

# 急救的心得体会 学会急救心得体会(优质10篇)

心得体会对个人的成长和发展具有重要意义，可以帮助个人更好地理解 and 领悟所经历的事物，发现自身的不足和问题，提高实践能力和解决问题的能力，促进与他人的交流和分享。记录心得体会对于我们的成长和发展具有重要的意义。下面是小编为大家整理的优秀心得体会范文，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。

## 急救的心得体会篇一

意外事件时有发生，若没有及时有效的急救措施，将会对伤员的健康生命造成严重威胁。因此，有必要对急救有一定的了解，并学会正确的急救方法，以应对突发事件。在本文中，将会探讨学会急救的心得体会。

### 第二段：学习急救知识的重要性

学会急救需要了解的知识内容包括：心脏骤停、呼吸急停、休克等重要疾病的急救方法，并且需要了解轻重不同的外伤处理方法。这些知识可以让人在遭遇意外的情况下给予及时有效的救助，不仅可以有效降低死亡率，还可以避免二次伤害的发生。因此，学习急救知识对我们每个人都是非常重要的。

### 第三段：学会急救的心得

在学习急救的过程中，我们需要掌握一些经验和技巧。首先是需要保持冷静，以便能够有效地判断情况和实施正确的急救措施。其次是需要掌握正确的急救方法，比如人工呼吸、胸外按压等，需要通过实际操作来掌握。最后，需要注意与伤员的交流，安抚他们的情绪，提高他们接受急救的能力。

## 第四段：急救中的注意事项

急救中需要注意一些重要的事项。首先应该采取安全措施，在对伤者进行急救时要确保自身安全。其次需要识别伤情，准确判断症状和需要治疗的病情，因为不同的疾病需要不同的急救措施。最后是要及时紧急呼救，提供紧急救助给伤员同时也及时将伤员送到医院救治。

## 第五段：总结

学会急救是每个人都需要掌握的技能，在日常生活中，我们可能遇到突如其来的意外情况，掌握正确的急救方法是非常重要的。因此，我们需要不断学习急救知识，同时也要多进行实际操作，以便在以后的实践中可以掌握更加实用的技能。最终，希望我们都能够掌握正确的急救技巧，遇到突发事件时能够沉着应对，保护自己和他人的生命安全。

## 急救的心得体会篇二

在过去的这两个星期里，我有幸参加了xxx第三期公共应急管理培训班。在培训过程中，我通过认真学习、深入思考，踊跃参加班级和小组讨论，交流各单位成熟的经验和好的做法，努力提高自己的在应急管理方面的思想认识和理论水平，感到收获很大，体会很多。下面我非常荣幸作为第二组的代表跟大家分享一下本次培训期间的收获和感想。

回顾近两个星期的学习生活，我深切地感受到这次学习，涵盖的知识面丰富，触及和探讨的问题深刻，思考和分析公共应急管理的观念先进、视野开阔、思路清晰，对指导我日后工作的帮助大、针对性强。具体来说，本次培训班给我以下几点感受：

这次培训班充分体现了市委市政府对公共应急管理工作的重视，行政学院以及清华大学的各位老师对培训班都投入了大

量的精力，对课程设置安排以及参训人员的吃、住等各方面都做了大量的协调工作，做到了精心安排，周密组织，为我们创造良好的学习环境。临时组成的班委也切实负起了管理、组织、协调、服务等职责，发挥了桥梁和纽带作用，为我们学员间的交流提供了良好的平台。

本次培训班在东莞行政学院集中学习的基础上，还安排了前往国家最高学府清华大学进行集中培训，授课老师都是高等学府、国家部委的一批有较高学术造诣的专家学者以及对本领域工作有深入研究的市应急办、信访局、地震局、卫生局领导，他们的授课凝聚着大量的知识的结晶，其深入浅出的讲解，迅速有效地传递着最新和最具实践经验的应急管理信息，他们的授课让我感到受益匪浅。

我觉得本次培训切实做到了“缺什么、训什么”的原则对课程进行了合理安排，整个培训，既有基础理论辅导，又有业务知识指导，从理论到实践，从宏观到微观，既有思想高度，又有理论深度，实践性很强，对于我以后开展应急管理工作将具有很强的指导性和实效性，为日后工作打下良好的基础。

