



# do **1** thing

*Do 1 Thing 的使命是动员个人、家庭、企业和社区做好应对所有危险的准备，并具备应对灾难的能力。*

目标：做好在等待救护车时进行急救的准备。

## 急救

紧急情况可能在任何时间、任何地点发生。许多公共场所用于治疗急救工具箱、氧气或自动体外除颤器 (AED)。机场、工作场所、礼拜场所和商场都放有这些物品以便人们迅速取得，这样就可能将悲剧性的事故变成暂时性的不顺。只有某人知道如何使用这些物品，它们才能挽救生命。您在受伤或其它医疗事故发生后头几分钟里采取的行动可能挽救某人的生命。

**从下列事情中选择在这个月要做的一件事，以做好更充分的准备：**

**了解在等待救护车抵达时应怎么做。**

致电 911 而不是自行运送受伤或生病的人。等待救护车似乎令得到救助的时间更长了，但救护车上的乘务员可以在他们抵达现场后立即提供护理，并且可以迅速、合法和更安全地将患者送往医院。

1. 与 911 保持通话，并遵守紧急说明。
2. 保持冷静，并且努力让患者保持冷静。
3. 不要移动在汽车事故或坠落事故中受伤的患者，也不要移动没有意识的患者。
4. 如果患者体温低，请用毛毯盖住他们。
5. 切勿给受伤的人员任何东西吃或喝（除非 911 调度人员授意）。
6. 让某人留意救护车，并护送急救人员到患者身边（特别是在公寓或办公楼里，或者如果您的地址难以在大街上看到）。

## 为祝您的住房和汽车制作或购买急救工具箱。

大多数百货商店或您当地的美国红十字会分会出售现成的急救工具箱。这些工具箱的尺寸和价格不一。您也可以使用您家里可能有的用品制作工具箱。

基本急救工具箱中应包含的一些物品有：



- 胶带
- 抗菌软膏
- 创可贴（各种尺寸）
- 毛毯
- 冰袋
- 一次性手套
- 纱布垫和卷筒式纱布（各种尺寸）
- 洗手液（液体或擦拭布）
- 塑料袋
- 剪刀和镊子
- 小手电筒和备用电池
- 三角形绷带

## 接受急救、CPR、AED 或宠物急救培训。

学习如何帮助面临医疗紧急情况的人没有您想象的那样难。知道如何使用绷带、确定休克的迹象和症状、实施 CPR 或使用自动体外除颤器 (AED) 可以挽救生命。

急救人员可能需要五分钟或更久才能到现场。您或者他人应当能够帮助受伤的人。您所救的人可能是您的亲人。

许多美国红十字分会现在提供宠物急救培训。您当地的动物保护协会、养狗俱乐部或宠物商店也可能提供培训。请咨询您的兽医，看看您需要在为您的宠物准备的急救工具箱内加入什么特殊物品。如果您带着宠物旅行，或者如果它们是导盲犬或猎犬，您可能也希望制作一个便于旅行携带的宠物急救工具箱。

请联络您当地的消防部门或美国红十字会分会，了解您所在的地区有什么急救培训班。询问您的雇主，看看他们是否会为您的工作场所主办培训班，或者和您的家人一起或独自参加培训班。许多培训班是免费的。课程也可能在您的礼拜场所、学校或社区组织提供。社区应急小组 (CERT) 培训也包括急救培训。

*做准备不会很困难或昂贵。每个月做一件事，您就可以确保您和您赡养或抚养的人为应对任何紧急情况做好更充分的准备。*

