

个人简介



河流守望者益阳团队 卜国祥

人民银行益阳市中心支行的在职工作人员，一名普通志愿者。至今为止做志愿服务工作十年，有电脑记录的志愿服务时间超过**3500**小时。

曾担任益阳市义工联文体礼仪组组长、培训组组长、爱在阳光下志愿者协会副理事长、湖南省红十字会救护师资和中国红十字总会提高班师资，益阳蓝天救援队发起人和救援教官。

2013年益阳市义工优秀个人奖；

2015年被授予“益阳市五星级志愿者”；

2014、2015、2016、2017年“无偿献血志愿服务五星级奖”；

2014-2015年度“湖南省无偿献血促进奖个人奖”；

2016年--2017年获得国家卫生健康委员会、中国红十字总会、中央军委后勤保障部颁发的全国无偿献血志愿服务五星级奖；

2018年益阳市十大护河卫士。

2019年由益阳市人民银行以“身边的榜样”候选人推荐到武汉分行。

户外调研及活动组织安全小常识



河流守望者益阳行动团队 卜国祥

在我的能力所及范围内，了解的一些常识性的知识和经验和大家做个交流和分享。

在我们做户外调研巡查的过程中，我个人认为心理准备与物资准备同样重要。无论是进山和巡视水源地都要有充分的心理和物资准备，带好相应的物资装备，把自身安全放在第一位。（比如山地调研带点季德胜蛇药，驱蛇粉，防止蚊叮虫咬的药，清凉油，藿香正气水，戴帽子和防护眼镜，水域调研带根绳子，防水漂浮袋等）。

我们提倡保己救人，通常情况下不建议舍己救人。

组织大型的净滩活动更要时刻关注学生的安全，尤其是暑期活动，人多天热，必须有人作为安保人员。

环境意外--触电



发现有人触电时，
急救员要注意自我保护，
切勿盲目用手扶起触电者。
。

立即切断电源。

普通电线，用木棒、
竹竿等绝缘工具挑开。

高压线，必须首先通
知电力部门（95598）断
电，劝阻旁人接近。

环境意外--溺水



即将到来的夏季，会是一年中溺水事件相对多发的时段，更加要注意安全防范。

我们在不会水或不熟悉水情时：

切勿盲目下水，应立即用绳索，竹竿，木板或救生圈，使溺水者握住后拖上岸来。

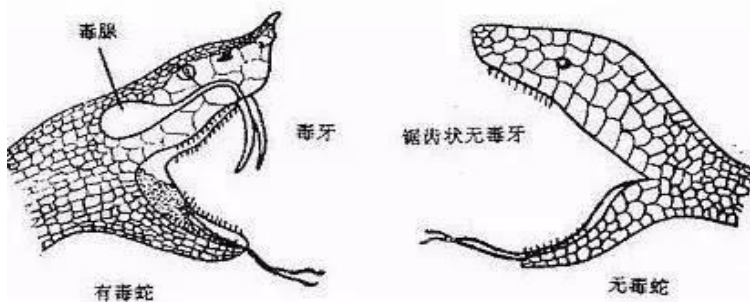
现场无任何救生材料，应及时高呼他人并报警。

环境意外--动物咬伤（猫狗）



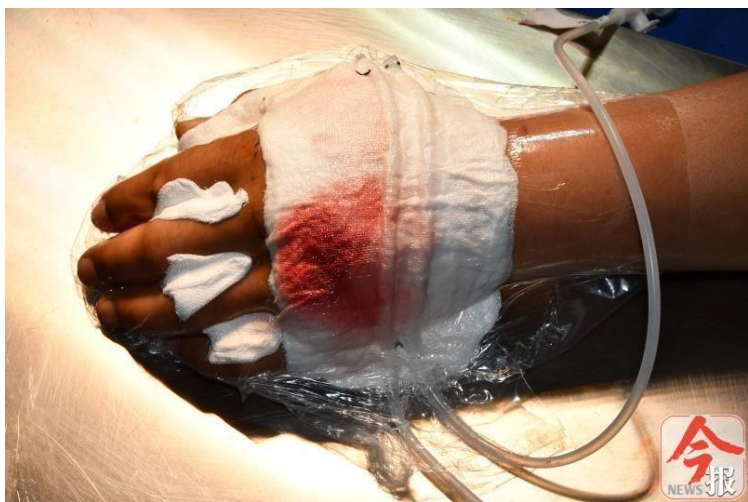
- 1、检查环境、隔离患者，避免再次受伤。
- 2、对于严重咬伤伴大量出血的伤者，应先止血。
- 3、出血不太严重的伤者应立即用大量的自来水或肥皂水冲洗伤口，至少冲洗20分钟以上。
- 4、及时就诊：冲洗完伤口，不要包扎，尽快将患者送至医院作清创处理，并注射狂犬病与破伤风疫苗。

环境意外--动物咬伤（毒蛇）



被蛇咬伤要及时就医，并使用对应的血清！！不建议盲目自救。

每年4月和5月，蛇冬眠苏醒出来觅食，人与蛇的交集增大，这个时期是蛇咬伤高发期。有些人被蛇咬伤后，由于伤口不痛不肿，或者不清楚咬伤自己的是什么蛇，仅做一些简单的消毒处理或者寻求民间草医而没有及时送院治疗，这是十分危险的。外出进山时要穿长衣长裤及合适的鞋子比如户外鞋。