整个培训过程，计划周密，落实到位。在半个月的时间里，安排了涉及应急管理各项内容、各个环节的13个专题，也有既有集中授课、也有实地考察，整个培训班安排紧凑，让我有尽管学习培训时间短，却胜读十年书的感觉。

通过这次系统化的学习和培训，全面提升了我的应急管理知识层次，对提高理论水平、澄清模糊观念、增强业务能力、找准工作定位，都有很大帮助！本次培训班的收获，概括起来有以下几点：

此次学习中老师所讲授的内容都紧贴国内外和我市当前最新的应急管理的形势和研究内容。张勇军处长的“xxx应急管理工作总结和思考”，王学敏老师的“当前东莞社会管理的突出问题 and 对策”、王振耀司长的“中国自然灾害形势与国际

应急管理体制”、等多个专题教授，进一步加深了我对应急管理的发展形势的认识，对当前应急管理所面临的新挑战、新问题有了进一步的了解，清楚了自身肩负的使命及责任，责任感和使命感得到进一步增强。同时，通过本次学习，看到了许多自己和本单位本单位和本人在应急管理体系建设、处置突发事件过程中以前没有认识到的问题和不足，从而为自己以后工作指明了努力的方向。

了我的思维，使我不断地思考、提高，全面加深对我国应急管理领域的研究方向、当前应急管理的热点问题等方面的了解，对今后进一步拓宽工作思路，实施科学管理具有较强的实践指导意义，也使我的分析问题和解决问题能力进一步提高、应急管理技巧进一步丰富、观察问题的视野进一步开阔。特别是组织我们参观了国家地震应急救援训练基地，让我们近距离了解了国家应急管理的具体实践和做法，进一步丰富了我们的应急管理理念和工作思路。

由于我对应急管理工作接触时间短，应急管理知识基础不扎实，经验较为缺乏，本次培训班为我提供了一次系统的学习机会，让我全面地掌握到应急管理各个领域、各个环节的相关理论和专业知识，对应急管理有了更深一层的理解和领会。如黎雪琴副局长讲授的“我市信访情况介绍”、王郅强教授讲授的“社会群体突发事件应急与危机管理”以及傅思明教授讲授的“突发事件应对与危机管理”让我有效掌握了应对突发事件的原则、方法和步骤；刘铁民院长讲授的“突发事件应急准备与应急预案体系建设”让我了解到应急预案的重要性及编制原则；史安斌教授讲授的“危机传播与媒体关系管理”和张巧莉主任讲授的“突发公共卫生事件应急管理”让我懂得了应对媒体的原则、技巧和途径；于安教授讲授的“突发事件应对法讲座”让我明晰了应对突发事件时的权利和义务。通过培训，我的应急管理的知识结构得到了丰富，理论修养得到了增强，业务水平和工作能力得到了提高。

这次培训组织我们到了清华大学进行了集中培训，让我们来

自各个镇街的各位学员相聚一起同学习、同生活，让我们加深了解，增进友谊。同时，也为我们提供了一个相互交流学习的机会，让我们互相交流工作的经验和体会，了解各镇街应急管理工作的开展情况，取长补短，共同促进。

可以说这次培训班的学习，给了我莫大的帮助，不仅把我引进了应急管理知识殿堂的大门，让我提高了应急管理思想认识，掌握了一些应急管理工作方法，有效提高了自己的应急管理业务素质；而且使我的应急管理理论水平和理念有了较大提高，更清晰地认识到了自己存在的许多问题和不足，知道了努力提高自己的方向，我将在以后的学习工作中严格要求自己，努力积极学习，不断总结提高，坚持用理论指导实践，不断提高自身的素质，重点提高自己解决复杂矛盾、处置突发事件的能力，把自己尽快培养锻炼成为一名具备丰富应急管理知识和应急管理技能的干部。

## 急救的心得体会篇三

生活中，意外突发事件时刻都可能发生，如何保护自己和身边的人，及时采取应急措施，成为了一项极其重要的能力。学会急救互救，则是这一能力中必须具备的重要组成部分。在这篇论文中，笔者将会介绍急救互救的基本知识、注意事项和自己遇到的一些案例，希望能够提升广大读者在紧急情况下的应变能力。

