

急救专家传妙招，“守护‘心’动”公益活动走进济南大学商学院 大学生志愿者“沉浸式”体验现场急救

文/片 记者 夏侯凤超 王丽
实习生 常晓雯

中暑溺水如何处理 专家现场一一教授

“在遭受意外伤害时，什么人可以提供最快最有效的现场救助？‘身边人’最快！也就是‘第一反应人’最快！”济南市急救中心急救部部长黄珂为大家带来了急救的相关知识。他说，当遭遇突发事件时，无论是外伤或是心脑血管疾病，在最初的4—6分钟内对人体的损伤最大，对生命的威胁最大，能否有效地采取应急措施，直接关系到整个急救的成败。

活动现场，黄珂向同学们介绍了如何正确拨打120电话、徒手进行心肺复苏的要点、自动体外除颤仪(AED)的使用方法等。此外，对于夏季最常出现的中暑、溺水等情况，黄珂也为同学们带来了细致的讲解。

“第一目击者在发现溺水者后立即拨打120急救电话。”对于溺水情况，黄珂介绍，同时，要检查患者意识，判断患者呼吸；开放气道，清理口腔内杂物，保持气道畅通；如呼吸不正常，应以2次人工通气开始心肺复苏。“要注意保暖，适当补充热量。同时如气温较低或是溺水者相对年轻，增加复苏时间，不得轻易放弃。”

面对高温下极易出现的中暑，黄珂也为大家带来了细致的处理方法。“撤离高温环境，转至阴凉处(空调)安静休息，适当使用温凉水擦浴，并补充含盐饮料。维持水、电解质平衡。”还需体外



在专家指导下，大学生志愿者对模拟人进行心肺复苏练习。

降温，低温环境(空调、风扇)，脱去衣服，同时进行皮肤肌肉按摩，促进散热。对无循环虚脱的中暑患者，可用冷水擦浴或将躯体浸入27℃—30℃水中传导散热降温。对循环虚脱者可采用蒸发散热降温，如用15℃冷水反复擦拭皮肤。“对于意识不清的病人，急救车转运途中积极降温治疗，争分夺秒。”

如何使用救命神器 现场体验心肺复苏

现场，济南市急救中心工作人员为大学生志愿者们带来了

6月20日晚，一场生动的急救知识课堂在济南大学商学院进行。由齐鲁晚报·齐鲁壹点、济南市急救中心、漱玉平民大药房连锁股份有限公司共同发起的“守护‘心’动”公益活动首站来到了济南大学，为同学们带来了丰富的急救知识。

AED的演示。济南市急救中心直属分站主任孙士县介绍，AED是救命神器，当患者突然倒地失去反应，并失去呼吸或进入濒死喘息状态时，周边的人可以打开AED并根据语音提示对患者进行急救。

“首先早确认患者状态，包括是否失去反应、失去呼吸等。”黄珂表示，确认患者确实需要除颤时，我们可以打开患者衣物裸露胸部，并根据标识将电极贴片贴在相应位置。AED会自动分析心率，这个过程中，使用者要避免接触患者，以免干扰对心率的分析。“当心率分析结果为室颤时，

AED会进行充电，充电完成后按下橙色按钮进行除颤。”

“右手扣左手，掌根部用力，按压的位置在两侧乳头连线中点，肩肘腕在一条直线上，垂直往下压。”心肺复苏术是为了保障重要器官的血液供应，在心肺复苏的演示过程中，济南市急救中心直属分站主任孙士县介绍，按的频率相当于一秒钟按两下，按压标准是每分钟至少100—120次。听到这里，在座的大学生志愿者们纷纷伸出双手感受心肺复苏的动作。

现场，几位大学生志愿者来到台上，在工作人员的帮助下指

导下，对模拟人进行心肺复苏的练习。“胳膊肘绷直，很好，回弹的力度再大一点。”“跟着我的节奏按压，肘部要绷住。”“身体往前倾，按压再用力一些。”……在工作人员的指导下，大学生志愿者们一轮轮亲身体验，“沉浸式”体验了现场急救。

“这是我第一次亲身体验到现场急救，感觉很不一样。”体验完心肺复苏后，济南大学商学院大学生志愿者李宗晟说，“力度和速度都是很专业的，我也学到了特别多，回去后我也会教给我身边的人。”

带急救知识返家 将向更多人传递

“普及急救知识，帮助更多人，是一件利国利民的好事。守护‘心’动公益活动走进我们济南大学商学院，教会大学生志愿者心肺复苏操作，我们非常欢迎。”济南大学商学院团委书记陈恺盛介绍说，本次培训活动后，学生们将在暑假期间带着这些急救知识回到家乡，为身边的朋友和家人带来知识的传递，助推更多人了解急救知识。

