

A photograph of three young women sitting in the back of a car, smiling and looking out the window. The woman in the foreground is in sharp focus, while the two women behind her are slightly blurred. They are all wearing seatbelts.

急救与道路安全手册

《急救与道路安全手册》倡议书

红十字会与红新月会国际联合会（IFRC）将每年9月的第二个星期六定为“世界急救日”。2013年“世界急救日”是9月14日，主题是“急救与道路安全”。

“世界急救日”是旨在通过鼓励人们掌握急救技能，进而普及健康的生活方式、拯救生命的有效方式。我们的理念是，您不需要成为一名医生或是专业救援人员就可以拯救生命：任何受过基础急救训练的人都能够帮助减少交通事故伤亡率。

宁波市公安局交通警察局发布的《2012年全市道路交通事故报告》显示：2012年全市共发生统计上报道道路交通事故3082起，死亡680人，受伤3106人。报告分析，傍晚和早晨高峰时段死人最多，电动车驾驶人死亡最多，超速、闯红灯、酒驾等违法是主因。

世界卫生组织2013年公布的《道路安全全球现状报告》显示，若不加大力度、积极采取新措施的话，预计从2000到2020年，全球交通伤亡总人数将增长65%。

如果人们接受了基础急救知识训练，并能在道路交通事故中提供适当应对或快速救援的话，那么大多数伤亡就可得以避免；事发现场第一时间的急救虽不能替代应急服务，但对于伤者提供快速、有效的帮助，减少重伤率、提高生还率来说，它是至关重要的第一步。在等候专业救援时，及时采取行动并合理运用急救知识，能帮助大大降低伤亡率以及该事故对伤员的长期影响。

为了支持“全球道路交通安全行动”，宁波市红十字会专门制作了《急救与道路安全手册》，倡导十项承诺，传播急救知识。

我们倡议：人人遵守道路安全规范，履行对这十项道路安全行为的承诺！尽量降低风险，从承担起保护您自身和他人安全的责任做起。

人人学急救、急救为人人！

倡议单位：宁波市红十字会
2013年9月

目录

道路安全

十项承诺

- | | |
|-----------------------|----|
| 1. 我承诺系好安全带 | 03 |
| 2. 我承诺骑乘摩托车时戴好头盔 | 05 |
| 3. 我承诺根据实际路况以适当速度安全行驶 | 07 |
| 4. 我承诺酒后或服药后不开车 | 09 |
| 5. 我承诺开车时不使用手机 | 11 |
| 6. 我承诺过马路时遵守交通规则 | 13 |
| 7. 我承诺了解并遵守道路交通安全法规 | 15 |
| 8. 我承诺确保我的车辆保持良好状态 | 17 |
| 9. 我承诺接受驾驶培训、考取驾驶执照 | 19 |
| 10. 我承诺了解如何应对车祸意外 | 21 |

急救

用日常急救技能，帮助一个在车祸中……

- | | |
|-------------|----|
| …需要启动急救系统的人 | 04 |
| …心跳、呼吸骤停的人 | 06 |
| …遭遇开放性气胸的人 | 08 |
| …腹部内出血的人 | 10 |
| …大量外出血的人 | 12 |
| …上肢骨折的人 | 14 |
| …异物插入体内的人 | 16 |
| …烧伤或烫伤的人 | 18 |
| …悲痛中的人 | 20 |
| …每辆车都应配备急救包 | 22 |

1 我承诺系好安全带

“如遇车祸，系好安全带能将致死率降低一半。”

为什么

- 当车辆行驶速度为每小时70公里时，车辆所形成的能量几乎相当于40发飞速的步枪子弹，而您本身所形成的能量则相当于4发步枪子弹。如果不使用安全带，您的身体就会变成武器！
- 安全带可以防止您从挡风玻璃内被甩出车外。
- 一旦出现因未使用安全带导致车祸时被甩出车外，则其死亡率将高达75%。
- 安全带可将车内乘客的头部受伤概率降低60%。
- 数据显示，在道路交通事故中，使用安全带能将前座乘客致死率降低一半、后座乘客降低25%。
- 大多数道路交通事故死亡乘客没有使用安全带。