### 第二段：急救互救的理论基础

急救互救是一种灵活的组织形式，通常指在遇到突发事件、自救无力或无法直接求助公共救援的情况下，由围绕在事故现场的群众或事故参与者，互相协助进行应急处置。常见的急救互救包括人员疏散、伤员抬送、绳索救援等等。在进行实际操作之前，一定要基本掌握以下几点理论知识。

### 第三段：急救互救的注意事项

当我们尝试进行急救互救时，为了达到预期的效果，应该注意以下几点事项。首先，在进行任何操作之前，要先判断事故的严重程度，并进行必要的安全检查。其次，要了解每一个操作的具体步骤及其影响，避免对伤者造成二次伤害。最后，必须完全熟悉和掌握急救互救的操作技巧和操作要领，以确保整个救援过程的顺利展开。

#### 第四段：急救互救的案例分析

急救互救不只是一个理论，它更多地是一种行动。在生活中，笔者也遇到过一些突发事件，这里讲述一下自己遇到面包车坠入河中，且事故现场处于偏远地区，救援人员到达会有一定延迟的案例。当时，我积极和其他在场的人员商量，想出了“组团救人”的办法。最终通过大家的努力，我们成功将面包车救上岸，并救出了卡在车里的人员。整个救援过程中，大家相互协助，共同努力，展现了“互帮互助、团结一致”的精神。

#### 第五段：结尾

急救互救作为一种重要的灾难管理方式，不仅仅是我们在生活中必须掌握的技能，更重要的是能够增强我们的安全意识和团队合作精神。在学习、实践这种技巧的过程中，我们需要不断地总结和改进，从而成为真正的“互救专家”，为生命的安全保驾护航，共筑人间大爱的美好蓝图。

### 急救的心得体会篇四

电影《紧急救援》取材自真实事件，因而塑造的是一群你我身边的平民英雄。他们在出勤时，是将个人生死置之度外的救援队员，但卸下队服，他们也只是普通的丈夫、儿子、父亲。每个人在生活中，都是普普通通的人，承担着不同的家庭和社会责任。

这其中有关亲情、有铁血的兄弟情，也有美好的爱情。正是这些情感的羁绊，让影片能够更加触动人心，同时也更好地诠释了“热血”的另一面，引得观众们沉浸其中，泪流满面。

影片的三分之二都是哭着的，彭于晏这次的角色跟以往都不一样，很勇敢，有父爱，这是一部“让人激动又感动”的电影，“既有紧张刺激的视觉盛宴却又不失温情与感动”。

此外，这种强烈的情感共鸣也来自于影片所蕴藏的“真实的力量”。据说不少一线消防人员、救援人员，看完影片之后无不感同身受。我一个在厦门东海救助局的救捞员的朋友，看完影片后久久不能释怀，直言“在电影中看到了我们真实的工作状态，那是一种相依为命、唇亡齿寒的感觉。”

当然，也正是因为《紧急救援》的存在，让大部分观众认识到还有这样一群可爱又可敬的人存在。有一位朋友看完影片后说，“感谢主创让我知道救捞人员这个职业，我用百分之百守护你万分之一，但我希望永远不需要他们，因为我希望他们百分之百安全！”

在电影预告片中，饰演救援队队长的彭于晏问绞车手王彦霖：“为什么我们队可以合作这么多年？”王彦霖一脸笃定地回答：“因为大家相信你”。

彭于晏平静纠正说：“因为我恐惧”。回答后如释重负，一脸坦然。

看过太多关于救援英雄的电影，《紧急救援》这一次把英雄还原成人。这样的人，熟悉有温度，熟悉到仿佛就是人群中的你，仿佛是你我身边的朋友。

就是这样一群跟你我一样，有血有肉，有悲有喜的人，海难发生之时，第一时间抵达，站在水火咆哮的最前面，守在危

险撤离的最后边，把生的希望送给别人，把死的危险留给自己。

辛芷蕾饰演的救援队女机长，方宇凌成为了《紧急救援》的万绿丛中的那点红。低空盘桓、逆风而行、劈波斩浪，每一个千钧一发中的临危不乱，每一个惊涛骇浪中的九死一生，都自带一股坚毅的硬核之美。

