

家庭安全與簡易急救

劉淑媛

一、前言

科學的發達，醫學的昌明，使人類進入了太空時代，也使過去認為不可能醫治的疾病得以消滅，死亡率因之降低，人類的壽命也得以延長（註一）。然而意外災害的發生卻適為其反，隨著科學之發達，社會的進步，反而成爲一種妨害健康與造成死亡的重要原因，也帶來了一種嚴重的社會威脅。

在世界各國中，意外災害大都佔十大死亡原因的三、四位，僅次於惡性腫瘤與腦血管病變。我國亦有同樣的趨勢，從下表即可明瞭：

年	分	順	位
五〇、五一、五二		七	
五三、五四、五五、五六		五	
五七、五八		四	
五九		三	

社會上一般人士對工廠爆炸、公路撞車以及火車出軌等，均視爲一種非常嚴重的事件而多方指責，議論紛紛，惟獨對家庭意外災害，往往未加注意。大家都認爲家庭有如天堂般的安全，當它是災難的避難所，而不知道一個現代設備安適的家庭，往往不比暴風雨中的一葉孤舟來得安全。因爲，家庭時時處處都可能稍不小心便發生各種危險。有人統計，在家中的一壺熱水，一把小刀，一處水跡：都可能傷害了兒童，造成殘廢，甚至死亡，一年間的人數，要比脊髓炎、肺結核的人數還要多。

二、家庭意外災害發生的原因

根據各方的研究，意外災害發生的原因，可歸納爲下列幾項：

(一) 知識不足：物質文明的進步，家電用品普遍存在於一般家庭中，一條普通的導線卻插連上許多器具，當用電超過它的負荷量時，起火燃燒，造成火災時有所聞。另如常用的洗衣機，又有多少人能把地線固定在安全的地方？又如人們都知道電的危險，卻不知道在浴室上裝置吹風機、刮髮刀等於是埋下一顆炸彈，什麼時候會發生危險，無從預料。

(二)不當的態度與習慣：大意及拖延的習性是常見的造成意外災害的傾向。這種態度導致人們將沾了油漬的破布堆積在閣樓或角落，在床上吸煙而不知危險。不少家庭主婦，明知潛伏的危險的環境必須加以清理，卻常常偏要等到出事後，才願動手收拾，都是很好的例子。

(三)不安全的行為：現代生活講求速率與時效，家庭用具也力求方便、省時。電動打蛋器、刨冰機、瓦斯爐：省事不少。常見主婦們邊操作邊聊天不小心手指被攪拌機切斷；或把湯鍋往爐上一放便去睡個小覺或做些其他事，心想睡醒或做好事，湯已燉好，殊不知，沸溢出的水燒熄瓦斯而造成瓦斯中毒，甚至死亡。

(四)不熟練的技術：此種原因所造成的傷害，較常發生在廚房中，如菜刀切傷、燙傷、灼傷等都是家中其他成員容易發生的意外傷害。

(五)環境中所隱伏的危機：今日我們的生活較之以前要舒適得多，這是無可否認的事實。家電用品、高壓鍋、攪拌機：都是主婦的得力助手。光亮的磁磚地板、美麗的照明設備：也都是生活中的享受。因使用不當或粗心所造成的觸電、爆炸、切傷、摔倒：層出不窮。難怪許多人都認為物質文明越進步，環境中隱伏的危機也相對地提高。

三、家庭意外災害的認識與預防

瞭解家庭意外災害發生的原因之後，茲將這些意外災害的預防方法簡述於下：

(一)摔傷：

在家庭意外災害中因摔倒致死者，較其他的傷害數為大。摔倒最普遍的原因，乃為站在不穩的桌椅上，在樓梯上修理工作，樓梯口設置雜物、地板打臘不當、潮濕或照明不足等。家庭的摔倒事件，如果主婦能稍加注意，則很容易解決。

按摔倒所造成的傷害，以六十五歲以上者佔大多數，約佔八六%。因一般

老人的視力均呈衰退，步伐亦較蹣跚不穩，如遇地面溜滑時，不若年少者，那麼容易恢復身體的平衡。

保持家庭整潔，是防止摔倒的最好方法之一。睡房也很容易發生摔倒的事件，衣櫃門打開未關好、抽屜露出一半、皮鞋亂丟；如果夜半朦朧起床，都容易遭到跌傷。另外如充分的照明設備、梯階不要太陡且寬窄適當、老人宜住樓下、貓狗等家畜應有專備的巢舍等等，也都是防止摔倒事件發生的有效方法。