关于安全带的误区

误区：我不需要系安全带，因为我有安全气囊。

事实：如果不使用安全带，安全气囊可能会致命。

误区：我不想因车辆事故而发生火灾时被困在车内。

事实：车祸中发生火灾的情况很少见，但是因不使用安全带而导致死亡和重伤的情况却很普遍。

误区：在后座时不需要使用安全带。

事实：后座未使用安全带的乘客可能会危害其他乘客，也可能被甩出车外，危害自己的生命。

帮助一个需要启动急救系统的人

关键技巧：

安全防护，拨打122、120

- 1 评估环境安全，迅速观察手刹是否拉紧、汽车是否漏油…
- 2 做好拉紧手刹，以防突然滑动，以及立警示标志等安全防护措施。
- 3 迅速拨打122、120。不要先挂断电话。



2 我承诺骑摩托车时戴好头盔

“一旦发生交通事故，带安全头盔能将生还的几率增加40%。”

为什么

- 一旦骑乘摩托车时发生事故，您本身所形成的能量就足以摔裂您的头骨。
- 在摩托车骑行者和乘客佩戴安全头盔时发生车祸的情况下，其生还率最高能增加40%。
- 摩托车骑行者佩戴头盔可将造成脑损伤的风险降低70%。
- 全球每年有数万人死于摩托车事故。
- 头部和颈部损伤是摩托车和自行车骑行者最常见的死亡和重伤原因。
- 头盔可有效减少头部受伤的可能性及其严重程度。
- 头盔需要正确佩戴——否则起不到保护效果！



关于安全头盔的误区

误区：头盔会引起颈部或脊髓损伤。

事实：研究证明，以正确方式佩戴符合标准的头盔不会导致颈部或脊髓损伤。

误区：带头盔影响听力和视力。

事实：头盔不会影响周边视觉，也不会增加事故发生的概率。多项研究已表明，正确佩戴头盔实际上可以通过降低风噪声来提高听觉能力。

误区：摩托车只占登记车辆很小一部分，因此摩托车事故对社会影响不大。

事实：摩托车骑乘者的事故死亡率是汽车事故死亡率的27倍，且受伤概率是汽车受伤概率的6倍。

帮助一个心跳、呼吸骤停的人

关键技巧： 胸外按压



- 1 判断呼吸：扫视胸腹有无明显起伏。并拨打120。
- 2 将他（她）调整为仰卧位，用力按压胸部中央下1/2段，每次按压一定深度释放，按压频率不少于100次/分。
- 3 开放气道。鼻孔朝天。
- 4 人工呼吸。缓慢吹气2次。胸外按压、开放气道与人工呼吸反复交替进行，按压与吹气比率为30:2。

3 我承诺根据实际条件以适当速度安全行驶

为什么

- 车辆的能量为行驶速度的平方，因此，即使以非常低的速度行驶也足以杀死一个人。
- 车辆行驶速度越快，撞击力度越大。以50公里/小时的速度行驶的家庭轿车所形成的能量大致相当于20发步枪子弹，而以70公里/小时的速度行驶时则相当于40发子弹。
- 如果被车速为50公里/小时的车辆撞到，行人死亡的概率非常高。
- 发生事故时，行驶速度越高，能量越大，造成的后果就越严重。
- 高速行驶时，司机无法及时评估前方的风险，所需的反应时间和停车时间也会增加。

- 如果被以30公里/小时的速度行驶的车辆撞到，行人还的几率超过90%。这意味着即使以这样的速度行驶，仍旧有10%的被撞行人会死亡。



在涉及儿童行人的道路交通事故中，车辆行驶速度的影响如下：

当行驶速度为**每小时65公里**时，大多数受害儿童死亡。

当行驶速度为**每小时50公里**时，约一半受害儿童死亡。

当行驶速度为**每小时30公里**时，5%的受害儿童死亡。

在涉及成年人的道路交通事故中，车辆行驶速度的影响如下：

当行驶速度为**每小时65公里**时，90%的被撞受害人死亡。

当行驶速度为**每小时50公里**时，10%的被撞受害人死亡。

帮助一个遭遇开放性气胸的人

关键技巧：

保鲜膜覆盖创面，三面贴牢



- 1 检查可见胸部皮肤破损，有粉红色气泡冒出，伤者呼吸困难。确保伤者坐下，在伤口上加敷料（或清洁的棉织品），鼓励患者用手压住伤口止血。
- 2 用保鲜膜覆盖创面，三面贴牢。
- 3 迅速启动急救系统，注意保持呼吸道通畅，半卧位运送。