环境意外--车祸



户外调研遭遇车祸现场，首先要评估周围环境是否安全，才能决定能否介入救援，量力而行。实施过程中，要先将伤者移动到安全地带，保证自身安全也避免伤员受到二次伤害。

人群密集--防践踏



不要逆行
不要跑 稳住脚 防摔倒
不要弯腰
鞋松了 包掉了 都别捡
找个依靠
靠墙壁 扶电杆 抓扶手
站立时
手握拳 肘撑开 架胸前
跌倒后
手抱头 膝前屈 要侧躺



对于我们河流守望者，组织的大型活动一般是净滩和上游一公里环保活动，参与人员以学生居多，尤其是暑假期间，我们要把安全防范的重点放在学生身上，设置几个安全员，密切关注学生的位置，近水处有人守护，最好是与相关部门或团队联手，如海事局、蓝天救援队，派出冲锋舟在水边巡查守护。年龄太小的学生一般要求家长陪同。

急救技能--心肺复苏

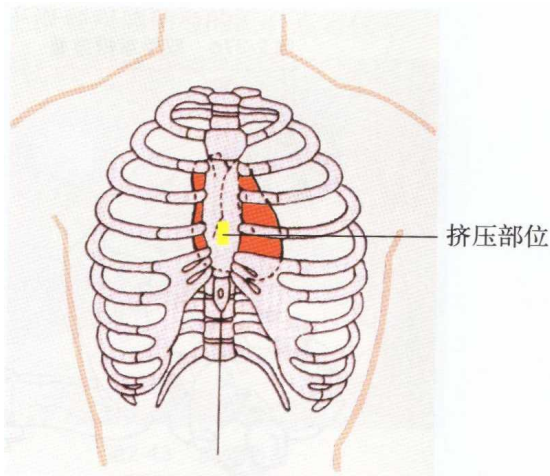


图2-36 胸外挤压位置



- 1、按压的位置：两乳头连线的中点
- 2、按压的频率：至少100次--120/分
- 3、按压的深度：至少5cm--6cm
- 4、按压和放松的时间相等同
放松时使患者胸廓充分回弹复原
- 5、掌根不要离开胸壁
- 6、不中断按压，中断时不超过10秒

急救技能--止血包扎

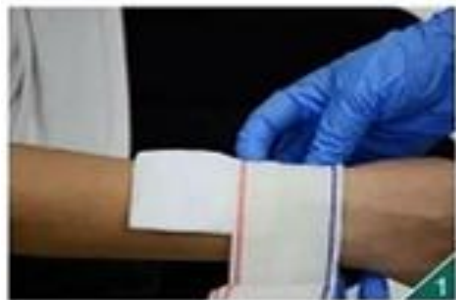


保护伤口，减少感染
减少出血，预防休克
保护内脏和血管神经肌腱等重要结构。

常用止血三种方式：直接压迫止血法，加压包扎止血法，止血带止血法。



急救技能--止血包扎



常用绷带包扎方法5种：环形包扎法，螺旋包扎法，螺旋反折包扎法，8字形包扎法，回返包扎法。

急救技能--止血包扎

三角巾包扎方法很多，一条三角巾包遍全身。平时我们可以在包里带着一条三角巾，关键时刻可以起到很大的作用。

使用说明：

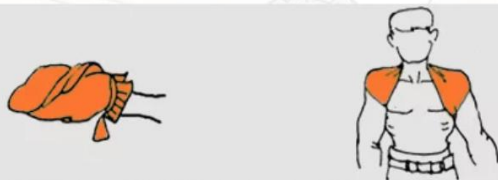
1.头部包扎



2.手部包扎



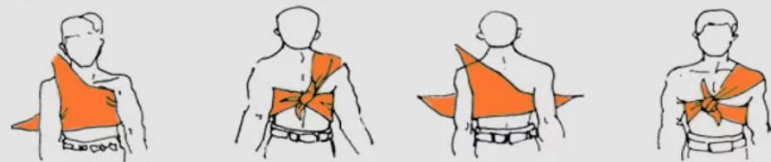
3.双肩包扎



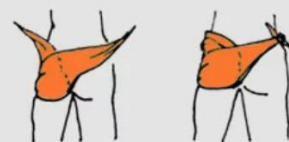
4.臂肩部包扎



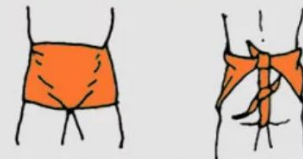
5.单肩包扎



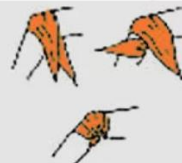
6.单侧臀部包扎



7.下腹部包扎



8.关节部包扎（膝、肘关节等）



9.踝关节部包扎



以上为三角巾使用说明，常用功能展示
您可以根据不同环境与不同需要进行使用

急救用品代用法

各种意外的发生，谁都很难预料是在什么时候、什么地点，就是平时准备了家庭急救箱，也不能把它随身带到发生事故的现场。下面介绍一下急救用品的代用法，使之在应急处理时派上用场。

操作要领：

1. 长筒袜子：不管穿在脚上的还是旧的，均可在应急处理时作绷带用。
2. 领带：骨折时可以作固定夹板用或作止血带用。
3. 浴巾：上肢骨折时可作三角巾用。
4. 手帕、手巾：出血时可用作止血，也可作冷湿敷用。
5. 杂志、尺子、厚包装纸、伞、手杖均能在骨折时作夹板用。
6. 衬衣（带纽扣的）也可以作为手臂骨折的依托。一般是解开第3粒纽扣，将骨折的手臂平放到能够托住即可。



谢谢大家的聆听！