(二)灼傷：

火傷的嚴重，不僅是一種直接的傷害，而且常會因傷併發中毒症，影響肝臟和血液功能而造成死亡。

家庭起火原因，往往是不慎丟煙頭在紙簍中，或貯藏油袋或使用不適當易燃液體作洗滌衣物，或兒童玩火不慎而引起。故在家庭應謹慎用火，教導兒童認識火的用途和控制，同時還需明顯指出如果用火不慎，立即發生危險。

(三)瓦斯中毒：

由於物質文明的進步，幾乎每個家庭都有瓶裝或自來瓦斯的設備，它帶給家庭主婦很大的方便，但也帶給每個家庭很大的威脅。發生瓦斯中毒乃是因主婦在烹飪時，鍋裏的湯沸溢出鍋外，以致將火煽滅而瓦斯仍不斷地流出，另一原因是將瓦斯熱水器裝在浴室，燃燒不完全，空氣中一氧化碳增加，當人們吸入體內，便和紅血球結合而替換了血中的氧氣，結果中毒而致昏迷以致於死亡。此類事件如果說是不謹慎，倒不如說是常識不足更恰當，假如家裏不幸發生上述事件，應儘快打開所有門窗，並關閉煤氣開關，對患者趕快施行人工呼吸急救措施。

(四)窒息：

根據報告統計，此類事件大多數發生在五歲以下的兒童，原因是小孩睡覺時，大人為其蓋被不慎蒙住了口鼻或與大人同睡被大人壓住了口鼻，所以小孩宜和大人分床而睡，當小孩蓋被睡覺時，應時時注意之。

(五)其他中毒：

此類中毒事件是指服用了過量的安眠藥、誤服其他藥物或吃了過期罐頭及發霉食物而造成的中毒。

家庭中存放各種藥物應放在固定而小孩拿不到的地方，且須標明藥物名稱用途、用法，拿藥時即須開燈，驗明藥品而後服用。稍長的兒童，亦須訓誡，非得成人准許，不得擅自取藥。藥品貯存過久，失去效力，即應丟棄。家庭中若不幸發生中毒事件，延遲不得，應馬上送醫診治。

(六) 外傷：

許多外傷而致死，最初係起因於輕傷之未加重視。一般外傷大部分指創傷而言，即由於外物、外力的作用而使得身體發生擦傷、撕裂傷、穿刺傷、切傷等種種傷口，外傷之處理不外消毒與止血。一方面避免細菌之感染發炎，一方面減少血流量，當可保護生命的安全。急救知識，成為每個為人父母者應具之常識，有輕傷即謹慎處理，否則會引起無可救藥的病症。

(七) 家電設備：

電力在適當的控制之下是極具價值的一種動力，如使用不當，便極其危險。家庭中的二十伏特雖是低壓，如果我們站在潮濕的地面或用潮濕的手觸電時，也會立即死亡。

不少人用電疏忽，致使電線超過負載或失去控制。保險絲原是為安全而設的，但一些不懂用電常識的人，往往因它燒斷，索性「臨時」放上一個銅線，可是一經使用，遂忘了其危險性，直至他嗅到屋內有燒焦氣味方才覺醒。

一個家庭中，每增加一種家電設備（諸如電爐、電鍋、電冰箱、電視機：）家庭中的用電量便會增多，電線的負荷量，尤其是古老的房屋內，原設電線的容量够不够，應經常請電力公司派員檢修。

家長的安全教育，不但對其本身有利，也對他們的子女有所助益。由於父母有充分的家庭安全知識，可使小孩耳濡目染，養成負責任，守秩序的習慣。如在他孩提時代，父母教他不可將玩具丟在樓梯口，或到處亂丟，否則，容易踏破，或使家人摔倒，而應該放回原處。稍大後，督促他整理自己的臥房，這

樣，他長大以後，可以建立安全的家庭。

四、簡易急救常識

(一) 切割傷：若輕微出血，先以自來水清洗傷口後，再以消毒藥布或OK絆包紮保護傷口。若出血嚴重，先以直接加壓法、止血點法、止血帶法或抬高法止血，而後立即送醫。

(二) 燒燙傷：若情況不嚴重且皮膚沒有破損，直接將傷處沖或浸冷水可消除疼痛。若面積大且有水泡，不可弄破水泡，先以厚布將傷處保護立即送醫。

(三) 窒息：打開門窗，使空氣流通，若呼吸已停止，立即施行口對口呼吸法，成人每分鐘吹十二次，孩童二十次。若是屬於異物梗塞，則立刻實施背擊或漢姆立克壓腹救生法。

(四) 電擊：先關斷電源，讓患者平躺，若呼吸停止，立即實施口對口呼吸法。因本省氣候較潮濕，且電壓高沒有關斷電源而用木棍推開患者，亦有觸電的危險。故發生觸電情形，切記先關斷電源為要。

