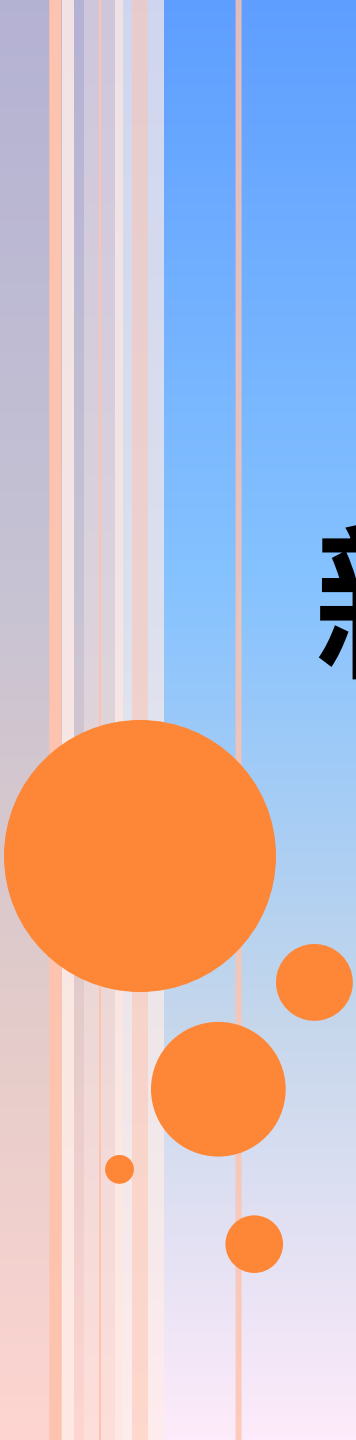
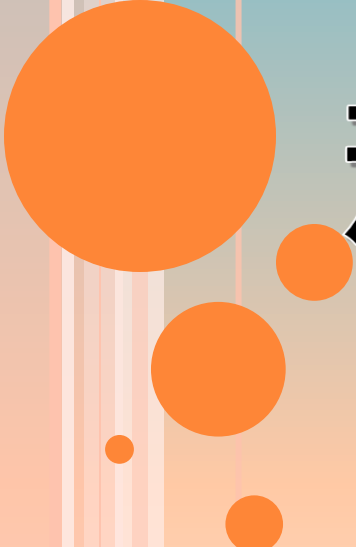