4

我承诺酒后或服药后不开车

“酒后或服药后驾车会影响我的表现，可能会对自己或其他人造成严重伤害。”

为什么

- 酒后驾车的驾驶人发生车祸的概率远高于未饮酒驾驶人。
- 酒精会影响您的大脑反应和驾驶技能：
 - 注意力降低。
 - 安全距离感变差。
 - 可视范围缩小。
 - 协调和反射能力降低。
 - 反应时间延长。
- 随着血液中的酒精浓度增加，风险程度也会成倍增加。
- 唯一的安全解决方法是，如果您有意驾车，就绝对不要饮酒，也千万不要向驾车的人劝酒。
- 药物还会形成虚假的警惕感和自信心，从而影响驾驶人做出正确决定的能力，药物严重影响驾驶。



冷水浴、运动、黑咖啡、新鲜空气或呕吐并不能降低血液中的酒精浓度。

降低血液中的酒精浓度需要一定的时间——但是即便是次日清晨，血液中的酒精浓度也降不到可以安全驾车的程度。

疲劳驾驶与酒后或服药后驾驶同样危险。



帮助一个腹部内出血的人

关键技巧：
抬高下肢



1 检查腹部：有无局部压痛、瘀斑、压痕、腹部僵硬及有无血性呕吐物、无明显原因的休克等情况。

2 抬高下肢。不能让伤者喝水、吃东西。并迅速启动急救系统。

注意：颅内出血禁止抬高下肢！



5 我承诺开车时不使用手机

“哪怕只是一瞬间分神，就有可能造成严重后果，甚至致人死亡。”

为什么

- 在驾驶过程中使用手持或免提手机可使车祸发生概率增加4倍。
- 驾车过程中通话会降低驾驶人刹车的反应能力，导致偏离车道。
- 驾车过程中通话可能会使您的注意力无法集中到路面上，进而影响您的注意力和判断力。您说的越多，能看到的就越少。
- 影响反应速度。驾车过程中使用手机的驾驶人的反应速度比未使用手机的驾驶人的反应速度慢30%。



在此过程中，呼叫人也起很大作用。如果您致电某人，然后发现对方正在驾车，请跟他们讲您稍后再致电并挂断电话。

帮助一个大量外出血的人

关键技巧：
对伤口施加压力

1 立即用敷料（或清洁的棉织品）覆盖伤口，对伤口施加压力，以求止血或减缓止血。注意自我防护。

2 尽快拨打120或请别人这么做，对伤口保持压力，直至救护人员到达。



6 我承诺过马路时遵守交通规则

“我要让自己保持醒目，这样我就不会被撞！”

为什么

- 行人和电瓶车、自行车骑行人都非常容易受到伤害。周围几乎所有车辆都有足够的能量造成他们死亡。
- 穿着明亮或反光服饰有助于在夜间行路时保持醒目。如果驾驶人能看到您，就更容易避让。
- 行人和电瓶车、自行车骑行目标较小，驾驶者不容易看到。
- 行人和电瓶车、自行车骑行者不能寄希望于来往车辆能迅速停下。



以安全的方式在道路上通行：

在安全通道和人行道上通行，不翻越隔离栏。

过马路时等绿灯、不闯红灯。

过马路不要奔跑。

过马路不听耳机。

骑车不带人，不逆行。

不要从两辆停靠的车辆之间穿过马路，因为驾驶人可能会看不到您。

尽量不要从树木灌木丛附近穿行，因为驾驶人可能会看不到您。

帮助一个上肢骨折的人

关键技巧：
固定、制动

- 1 上臂骨折：止血包扎、内侧加垫、夹板放置伤肢外侧并固定、小悬臂带承托、宽带固定。
- 2 前臂骨折：止血包扎、前臂放置功能位、内侧加垫、夹板托于下方并固定、大悬臂带承托固定。
- 3 手指健肢固定，力度适中。



7 我承诺了解并遵守交通安全法规

“交通安全法规能够教会我什么是危险活动，进而保护我自己和他人的安全。”

为什么

- 交通安全法规旨在保护个人和社会安全。
- 交通安全法规旨在向道路使用者提供真实的信息和指导。
- 遵守交通法规能够减少道路交通事故发生的频率和严重程度。
- 如果公众理解设立这些法规的目的是为了维护他们自身的利益，那么他们就会更愿意遵守。