女人一旦“刚”起来，眉宇间的英气，举手投足间的行云流水，都有着令人过目难忘的魔力。只是在国内所有救援题材中却鲜少有活跃于救援一线的女性形象，而辛芷蕾自带的疏冷和倔强无疑是最契合林超贤电影中那种凌厉的美感，如此一来，对她饰演的女机长的期待顿时又添了一份。

影片《紧急救援》不仅具有大制作、大场面，能在视效上满足大家的感官娱乐享受；同时，也注重和观众情感的共振，以人物个性和真实的力量打动人心，做到以情动人，是一部有血有肉有情有料的商业大片。

消防部队肩负着扑救火灾和抢险救援的重任，在灭火救援中，往往会遇到许多危险情况，如危险化学品爆炸、可燃气体泄漏爆炸燃烧、毒气扩散、建（构）筑物倒塌等，时有造成人员伤亡，尤其是随着消防部队一警多能和消防社会化的发展，勤务日益增多，情况复杂多变，扑灭火灾、抢险救援，险情丛生，如不能实施有力的组织指挥和管理，加强安全防事故工作，极易出现事故。据资料统计，过去几年间，消防部队平均每年有20多名官兵因公或灭火救援英勇牺牲，光荣负伤的就更多。因此，加强灭火救援中安全防事故工作显得尤为重要。

“愚者用鲜血换取教训，智者用教训避免鲜血”，是的，事后总结，很大一部分灭火救援中的伤亡事故，是可以避免或减少的。如何既能完成好灭火救援任务，又能有效避免人员伤亡，是我们消防部队亟待探讨的问题。



消防战士按照指挥员的命令而行动，保证消防队员的安全则是指挥员的重要任务和责任。指挥员要有预测能力，充分估计可能存在的危险，要掌握有关的安全防范知识，无论何时，在下达命令时都必须考虑安全因素，任何侥幸猜测都是冒险和不负责任的。指挥员下达命令后，要及时掌握灾情变化情况，适时调整部署，增强布兵排练的灵活性，保证一旦发生险情能迅速作出反应。要坚决杜绝下达命令的盲目性，指挥员在部署力量时，要预先了解掌握属下各队员的行动能力，要根据队员的体能、业务心理等素质分配任务，不能超限制能力下达作战任务，否则，不但完不成任务，还会出现险情。对于危险作业，指挥员应严格执行行动准则，充分做好救援的相关准备工作，以防万一。指挥员还要学会借鉴以往灭火救援中的经验做法，吸取教训，避免重蹈覆辙。要积极开动脑筋，探索新形势下的灭火救援工作，针对新情况，摸索新对策，确保灭火救援成功，防止事故发生。

搞好安全教育，是增强官兵预防事故自觉性，做好安全工作的基础。对于消防官兵而言，必须熟练掌握各种器材装备的性能，特点和操作规程，按章办事。要经常开展安全教育，工作训练前后、节假日、重大勤务等的安全教育和经常性的安全教育要时时抓，处处抓。要利用事故案例和防事故先进典型，进行正反两方面的教育，总结经验，吸取教训，提出防范和加强安全管理的新要求。只有在官兵牢固树立了预防为主、安全第一的指导方针，才能克服麻痹思想，警钟长鸣，自觉防范各类事故的发生。

实践证明，健全安全制度，并认真贯彻落实，是抓好安全管理，防止事故、保证灭火救援顺利进行的有效措施。

要健全安全制度与组织。部队制定了几十项的安全制度，我们制定的制度都是实践中总结甚至用血的代价换来的，要求每位官兵严格遵守，在制定各种安全制度的同时，还要健全各种安全组织，使安全工作得到组织上的保证。灭火救援中，安全组织也要充分发挥作用，当好参谋，不能硬拼蛮干。

要落实安全责任制。发生了事故，要层层追究责任，不能包庇了事，大事化小、小事化无。灭火救援中，违反操作规程，不执行命令造成人员伤亡、财产损毁的，要严肃处理，只有这样，才能增强领导人员做好安全工作的自觉性，增强官兵防范事故的自觉性。