屏榮高中 新生始業輔導

菸檳防治宣導 CPR與AED 教學

校護:盧純慧



菸檳防治宣導

影片來源:苗栗縣政府衛生局 反菸檳宣導影片

苗栗縣政府衛生局 反菸檳宣導影片 - 拒菸・故事



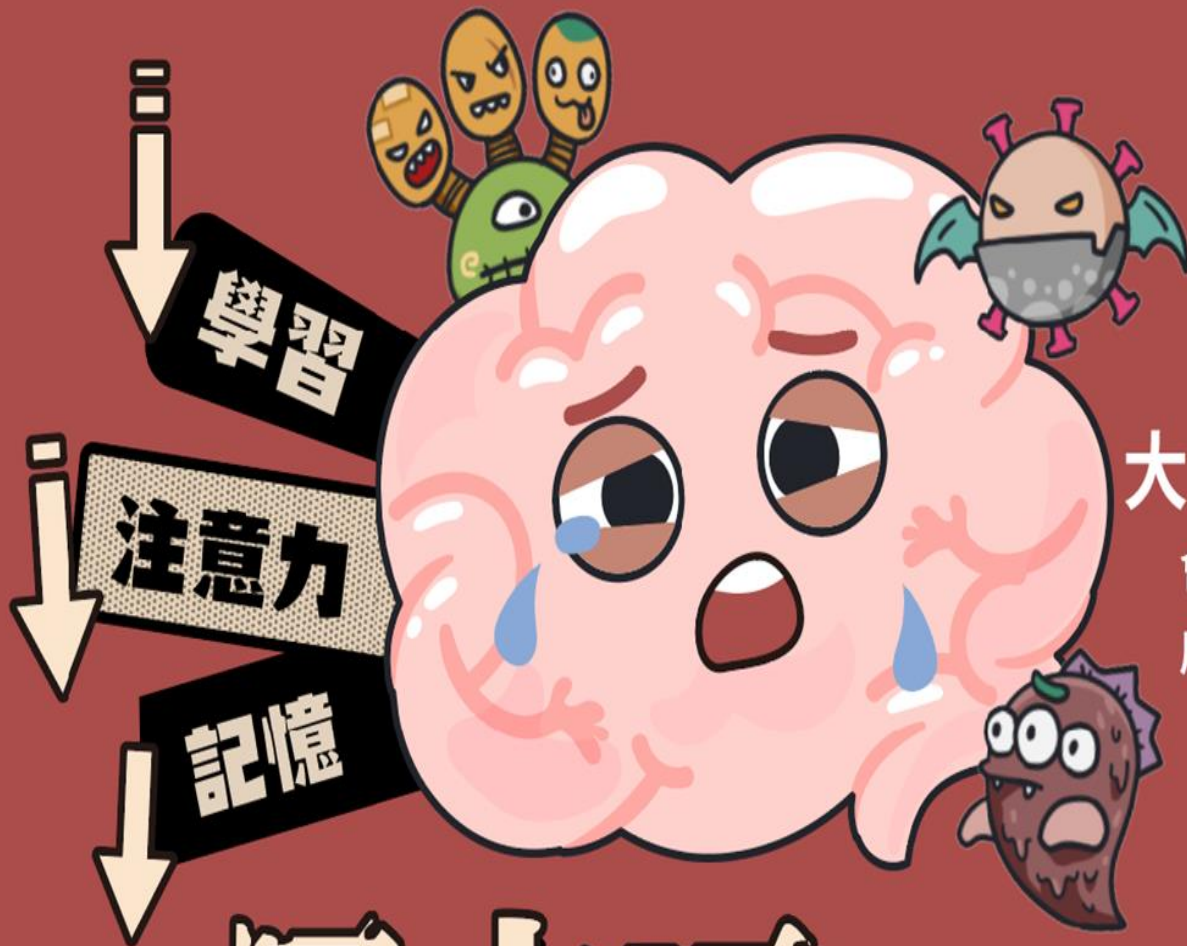
拒菸・故事

播放 (k)



0:01 / 4:24





大腦發育

會一直持續到 25 歲左右

尼古丁會對青少年產生負面影響

尼古丁毒害青少年的大腦

The background image shows a close-up of two hands against a dark background. One hand is holding a lit cigarette, with a small amount of smoke rising from the tip. The other hand is reaching out from the left, palm facing the cigarette, in a gesture to stop or prevent smoking. The text is overlaid on this image.

每天只抽一根菸，應該
不會有太大的危害吧？

勸你千萬別這麼想

研究證實：

每天只抽1根香菸也會成癮致命

青少年不要因為**好奇心**而嘗試吸
第1根菸，因為吸菸真的容易成癮。



NICOTINE = BRAIN
尼古丁 POISON
大腦毒藥

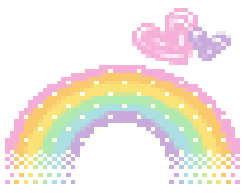
FlavorsHookKids.org

Sponsored by the California Department of Public Health

影片來源:衛生福利部國民健康署-健康九九

青少年喜歡嘗試因為好奇而吸菸，應該不會馬上就成癮吧？





嚼檳榔後的紅唇妝



最多只是牙齒掉光、找不到對象，應該也還好吧？

真的只是這樣嗎？

十個口腔癌 九個嚼檳榔

嚼食檳榔為台灣常見的文化，
根據國民健康署癌症登記資料顯示，臺灣每年逾8千人
(平均每天約有23人)新診斷
為口腔癌，其中**9成為男性**。



你以為只有檳榔會造成口腔癌嗎？

口腔癌三大危險因子



嚼檳榔



吸菸



喝酒

一級致癌物



28倍



89倍



123倍



圖文來源:亞東醫院復健科張博雅雲語言治療師

拒絕菸檳酒
健康更長久

菸檳酒離身
青春永留身!!