(五) 淹溺：患者抱離水面後，先頭朝下吐出氣道中的水，即刻實施口對口呼吸。

(六) 中毒：食物中毒應即刻送醫。若為誤服藥物且時間短尚清醒則先以四杯水沖淡，再行催吐而後以濃茶解毒，否則亦需立即送醫。

(七) 蟲咬：可以氨水消腫、止痛、止癢。如果身體腫脹或感到體力不支，必須立即送醫。

(八) 暈倒：患者平躺，腳部墊高，頭偏向一側，鬆開衣物，安靜休息。清醒後須稍待片刻，才能起身。

(九) 流鼻血：頭向前傾，不使血往後吞，立即以姆指與食指捏緊鼻尖，便可止血。

(十) 昏迷：若還有呼吸與心跳，則使患者如附圖俯臥。否則實施心肺復甦

法。



(二)骨折：若有出血先止血，別讓患者試著站起來或任意移動。設法固定傷處，就地給患者上夾板（以厚的書報雜誌便可）。若是扭傷先以冷敷消腫與止痛，再行固定。

(三)抽筋：若為痙攣，扶他躺下，設法以外軟內硬之物（如以筆裹以手帕）放在上下齒間，以免咬斷舌頭。頭偏向一側以便白沫吐出，任其發作，過不了多久便會自止，清醒後需較長時間休息。

(四)中熱衰竭：夏天容易發生，俗稱「迫到」，大多數人都說「中暑」，這是錯誤的。讓患者多喝鹽水，躺較陰涼處休息便可恢復。

(五)中暑：氣溫高、體內調熱中樞失常，全身不出汗，體溫急升、皮膚紅、熱、乾燥，脈跳快而最後不省人事，這才稱為中暑。先行全身擦拭，以助體溫下降。若情況嚴重，即刻送醫，以免發生死亡。

五、人工呼吸法

(一)口對口呼吸法：

患者呼吸停止才可實施。患者平躺，頭向後仰，下巴朝上以使呼吸道通暢。先捏住患者鼻子以防漏氣，急救者深吸一口氣，將嘴緊蓋住患者的嘴，向口中吹氣，成人每五秒一次，隨時注意患者胸部起伏的現象。重複實施直至呼吸恢復為止。對嬰孩及幼童，方法如前，但頭後仰程度較小，急救者張口同時罩住口鼻再行吹氣，每三秒吹一次，嬰兒只需輕輕吹氣即可。

(二)心肺復甦法：

此法限用於心跳及呼吸都停止才可實行，其施行步驟如下：

- (1)患者仰躺於硬的平板或地上，施救者跪於體側。
- (2)心臟按摩的正確按壓處是在胸骨的下三分之一處。
- (3)施救者雙手交疊，指尖翹起，只以掌根壓住胸骨之下三分之一處。
- (4)上半身前傾，手臂伸直，手臂與手掌成直角，下壓1½吋。一歲內之嬰兒以二根手指按壓兩乳頭之間的胸骨，下壓½吋；一至八歲則以單掌下壓1½吋。

(5)按壓速率，成人每分鐘80~100次，年幼患者應加快100~120次。反覆施壓到恢復自然心跳為止。

(6)若單人操作，每二次人工呼吸配合連續十五次的心臟按摩。雙人施救時，一人施行人工呼吸，另一人施行心臟按摩，其比例是一：五，交替實施。

(7)施行心肺復甦不可任意中止，以免前功盡棄，功虧一簣。通常在患者恢復呼吸、心跳或者已確定患者死亡的時候，才可停止。

六、家庭簡易急救箱

在緊張與繁忙的生活中，隨時隨地都可能遭遇到意外事件，有時發生只在分秒之間，如果未能及時搶救，患者可能就有生命的危險，所以除了應具有普通的急救常識外，各家庭或學校、機關應該有少量簡單的急救用品及用物。市面上出售的急救箱，雖規格不同，內容物大致相同，其內容及用法如下：

藥物品名	數量	簡易用法說明
1. 紫藥水（優碘）	一瓶	用棉籤沾此藥少許消毒，收斂傷口。
2. 碘酒	一瓶	用法同上，但絕禁塗黏膜處，如口鼻眼部及幼兒之傷口，以免受刺激，此藥殺菌力強，並助止血消炎。