要搞好安全预测。对于灭火救援中可能出现的情况问题，要先知先觉，一旦事发，能沉着应对，不致慌了手脚，乱了阵法。

要搞好检查评比。检查评比有利于及时发现问题，堵塞漏洞，消除隐患。

防护装备是消防员在灭火救援中进行危险作业，用于保护自身安全的必备装备，是部队提高灭火救援作战能力，处置现代条件下各种复杂火灾和化学灾害事故，抵御危险情况的重要武器。消防部队要投入必要的资金，购置配备好消防员防护装备，如空气呼吸器、防火隔热服、防化服、呼救器、照明灯具等。消防员要熟练操作消防器材装备，不管在什么场合都要能运用自如，要达到人与装备的完美结合，发挥出最佳效益。消防人员要加强对器材装备的维护保养，经常检查测试，发现问题要及时采取措施处置，避免因器材装备缺陷而发生事故。要加强装备器材的训练，不能怕损坏贵重器材而不练，把器材当成一种摆设，到了关键时刻卡壳。

要克服或减少灭火救援中事故频发的现象，需要消防部队全体官兵齐心协力，共同探索，不断总结经验做法，防止重蹈覆辙，避免新生事故。只有这样，才能达到有效预防的目的，实现安全的目标。

## 急救的心得体会篇五

疾病和意外是人一生最不想遇到的，可是这个偶然和必然，我们不能确定什么时候到来，在生活中，我们难免会遇到一

些危急情况，甚至死亡。那么在送往医院之前，我们能做些什么，怎么样才能去帮助别人，这就需要我们学习院前急救知识。

今天，我有幸参与郑州市紧急医疗救援中心“全民急救技能普及”活动。这次培训是由河南省直第三人民医院急重症医学中心的老师们给我们讲授如何现场急救及早期急救的意义，让我深刻地认识到懂得如何急救的重要性，以及学习急救知识的必要性。

在场的各位学员都积极投入到老师们的讲授中来。人人学急救，急救为人人，不同的学员，相同的目的。不同情况下的急救方法，让我们受益匪浅，急救理念深入到我们每个人的心中，我不止要做到思维记忆，还需要做到形体记忆，让急救知识成为我们与生俱来的生存技能。

在学习过程中，我们用模拟人进行现场演练，让我们更深刻地了解到如何才能实施正确的急救方法，经验丰富的老师们手把手，一步步教我们急救技能操作的步骤和要点，使我们很快的就学会了有效的急救方法。

下午的培训导师讲授急重症处理，对现场包扎的讲解，不同部位受伤有不同的包扎方式，而且教了一些紧急情况下的包扎，也叫了一位同学上台表演，让我们进一步全方面的了解包扎的知识。我们在掌声中结束了本次急救知识培训，开始了实战演练。

原本以为很容易的事情在实际操作起来就会乱七八糟，当我们进行实际操作时，总会忘记很多东西，手忙脚乱，所以一旦遇见紧急情况，一定要学会冷静。学会在压力下保持冷静的头脑，这很重要。

总之，这一次的培训有很多收获，我觉得这次培训让我了解面对紧急情况我应该做什么，应该怎么做，一旦发生该类事

件，我一定会知道应该怎么做，更好地救治患者。

如果人人都行动起来，世界将变得更加美好。我会一直坚持下去，影响身边更多的人积极加入全民急救技能普及，会和所有的医护人员和志愿者一起努力。

## 急救的心得体会篇六

我们来自不同的地方，但相同的事业给了我们共同的目标。这几天我们一起生活，互相学习，互相帮助，互相学习，一起进步。不仅增进了相互了解和友谊，还交流了思想和成果。特别是在小组活动和实践活动中，大家畅所欲言，激发思维，开阔视野，启迪思想，达到共同进步，共同提高的目的。

人生如此美好，但意外总是不期而至。如果你不想它发生，它总是在等待机会。为了普及和掌握急救技能，在红十字会工作后学习急救知识成为我强烈的愿望。这一次红十字会给我们提供了一个难忘而宝贵的学习机会，我很珍惜。从开班，到理论讲课，到拓展训练，到实际操作，我都努力学习，努力学习，做好每一个学习笔记，免得错过老师教的东西；充分利用课余时间，组织罗田同学咨询认识的同学，指导他们实践实践技能；同时，要求学生运用所学知识准备试讲课件。经过七天的训练和学习，罗田的学生掌握了急救技能，表现良好，考试及格。

