

生命安全健康课程内容简介

一、课程背景

世界并不平静，地震、台风、洪水、火灾等各种灾害严重；交通事故、心脏病突发、溺水、气道异物等意外事故频发。面对各种意外灾害，应尽早开展自救互救，以减少伤亡。

二、课程目的

让学员了解和重视各种安全健康知识和技能，具备一些重要的预防意识和掌握实用的技能，不仅能预防一些意外事故和疾病的发生，关键时刻还能自救互救，呵护生命，让生命更加安全。

三、课程内容

1，现场急救类：

- 1) 心肺复苏术
- 2) 创伤四项救护技术：止血、包扎、固定和搬运。
- 3) 各种常见意外的急救 1：流鼻血、扭伤、抽筋、小伤口处理、烧烫伤、气道异物、溺水等。
- 4) 各种常见意外的急救 2：猫狗咬伤、蜂蜇伤、蛇咬伤、食物中毒、煤气中毒、触电、雷击、化学品安全、冻伤等。
- 5) 各种急症现场处理：冠心病、猝死、中暑、晕厥、休克、癫痫、中风、哮喘、过度通气、高原发应、晕车等
- 6) 公共安全与突发事件：交通安全、电梯安全、火灾、地震、台风、洪水、恐怖袭击、踩踏、高空速降、安全绳结技巧、烟道逃生、真火真灭，滑坡、防盗、防抢等。

2，疾病专题类

- 1) 心脑血管疾病的防治
- 2) 癌症知识
- 3) 艾滋病防治
- 4) 常见传染病防治：感冒、肝炎、肺结核、水痘、狂犬病等。
- 5) 常见慢性病防治：高血压、糖尿病等。

3，健康教育类

- 1) 控烟
- 2) 生殖健康
- 3) 科学养生：饮食、睡眠、运动、情绪等
- 4) 心理健康：情绪管理与调节

4，职业卫生类

(1) 各种职业危害因素防护（包括噪音、高温、粉尘、苯、铅、硫化氢、正己烷、氟化氢、核辐射、工频电磁场等）。

- 2) 职业病防治法的讲解

四、课程安排

1，教学方式灵活，建议多媒体教学（投影仪、电脑），提供上门培训。

2，按需选择课程内容，或由我们给出针对性的课程方案。

3，课程时间灵活，可 2 小时、半天、一天、二天、三天，四天等或分成多次课程。

五、主讲老师

资深专职急救讲师蔡迎怡团队（详见讲师简介）

