

# 中国科学院行政管理局

## 2024 年度京区科研人员急救技能培训通知

京区各单位：

为深入贯彻落实《健康中国“2030”规划纲要》和中国科学院“3H”工程推进委员会第四次全体会议精神，推进京区 HEALTH 工程建设，不断提高科研人员急救意识和应对突发状况的救护能力，结合院所需求调研，行政管理局科技人才服务中心计划于 2024 年 10 月分四批次面向科研人员开展为期 1 天的急救技能培训（取证）。具体通知如下：

### 一、培训时间

2024 年 10 月 18、19、20、26 日，四天中任一天，通过扫描报名二维码（附件 2）选择培训日期。

### 二、报名时间

9 月 26 日-29 日 抢占科技制高点项目团队成员报名；

9 月 30 日-10 月 14 日 在职科研人员报名（报满即止）。

### 三、培训地点

行政管理局一层多功能厅

地址：海淀区中关村南三街 15 号科行大厦。

### 四、培训对象

中国科学院京区在职科研人员 180 人（优先保障抢占科技制高点项目团队成员）。

### 五、培训安排

#### （一）培训内容

全天 8 学时课程，包括：

### **1. 国际急救员课程**

包括急救基础知识（急救员的职责和义务、评估环境、防护措施、关键的急救步骤）；心肺复苏和 AED 的使用（成人、儿童、婴儿）；内科急症（肾上腺素注射笔的使用、心脏病发作、低血糖、脑卒中、抽搐）；创伤急症（外出血、止血和包扎、各种伤口、头颈脊柱损伤、骨折和扭伤、预防疾病和创伤）；环境急症拓展（叮咬和蛰伤、高温相关急症、低温相关急症、中毒急症）。

### **2. 自救操作启发**

一直以来，来自急救培训中的知识绝大多数都是针对施救者，没有针对身体不适的当事人应该如何做的明确指导。虽然运动中的心脏骤停发生的极快，在没有征兆的情况下突然倒地，可能没有任何的反应时间。但是，如果是普通人，心绞痛、心梗这样的症状可能会持续一段时间，大多来得及进行自救操作和求助，比如尽量保持静止、减少活动量，避免增加心脏负担，同时尽快拨打 120。我们在培训中需要引起大家的思考并引导正确操作、自救。

### **3. 应急逃生课程**

包括写字楼地震、火灾避险与逃生、火灾的逃生与自救、暴雨、洪水避险与逃生。学会在突发情况下迅速、有效地应对并安全撤离，提高应急逃生能力，保障生命安全，减少事故伤亡。

### **4. 晕厥应急处理课程（突然晕倒或者意识障碍）**

包括晕厥的基本定义、常见表现及其原因、识别晕厥的高危信号、应急处理步骤。掌握相关知识和应急处理技巧，可以在遇到晕厥事件时做出迅速、有效的反应，帮助他人并减少不必要的恐慌。

## **（二）培训导师**

美国心脏协会主任导师、北京三甲医院资深急诊科医生，主治医

师等急救培训行业权威认证导师。

## 六、培训证书

培训后并通过考核者，可以获得由美国心脏协会（AHA）认证的、全球 180 多个国家认可的美国心脏协会拯救心脏学员证书（Heartsaver First Aid CPR AED 证书），证书有效期为 2 年。

## 七、注意事项

- （一）请准确填写微信号，后续通知在本次培训微信群内发布。
- （二）培训当天请携带本人身份证原件进行签到。
- （三）参训人员需确保本人身体状况良好。

## 八、培训费用

学员培训费、午餐费由主办方按相关规定承担。

- 附件：1. 培训日程安排  
2. 培训报名二维码

（联系人：吴頔 柯润成，010-62659639，[jiankang@caseab.ac.cn](mailto:jiankang@caseab.ac.cn)）

行政管理局科技人才服务中心

2024 年 9 月 26 日

## 附件 1

## 培训日程安排

| 时间                      | 内容                        |
|-------------------------|---------------------------|
| <b>8:15-8:30</b>        | <b>签到</b>                 |
| 08:30-09:00<br>急救基础知识   | 急救员优先考虑事项、职责、义务           |
|                         | 采取通用的防护措施                 |
|                         | 脱除手套（练习和测试）               |
|                         | 发现问题（练习和测试）               |
| 9:00-10:00<br>内科急症      | 肾上腺素注射笔的使用（练习和测试）         |
|                         | 心脏病发作、低血糖、脑卒中、抽搐、自救操作启发   |
| 10:00-11:00<br>创伤急症     | 外出血                       |
|                         | 止血和包扎（练习和测试）              |
|                         | 各种伤口                      |
|                         | 头颈脊柱损伤、骨折和扭伤              |
| 11:00-12:00<br>成人心肺复苏   | 预防疾病和创伤                   |
|                         | 胸外按压                      |
|                         | 人工呼吸（口对口）                 |
|                         | 人工呼吸（简易呼吸面罩）              |
| 12:00-13:00             | 自动体外除颤器（AED）              |
|                         | 完整流程                      |
|                         | <b>午餐+午休</b>              |
|                         | <b>成人心肺复苏和自动体外除颤器技能测试</b> |
| 13:00-13:25<br>成人心肺复苏   | 成人气道异物梗阻                  |
| 13:25-13:45<br>团队实训模拟训练 | <b>团队实训模拟训练</b>           |
| 13:45-14:00<br>环境急症拓展   | 叮咬和蛰伤                     |
|                         | 高温相关急症                    |
|                         | 低温相关急症                    |
|                         | 中毒急症                      |
| 14:00-14:05<br>儿童心肺复苏   | 儿童心肺复苏和自动体外除颤器与成人的差异      |
|                         | 儿童气道异物梗阻                  |
| 14:05-14:30<br>婴儿心肺复苏   | 胸外按压                      |
|                         | 人工呼吸（口对口）                 |
|                         | 完整流程                      |
|                         | <b>婴儿心肺复苏和技能测试</b>        |
| 14:30-16:00<br>应急逃生     | 婴儿气道异物梗阻（练习）              |
|                         | 写字楼地震、火灾避险与逃生             |
|                         | 火灾的逃生与自救                  |
| 16:00-17:30<br>昏厥应急处理   | 暴雨、洪水避险与逃生                |
|                         | 晕厥的基本定义                   |
|                         | 常见表现及其原因                  |
|                         | 识别晕厥的高危信号                 |
|                         | 应急处理步骤                    |

附件 2

## 培训报名二维码



颈肩肘膝踝受伤或孕期不能参加培训

请穿运动服装和运动鞋参加培训

女士请勿穿着裙装和低领服装参加培训