

工作場所常應用之急救方法

急救屬整體職業安全健康管理制之一，本文將介紹工作場所常應用的一般急救處理方法。當各種特發情況出現時，能適當地控制傷勢，並把傷病者盡快送往救治。



創傷與出血

創傷是皮膚表面或皮下組織的損傷，而且傷口通常會有出血的現象。處理要決在於避免傷口遭受細菌入侵及減低出血的情況。直接在傷口上施壓，是最有效的止血方法。

輕微出血（如割傷）

1. 消毒傷口。
2. 用消毒敷料覆蓋傷口。
3. 如有需要，將傷病者送院治療。

大量出血

當出血多於0.5公升，便算嚴重出血。

1. 用清潔的敷料或毛巾，直接壓著傷口，並須保持壓力一段時間。
2. 用物件承托抬高受傷部位。
3. 盡快報警，將傷病者送院治療。

流鼻血

1. 讓傷者坐下，頭向前傾，讓血流出，用器皿或毛巾盛載血液。
2. 解鬆頸部衣服。
3. 幫助傷病者用手捏著鼻骨下的柔軟部位，捏10分鐘後放鬆，如未能止血，再捏10分鐘。
4. 止血後，讓傷者休息。

5. 如持續流鼻血超過20分鐘，或有其他病徵如頭部受傷、嘔吐等，須立即送院治療。
請注意：不可急後仰，令血倒流入呼吸道，引起氣喘。（見圖一）



圖一

■ 流鼻血的傷者應將頭向前傾，讓血流出，不可急後仰，令血倒流入呼吸道而引起氣喘。

耳出血

須視乎受傷種類而定，如果情況並不嚴重，可按以下程序處理。

1. 如傷者沒有骨折，可讓傷者保持半坐姿勢，頭傾向出血的一邊，使血容易流出。
2. 用紗布或敷料墊著耳朵。
3. 觀察傷者清醒程度。
4. 安排立即送往醫院。

請注意：切勿塞著耳孔，讓血流出，減低感染機會。

肌肉損傷

肌肉損傷是很常見的，包括肌肉扯傷及手腳抽筋。過度拉動肌肉組織，或不正確發力提舉重物會導致扯傷。當肌肉配合不協調，甚至由於過度出汗、嘔吐、泄瀉，令身體流失大量水份和電解質，也會導致肌肉抽筋。

肌肉扯傷

1. 讓傷病者休息 (Rest)。
2. 冰敷患處 (Ice)。
3. 用繃帶在患處包紮加壓 (Compression)。
4. 抬高患處 (Elevation)。

小腿抽筋

1. 將膝部拉直，抬起腿部。
 2. 將腳掌慢慢向上屈，並壓向小腿。
 3. 輕輕按摩抽筋的肌肉。
- (見圖二)



圖二
小腿抽筋的處理方法

骨骼損傷

雖然骨骼損傷是很常見的，但可能難以即時分辨有否骨折。如有懷疑，應視為骨折處理。其急救護理目的在於減輕痛楚、防止傷勢惡化及救治休克。

骨折

1. 先處理窒息、出血、休克等情況，然後才固定骨折。

2. 詢問傷者疼痛部位、檢查傷處以下的脈搏、查問傷者有否麻痺或針刺感覺。
3. 觀察傷者手指及腳趾的活動情況，以確定有否癱瘓。
4. 檢查傷肢是否蒼白冰冷。
5. 如骨折部位穿破皮膚，應在傷處加敷料，再加厚墊於四周，然後才可包紮。
6. 可利用夾板來固定骨折部位。
7. 固定骨折部位時，包紮的繃帶勿壓在傷處。
8. 包紮後，須檢查血液循環，避免包紮過緊。
9. 安排立即送院治理。

(見圖三)

圖三
處理骨折的特別注意事項
處理穿破骨折傷口



斷肢

1. 用敷料遮蓋傷口。
2. 施行直接壓法或抬高傷肢。
3. 將斷肢用保鮮膠袋或清潔袋包裹，再放入另一個放滿碎冰和水的容器或膠袋，低溫有助保存斷肢。
4. 把傷者和斷肢一併盡快送院。

請注意：不可清洗斷肢，切勿讓斷肢直接接觸冰塊或水。

燒傷／燙傷

燒傷或燙傷是因高溫、輻射線、熱的液體、化學劑等對身體及皮膚組織造成的傷害。此種創傷比較複雜，因為傷者的其他身體功能也會受到一連串的影響，例如：除組織損壞外，流失體液及電解質、影響體溫調節、細菌感染等。

高溫燒傷／燙傷

1. 將傷病者移離熱源。
2. 檢查傷病者的呼吸及脈搏。
3. 檢查傷病者的受傷情況。
4. 用清水沖洗其傷口，降低傷口溫度及減輕痛楚，接著用消毒敷料遮蓋傷處（如為面部燒傷，可用布或三角繃帶覆蓋其面部及為他包裝；但覆蓋之前必須先在布或三角繃帶上根據眼、鼻、口的位置剪孔）。
5. 把傷者盡速送院。（見圖四）