在学习期间，以齐主席为代表的红十字会领导以身作则，积极参加各项活动，起到了带头作用。正是因为领导带头以身作则，激发了学生的学习动机和热情。在学习、活动和实践中，学生积极、团结、合作、挑战、进取，充分体现了红十字会的团结、拼搏、进取精神，尤其是团队精神。

罗田是贫困县、山区县、水库县，也是自然灾害多发区。如何应对突发灾害，如何普及急救知识和技能尤为重要。这项研究在理论思维和实践操作上都留下了深刻的印记，不仅使

我们掌握了扎实的技能，而且教会了我们如何教学，如何管理教师，如何普及救护人员和卫生知识。可以说是为未来急救培训的普及指明了方向，一场及时雨，一盏明灯。

适时起航。没有比拯救生命更崇高的事业了。为了拯救更多的事故患者，让更多的人成为生命的守护者，作为红十字工作者和志愿者，学习、宣传、实践、普及和传播急救知识是我们义不容辞的责任。实践就是课堂，我们将把这次培训活动作为一个新的起点，不要忘记你的主动心态，认真肩负起时代的责任，努力工作，创造新的局面，把罗田的老师变成满天星，把急救知识推向千家万户，真正让“救援”在你身边。

## 急救的心得体会篇七

随着现代城市生活愈发快节奏化，意外事件也时有发生。尤其是在人口密集的家庭小区、商场、车站等公共场所，更容易发生突发状况，如心跳骤停、突然猝死、意外中毒等。在这种情况下，如若及时施救，便能挽救患者的生命。因此，学习急救技能不仅仅是个人得到提高，还能在紧急情况下，给身边的人提供保护、救助。紧急情况突发，有经验的人无疑会从容应对，而没有求助者则可能面临更危险的情况。因此，作为普通人，了解急救基础知识乃至初级急救技巧十分必要。

### 一、了解基本急救知识

做好急救工作，首先要了解基本急救知识，学习心脏病、糖尿病、窒息、中毒等术语定义和症状，掌握危急病人突发情况的应急处理方法。在事故发生时，要有自己的判断力，要认真观察事故现场，查明发生意外的原因，根据不同情况采取不同的应急措施。同时，判断应急情况时要就近找不同专业的人员协助，如安保人员、医护人员等。

## 二、应急情况下的心肺复苏

心肺复苏是一种急救技能，是救助意外昏迷、呼吸心跳停止的一种常用急救技术。在应急情况下进行心肺复苏，其关键就是时间和确定手法。对于意外情况突发的昏迷和呼吸心跳停止病人，要立即确定心肺复苏手法，打开对方口腔或扳起对方颈部，进行人工呼吸和胸部按压，激活现场人员来协助救助。在操作过程中，还要注意呼吸、按压的速度和按压深度，以及手法用力的合理性，不能刺激受害人更加失去呼吸、心跳，激发更不稳定的情况。

## 三、窒息救助

窒息是一种紧急情况，由于突然性窒息引起病人缺氧而死亡。遇到窒息的情况，要采取相应的救助措施。首先，要对病人进行面诊和体检。若病人是倒吊型，马上要抬头，使其头部上抬，使病人脱离带绞的作用，然后按胸部位置递给她进行胸部按摩。按摩过程中，要注意按摩力度和时间以及按摩的次数，具体数值如何，请根据窒息病人的情况进行。

## 四、中毒救助

中毒情况下，也是需要及时救助的。中毒的原因有很多种，例如食物中毒、药物过量、意外接触有毒的物质等。遇到中毒情况，第一时间要停止或者分离病人与毒源，使用防止下咽、催吐的药物，使中毒物质排出体外。在排毒的同时，可以给病人进行静脉注射，保证病人的生命之源。具体如何操作，需要根据不同的中毒类型来处理。