CPR與AED 教學

全民學急救



依據實證醫學指出，當民眾失去呼吸心跳(OHCA)，每晚1分鐘介入CPR，急救成功率減少7~10%。

2022年全國119救護車平均反應時間6.78分鐘，所以很需要民眾在救護車到達前，伸出援手。



心肺復甦術(CPR)

突發呼吸心跳停止時，盡快在黃金4分鐘內，透過急救技術維持血液循環，將含氧血送到腦部、心臟及身體其他重要器官，避免腦部因缺氧而造成永久傷害。





確認環境安全

➡ 開始急救前，最重要的就是確保身邊是安全的環境。

提醒

以下是一些現場不安全的例子：

1. 毒氣外洩，例如一氧化碳、二氧化硫等。
2. 因為誤觸高壓電而倒地，患者身上仍然會導電。
3. 患者倒在交通繁忙的馬路上，身旁還有許多車輛呼嘯而過。
4. 患者如遭毆打後倒地不起，而身旁的兩派人馬仍繼續毆打中。



民眾版口訣

叫 叫 壓 電



叫

叫壓電

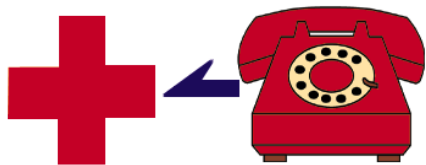
評估意識

- 第一步:
又叫又拍---無反應
- 第二步:
有無**呼吸**:沒有呼吸或
沒有正常呼吸(亦即僅有
喘息)



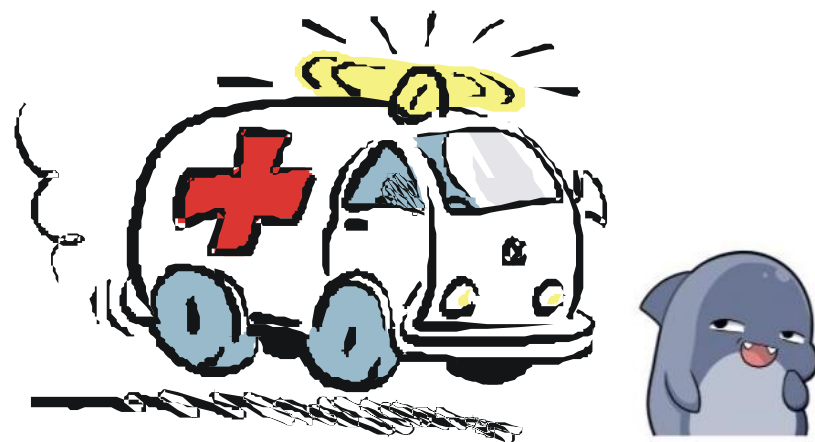
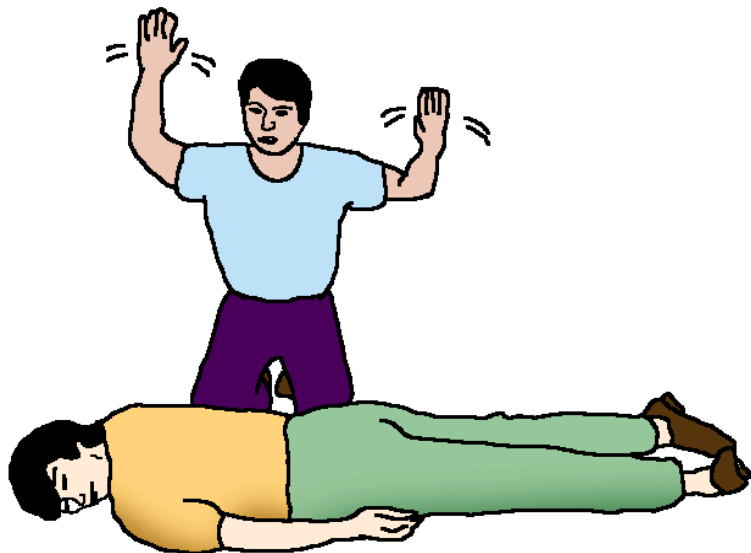
叫 **叫** 壓電