即便无人监督，也要遵守交通规则。



涉及道路交通安全的法律法规：

中华人民共和国道路交通安全法

中华人民共和国道路交通安全法实施条例

帮助一个异物插入体内的人

关键技巧：
不拔出、包扎固定



- 1 不拔出异物，以免造成二次伤害。在异物四周放置较厚的敷料（或清洁的棉织品）固定住异物。
- 2 用绷带加压缠绕敷料（或清洁的棉织品）达到间接压迫止血的目的。
- 3 及时拨打120或请别人这么做。

8

我承诺确保我的车辆保持良好状态

“车辆越安全，我周围的人及我本人就越安全。”

为什么

- 保持车辆的适驾性和安全性非常重要。
- 定期在经授权的汽车修理厂进行车辆测试和检验。
- 避免体积和重量超载。
- 备用轮胎和应急设备，包括急救箱和安全警示三角架等，能够在关键时刻节约时间、挽救生命。



驾车前先检查车辆状况， 检查内容包括：

制动器、方向盘、喇叭、车灯、电池和雨刷

车灯清洁

轮胎压力和磨损

必要时检查发动机机油、冷却液

帮助一个烧伤或烫伤的人

关键技巧：
让伤处降温、保护创面

- 1 用冷水冲洗伤处至少10分钟。
- 2 用保鲜膜或清洁的塑料袋覆盖烧伤或烫伤处，送院治疗。



9 我承诺接受驾驶培训、考取驾驶执照

“因为驾车可能遭遇应急事件，所以驾驶人必须对此负责。”

为什么

- 参加驾驶员培训才能学习良好和安全的驾驶方法。
- 开车需持驾照，以表明您有资格驾车。
- 驾驶不同的车辆需要不同的驾驶技巧和驾照。



驾驶员标准不仅适用于私家车驾驶人，也适用于运营车辆驾驶人。

通常情况下，进行理论和操作测试才能满足上述要求。

注意使驾照保持有效。

出国可考取国际驾驶执照。



帮助一个悲痛中的人

关键技巧：

倾听，然后问其需要你做些什么



1 表现出你在倾听，然后问她（他）需要你做些什么？

2 合理利用人际距离等技巧，试着取得信任，不要作出虚假的承诺。

10 我承诺了解如何应对车祸意外

“想象一下道路事故发生后倒在血泊中的受害者。如果没有人压住伤口进行止血，那么即使是世界上最专业、最迅速的急救人员到场，也来不及挽救受害者的生命。”

为什么

- 任何人都可以救人一命！在道路交通事故中进行急救并呼叫紧急服务是真真正正生死攸关的大事。
- 57%的交通事故死亡出现在车祸发生后的最初几分钟。
- 阻塞呼吸道并导致死亡的平均时间只需不到四分钟。
- 如果现场有人能够在急救服务机构抵达之前进行有效急救，那么车祸致死率将大幅降低。
- 如果所有驾驶人和更多的民众都能了解如何帮助道路交通事故受害者，就能挽救更多生命。
- 对于困在车辆中或需要紧急手术的车祸受害者而言，呼叫122、120攸关生死。



每辆车都应配备急救包

IFRC建议在每辆车内配备急救箱（包）和保护性物品（安全背心、交通安全三脚架等）。急救箱（包）内的物品配置建议：



酒精棉片	医用口罩	急救毯
碘伏棉棒	医用乳胶手套	反光衣
创口贴	镊子	破窗锤
晕车贴	体温计	车载多功能应急手电筒
呕吐袋	透气胶带	安全剪刀
降温贴	无菌敷贴	多功能口哨
冷敷贴或一次性速冷冰袋	人工呼吸膜	医用外固定夹板
止痛喷雾剂	医用绷带（三角型）	急救手册
一次性便携式男女通用迷你小便袋	弹性绷带	急救卡

想要学习更多吗？

若您想学习更多急救知识和技能，成为“红十字救护员”，请登录
www.nbredcross.org.cn或**致电：0574-87363783**

每个人都能够学会一些简单的急救技能，这些技能在突发紧急情况下可能有帮助。

让急救成为我们的第二本能。

您的故事

如果您成功地利用自己的技能救人一命，请把事情的经过告诉我们，使我们能够激励其他人学习急救技能。
把您的故事通过电子邮件发至：**nbjhp@163.com**