者身旁，向120说明情况以及患者目前身处何处。 遵从120的指令。
什么时候只实施胸外按压？	在目击患者心脏骤停的最初几分钟。
并不困难	操作正确的话，胸外按压和快步行走是相等的运动量。
什么时候实施口对口人工呼吸？	当120指示时。 特别是针对儿童、窒息者、溺水者以及医疗救援需要较长时间才能抵达现场的情况。

作业

开启手机的扬声器模式

1. 用手机致电给某位认识的人
2. 当电话接通后，在屏幕上找到扬声器功能按键
3. 尝试开启扬声器功能
4. 将音量调到最大



什么是正常的呼吸状态？

一个人在心脏骤停时是不能正常呼吸的，因此我们建议您熟悉人在正常情况下，即在他/她平躺时，是如何呼吸的

- 看并观察他/她的胸部起伏是否正常
- 聆听正常呼吸的声音

开放气道

在您认识的人身上练习开放气道



应急电话信息

查找本地的准确信息

- 1) 家 – 2) 工作时 – 3) 在小木屋/度假屋处

您可以使用例如地址/GPS或者特殊的行驶路线等