E.M.S. 119



- 求救

- 打119向緊急醫療救護系統求援
- 設法取得AED

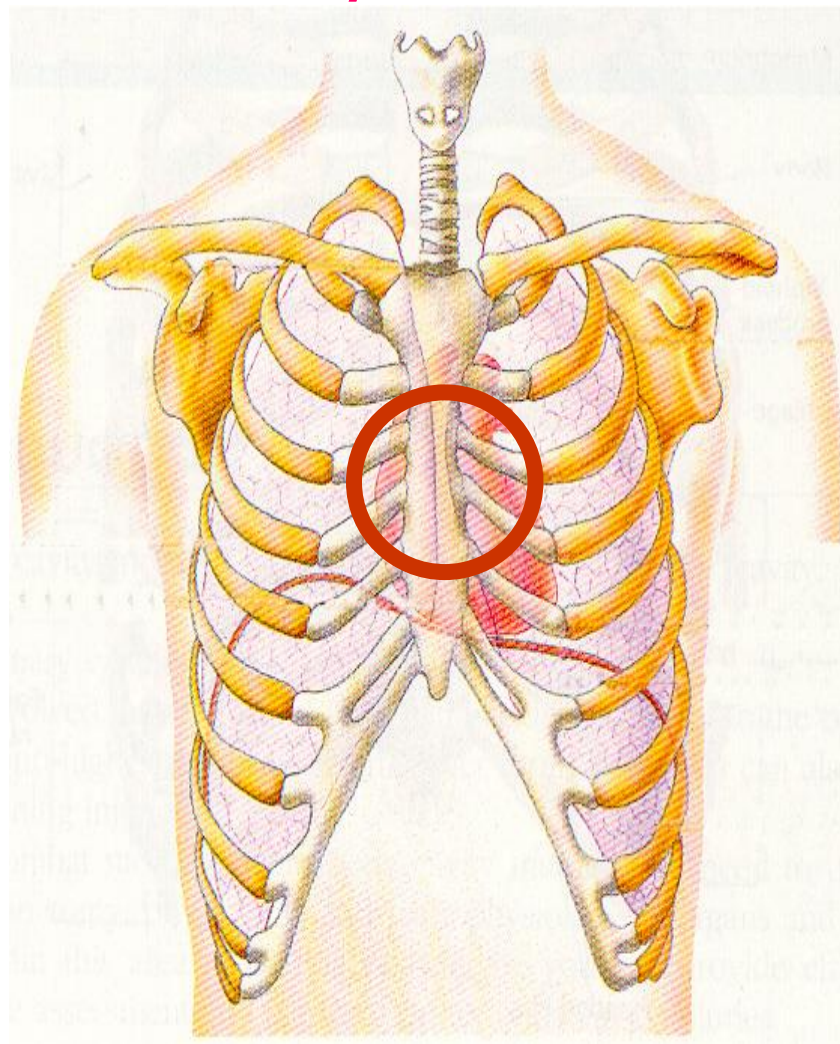
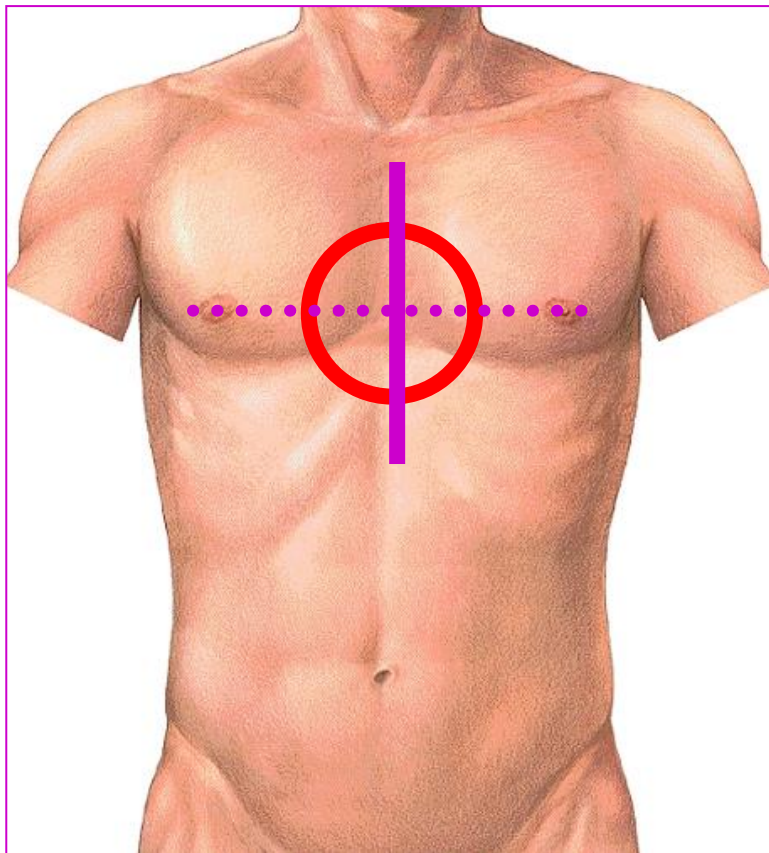


