

咸宁红十字会开班培训如何抓住救援「黄金四分钟」
近百名学员争做「生命守护者」



●记者陈志茹 通讯员史洁琼 程奇



“建议除颤,不要接触病人,按下闪烁键……”1月22日,咸宁高新技术产业园区立邦涂料(湖北)有限公司的培训教室内,提示音反复响起,气氛紧张。当日,咸宁市红十字会初级救护员培训班第二期在此举行,近百名企业职工参与为期一天的密集培训,学习如何抓住生命救援的“黄金四分钟”。

培训室内,10具心肺复苏模拟人整齐摆放。实操训练开始,AED(自动体外除颤器)提示音急促响起,学员跪地、双手交叉实施按压,每一次有效按压都让计数器亮起绿灯。

急救老师穿梭指导:“手腕要垂直,用上身力量!”“按压深度5-6厘米,每分钟100-120次。”

学员李明首次练习时双手微颤,在老师的指导下很快掌握节奏,模拟人胸腔规律起伏,绿灯稳定亮起。

创伤救护环节更为复杂。“假设有人从脚手架上跌落,头部右侧出血。在头部包扎练习中,教练设定情景:“假设有从脚手架上跌落,头部右侧出血。”学员肖江峰小心地为搭档压迫止血并包扎,反复调整至牢固且不影响视线与呼吸。

学员邱全兴练习手掌包扎时,起初总弄错三角巾折叠方向,后经老师指点“指尖要朝向肘部”后才掌握要领。

学员镇超完成包含检查反应、呼

救、心肺复苏和使用AED的完整流程后,额头已沁出汗珠。他感慨:“比想象中累,但想到这些动作关键时刻能救人一命,这点辛苦根本不算什么。”他的感受代表了多数学员的心声——掌握急救技能,既是为身边人增添一份保障,也是为社会储备宝贵的救援力量。

培训考核严格而全面,学员需随机抽取如“触电致心跳呼吸停止”等场景,在5分钟内完成评估、呼救和初步处理。当学员肖江峰顺利完成考核并被宣布“通过”时,教室里响起祝贺的掌声,他激动地说:“这张证书很轻,但背后的责任很重。”

据咸宁红十字会工作人员透露,已有多名往期学员在真实生活中成功实施急救,其中一起案例发生在市青少年宫球馆内:一名球友突然抽搐,幸得当时有位名叫高睿的红十字志愿者运用所学技能进行现场处置,为后续抢救赢得了宝贵时间。

据悉,从去年至今,咸宁市红十字会已累计开展初级救护员培训班27期,培训合格救护员超过1.1万名。随着公众安全意识提高,急救培训日益受欢迎,培训班每期限额100人,但报名常常迅速满额。