“守护‘心’动”公益项目由齐鲁晚报·齐鲁壹点、济南市急救中心、漱玉平民大药房三方共同发起，走进学校、企业、社区等，走到市民身边，通过讲解的方式让更多人了解急救知识，让越来越多的人了解掌握急救知识与技能，助推济南市急救知识与技能的推广普及。

活动还将持续，如果您对急救知识感兴趣，欢迎您加入我们的团队，壮大社会救援力量，弥补救护车到来前的急救空窗期。

酷热天难寻清凉 要纳凉就到人防

2022年济南市人防工程避暑纳凉场所启用，将为市民开放九处纳凉点

文/片 记者 夏侯凤超
实习生 常晓雯
通讯员 吕斌 王文文

健全纳凉点 服务保障措施

6月18日起，济南市气象台发布了高温预警，近几日高温达到了四十摄氏度以上。“高温即是命令。”济南市人防办副主任刘洪在启动仪式上表示。“由于这一轮高温时间长、强度大，人防部门紧急部署安排，全力加快各项避暑纳凉点设施的完善和服务保障措施的健全。”相关人防商城于18日当天已全部具备了避暑纳凉点的条件，佛慧山人防工程初心长廊、千佛山人防工程威隆酒窖于19日提前开放。刘洪还表示，“接下来会继续抓好人防避暑纳凉，发放人防战备应急包，使人防避暑纳凉场所成为体现城市文化软实力的重要窗口和平台。”

以济南市人防工程避暑纳凉活动启动仪式为契机，在现场，同步开展了人防法制宣传教育进社区活动。济南市人防办孙主任在现场向群众表示，“人民防空是国防的重要组成部分，是经济社会发展的重要内容，是利国利民的公益事业，事关人民群众生命安危。”与此同时，人防法制宣传教育是国防教育和人防建设的重要内容，是一项基础性、先导性工作。孙主任表示，“开展人防教育进社区活动，就是让大家近距离了解人

济南市将有九处人防工程避暑纳凉场所全面启用，为市民提供休闲纳凉的好去处。6月21日下午，济南市人防办在市中区百旺广场举行2022年人防工程避暑纳凉活动启动仪式暨人防法制与宣传教育进社区活动。



济南市人防工程避暑纳凉活动启动仪式现场，工作人员向市民发放宣传资料。

防、接触人防，感受人防，普及人防法律法规、人防知识，帮助大家提高安全防范意识和防空防灾能力。”

启动仪式过程中，工作人员还向市民发放了人防知识宣传手册。经过人防宣传短片的观看和一系列的人防知识普及后，现场举行了人防知识问答环节。市民们踊跃地回答了国际民防日为哪天、如何识别防空警报信号、人口

疏散时应携带哪些物品等问题。他们以实际行动积极响应此次活动，了解、重视、支持人民防空，在掌握了人防知识的同时，也进一步增强了国防观念、战备观念和人防意识。

九处纳凉点 已经开放

今年的人防工程避暑纳凉活

动从6月21日(夏至)开始至8月31日结束。九处避暑纳凉点分别是：经十一路英雄山人防工程、经十一路银座马鞍山人防工程、南门“韩国城”人防工程、佛慧山人防工程、千佛山人防工程(威龙酒窖)、市中区共青团路人防工程、济阳区安大城市广场人防工程、莱芜区凤城西大街人防工程、平阴县锦东新区人防工程，总面积超过10万平方米。

针对近期济南出现的高温红色预警天气，市人防部门已提前启动了部分经营性人防商场的避暑纳凉，各种服务设施早到位早启用，为纳凉休闲的购物市民及时送上清凉夏爽。在经十一路英雄山人防商城和银座马鞍山人防商城，在醒目位置悬挂和张贴了避暑纳凉宣传横幅和标志牌，设置了纳凉休息区和饮水区，配备了休闲座椅、纯净饮水、报刊架等服务设施。在佛慧山“济南人防初心长廊”，更新了宣传内容，更换了部分设施设备，纳凉群众将会享受到更好的服务。位于千佛山人防工程的“威龙酒窖”，今年首次开辟为避暑纳凉点，将推出红酒文化鉴赏活动。

为提升避暑纳凉活动的吸引力、影响力，进一步擦亮“要纳凉到人防”品牌，济南人防推出“四项举措”：一是丰富避暑纳凉活动内容，既要“搭好台”，还要“引人来”，让群众有所学、有所乐、有所得。二是挖掘区县人防资源优势，激发基层干部职工服务热情，提高避暑纳凉活动的覆盖面。三是深入开展文明典范城市创建，开展形式多样的志愿服务、宣传教育、展览展示等公益活动。四是落实常态化疫情防控措施，守护好群众生命和健康安全防线。



扫码下载齐鲁壹点
找记者 上壹点

编辑：马纯潇 组版：颜莉