圖四

處理高溫燒傷／燙傷的方法

將傷者移離熱源



檢查呼吸及脈搏



用清水沖洗傷口



用消毒敷料
遮蓋傷處



急救員穿上所需
個人防護設備



讓水沖去眼睛內的
化學品，但不可讓
受污染的水流入沒
受傷一方的眼睛。

化學品燒傷或化學品入眼

1. 穿上保護衣物及戴手套。
2. 盡量減少傷者黏附的化學品，如脫去傷者身上的衣物，同時用大量清水沖洗傷者身上的化學品。
3. 用大面積敷料遮蓋傷口。
4. 盡量確認化學品類別。
5. 盡速把傷者送院。

特別注意事項

如傷者眼睛被化學品灼傷，應立即沖洗受傷眼睛，沖洗時盡量把眼瞼拉開，讓水流入眼內，以沖走化學品，送院途中，必須不停沖水。（見圖五）

圖五

處理化學品入眼

異物入眼

任何外來物體，一經進入身體，皆稱為異物。常見的異物入眼有沙塵或鐵碎等。

沙塵／鐵碎入眼

1. 將傷病者頭部側向受傷那一邊。
2. 張開眼睛，然後用清水沖洗眼睛。
3. 用敷料輕輕覆蓋受傷眼睛。
4. 立即送院治療。

請注意：不可揉擦眼睛或嘗試除掉嵌入眼球的異物。

窒息

窒息是指呼吸系統受阻／受影響以致不能正常運作，而令到血液的含氧量過低，直接影響腦細胞及心臟功能。

呼吸道受阻

1. 除去傷者口中的阻塞物，如食物碎屑、假牙等，並鼓勵傷者咳嗽幫助吐出阻塞物。
2. 如未能自行吐出阻塞物，可使用環抱壓腹法，站在傷者後面，握拳環抱上腹部（肚臍之上2.5厘米）。
3. 迅速向內及向上擠壓五次。
(見圖六)

圖六

■ 如未能吐出呼吸道的阻塞物，可使用環抱壓腹法，站在傷者後面，握拳環抱上腹部。



觸電

1. 立即關掉電源或把觸電者拖離電源。
2. 檢查呼吸脈搏。
3. 如觸電者的呼吸及心跳均已停止，立即施行心肺復甦法。
4. 如觸電者人事不省，但呼吸及脈搏正常，則把他置於復原臥式。
5. 盡速把傷者送院。

休克

當血管內的血量或容量突然改變，令供應各器官組織的血液及氧量不足，身體因而出現衰竭和休克的情況。傷病者不但感到軟弱昏厥，而且有脈搏快而弱、面青唇白、皮膚濕冷等病徵。休克亦會導致身體組織缺氧，甚至導致死亡。

休克的處理方法

1. 在情況許可下，立即消除導致休克的成因。
2. 將傷病者仰臥，保持氣道暢通。
3. 將傷病者雙足提高，增加心臟和腦部的血液供應。
4. 保持傷者身體溫暖。
5. 立即送往醫院。
(見圖七)



圖七

■ 休克者需仰臥、雙足提高，保持身體溫暖。

人事不省

傷病者會失去知覺，對外界刺激反應遲緩或沒有反應。他的清醒程度可分為四個階段：清醒、倦睡、昏睡、昏迷。急救員應留心觀察傷病者的轉變。

人事不省的處理方法

1. 保持傷者氣道暢通，按額提頰，張開氣道，清除其口腔內的阻塞物。
2. 檢查呼吸和脈搏，由需要時，施行心肺復甦法。
3. 檢查傷者身體各部分有沒有嚴重受傷及骨折，若有的話，須立即處理。
4. 確定傷者人事不省的程度（清醒／對聲音有反應／對痛有反應／全無反應）。
5. 若傷者仍有呼吸和脈搏，而沒有骨折，可讓他躺於復原臥式。
6. 保持傷者溫暖，加以安慰，切勿給傷者飲食，盡快將傷者送院救治。

（見圖八）

圖八

人事不省的處理方法



氣體或煙燻中毒

有毒氣體，通常都會在密閉空間積聚，同時也會使空氣內含氧量過低，導致中毒或窒息意外。

吸入有毒氣體

1. 施救者必須留意環境安全，同時採用合適的個人防護設備。
2. 立即把傷病者搬離現場。
3. 安置傷病者在空氣流通的地方。
4. 如傷病者人事不省，檢查呼吸及心跳，有需要時，施行心肺復甦法。

5. 盡快將傷病者送院救治。

哮喘

哮喘發作多數是由於傷病者作過度劇烈的運動，使呼吸道受感染或有過敏的反應，引致呼吸系統負擔過重，亦會由於空氣溫度及質素改變而影響。

哮喘的處理方法

1. 安慰傷病者及使傷病者坐著而身向前微傾。
2. 傷病者可使用噴霧吸入器舒緩呼吸。
3. 安排盡快送院。
4. 必要時，施行心肺復甦法。

（圖九）

圖九

哮喘的處理方法



體溫過高

在炎熱潮濕的環境下，或在熱不透風的室內工作，身體未能通過正常排汗散熱，體溫因而急升。此情況會嚴重損害腦細胞。

中暑的處理方法

1. 把傷病者移到陰涼處。
2. 適量脫去身上衣服。
3. 用濕毛巾塗抹傷病者全身，同時不斷灑水於毛巾上，直至體溫降回攝氏38度，並不可給傷病者任何飲食。
4. 把他側臥，使其氣道暢通。
5. 送院治療。■