安全应急常识

**一、紧急呼救**

1、牢记110、119、120、122等报警电话。一旦发生突发事故，拨打相关电话紧急呼救。

2、报警时说明自己的身份、事故发生详细地点和事故的基本情况。

3、保持冷静的头脑，科学的方法，积极自救。

**二、人工呼吸**

1、人工呼吸法主要包括：口对口人工呼吸、口对鼻人工呼吸、口对口鼻人工呼吸等方法。采取口对口施救时，如病人口中有异物，要先清除，开放气道，再以一只手按住病人的前额，另一只手的食指、中指将其下颏托起，使其头部后仰；压额手的拇指、食指捏紧病人鼻孔，吸足一口气后，用口唇严密的包住病人的口唇，以中等力量将气吹入病人口内，不要漏气；当看到病人的胸廓扩张时停止吹气，离开病人的口唇，松开捏紧病人鼻翼的拇指和食指，同时侧转头吸入新鲜空气，再施二次吹气。每次吹气时间：成人为2秒钟，儿童为1至1.5秒钟。

2、胸外心脏按压法：施救者以靠近病人的下肢手（定位手）的中指沿病人的肋缘自下而上移动至肋缘交会处（剑突），伸出食指与中指并排，另一只手靠根置于此两指旁，再以定位手叠放于这只手的手背上，手指相扣，贴碗跷指，手指跷起勿压胸肋，以髋关节为轴用力，肘关节伸直向下压（垂直用力），手掌下压深度为3.5至4.5厘米，每分钟约做100次。

3、胸外心脏按压与人工呼吸应交替进行，比例为：单人进行复苏30次2次，也就是说：心脏按压30次，吹气2次，反复做；双人进行复苏30次2次，也就是说：一人做30次心脏按压，另一人吹气2次，反复做。