




可自行实施的应急处理

学习灾害中受伤时的应急处理方法，填写自己的心得。

伤害的种类	应急处理的要点
擦伤	<ul style="list-style-type: none"> · 用清洁的水充分清洗伤部 ※ 不要直接接触他人的血液 
割伤	<ul style="list-style-type: none"> · 用清洁的水充分清洗伤部 · 用清洁的纱布包裹伤口 
流鼻血	<ul style="list-style-type: none"> · 保持俯视自身脚尖的姿势，使用清洁的纱布等物按压鼻翼。 ※ 不要抬头、敲击后颈。 
灼伤	<ul style="list-style-type: none"> · 如为轻微灼伤，使用清洁的水充分降温，直至疼痛消失。 · 如为严重灼伤，不要勉强试图脱衣，应隔着衣服进行降温。 
碰伤 戳伤手指 扭伤 骨折	<p>RICE 处置</p>  <ul style="list-style-type: none"> · 戳伤手指或发生扭伤后应立即降温。降温后不要活动伤部，安静观察伤势。 · 如存在骨折的可能性，应固定伤部。固定时应使用夹板，如没有夹板，也可使用身边的杂志等物品。

伤害的种类	应急处理的要点
中暑	<ul style="list-style-type: none"> · 选择含盐的水或运动饮料补充水分，在阴凉处松开衣服，进行休息。使用潮湿的毛巾等物为身体降温。 
呼吸过度	<ul style="list-style-type: none"> · 放缓呼吸的节奏，注意呼气，安静休息。 ※ 不要使用纸袋或塑料袋。 
脑贫血	<ul style="list-style-type: none"> · 躺下休息，使头部处于低位，并在腿脚下垫上毛毯等物。 

在下方空白处填写自己的心得和力所能及的措施等内容。