叫叫

壓

電

按壓深度至少5公分，不超過6公分
按壓速度 *100-120*次/分



兩乳頭連線中點

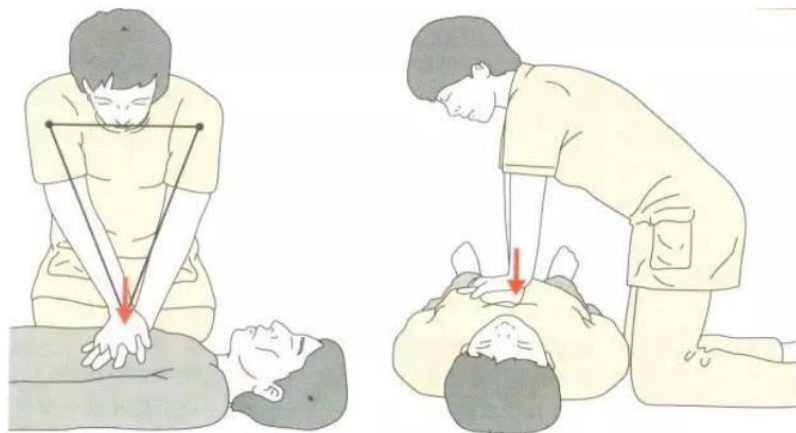


胸外按壓正確動作

雙手互扣**翹起**
以**掌根**為施力點



每次下壓後，要使患者
胸部回彈至原本的位置



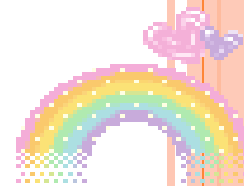
兩腿打開，與肩同寬，
腕、肘、肩打直和患
者呈垂直，利用體重
的力量下壓



叫叫壓

電

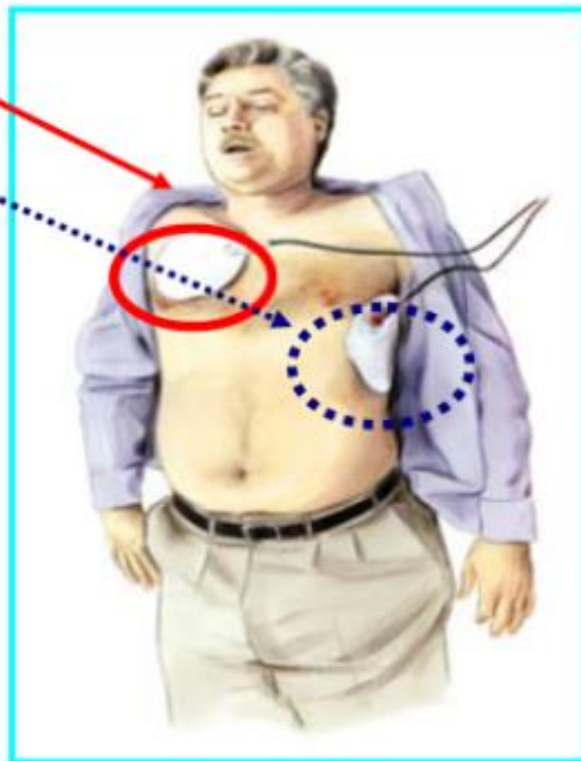
取得AED電擊(Defibrillation)



體外自動電擊器使用



右鎖骨下
左腋中線



AED 操作步驟：

- 一、打開電源。
- 二、貼上電擊片,將電擊貼片插頭插入插孔。
- 三、分析心律(此時不可以接觸或晃動病人)。
- 四、電擊(若機器有指示需要電擊)。
- 五、開始實施 CPR 急救。



確認環境安全

叫叫看
有沒有
反應



求救(叫119)
取得AED

電完立即胸外
按壓繼續CPR



資料來源：內政部消防署網站

謝謝聆聽

おねがいします