## 五、预防措施

急救工作中，除了提高应急处理能力，还需要做好预防工作。如在生活中，需增加体育锻炼和运动，保持良好的心态；上街时，要注意交通安全，做好防范对于意外事件的预防措施；

在家中时，则应做好卫生防护措施，预防感染疾病；此外，还应常规检查身体健康，及时发现问题，节省执业医师的时间和资源。总之，预防为主是最好的急救工作。

急救初级心得感悟翔实，介绍了基本急救知识的掌握、各种急性疾病的预防、心肺复苏、窒息救助等知识点。无论是作为个人还是基层医护人员，掌握这些初级急救方法十分有必要。我们希望，范围能够通过此类学习和交流，将急救文化推广开去，让更多人了解的急救的知识，掌握急救的方法，增强生命救助的力量。

## 急救的心得体会篇八

急救初级是一门应急处理技能，能够使我们在意外事件中起到救助伤者的作用。在这个现代社会中，我们每天都会面临许多潜在的危险，因此在人身上携带一个急救包和掌握一些基本的急救知识是非常必要的。学习一些基础的急救技能可以帮助我们应对突发事件并挽救生命，这将为我们的社区建立一批有自救能力的人员，同时也使得更多的人获得充分地保护和支持。

### 二、学习急救初级的必要性

在意外事件发生时，大多数人往往会惊慌失措，导致恐慌的局面进一步加剧。然而，学习一些急救基础知识，可以帮助大家提前准备好应对意外事件，提高自己的应对能力。一旦身边出现意外，我们可以提供帮助和支持，并保证伤者的伤情得到及时安全的处理。这不仅可以为前进社会的保证，还可以使人们拥有更紧迫的生命体验。

### 三、急救初级心得的体会

急救初级保护伤者安全的主要方法是进行紧急胸外心脏按压。进行心脏按压时可以根据患者的情况选择合适的节律和力度，

保证紧急处理时能起到的最大作用。平时可以模拟测量心跳并制作复健计划，并在紧急情况下能够快速的进行心肺复苏操作，确保环境安全的同时对受伤者进行成功的救助。此外，紧急救护包也是很重要的。急救包中应该包含多种各种类型的医疗用品，如止血药剂，绷带，消毒药水等，并自行准备并同伴带参与流行病学防护格局来确定治疗工作的方式。

#### 四、急救初级措施的推广

想要对急救初级做出更细致的介绍和教学，我们可以组建一支急救小分队，带领他们进行入户教育和转业拓展。利用网络或实验室等信息化手段，我们可以扩大社区对急救初级的认识，并逐步推广至更广泛的人群。急救小分队可以走进学校、企业和工厂，向他们介绍急救信息和相关知识，进一步提高全民参与医疗体系建设的意识。

#### 五、急救初级对成年人的生活影响

急救初级可以扩大一个成年人对生命的认识，帮助他们摆脱幽闭状态和过度被动，发现并感知自己的身体健康和变化，进一步创造更有意义的生活质量。急救初级可以帮助成年人获得更多自信和互助精神，使他们更容易在其他领域中有所作为。

急救初级虽是一门基础知识，但不可否认其在我们的日常生活中具有重要作用。我们不妨换位思考，如果出现急救情况，是否渴望自己的亲人或朋友具有那么一点的急救知识？只有了解急救初级，掌握一些基础的急救技能，我们才能在危急时刻响应快速、高效地进行抢救，救治更多的生命。这样一来，我们就能更好的担负社会安全管理责任。

### 急救的心得体会篇九

篇3年10月27日，校红十字会学生理事会开展了面向全校的应



急救护培训班。这是我们校红会以来第一次举行的由培训部组织和安排的培训班活动。因为是第一次，所以难免会有缺漏，但我感觉整体效果良好，可再接再厉！

此次活动中，报名签到来培训班的人很多，比之前总计的还多了30多个，这可看出此次活动前期宣传力度较好，大家的参与积极性较高。但人数多也造成了问题，比如签到的时候局面很混乱，学员都挤在了一个课室前方，而且他们对于自己的序号不了解，院系与个人签到分不清；另外志服部负责的签到表没有及时整理好，导致签到效率低，耽误了不少时间。

针对这个问题，我想提点建议：在活动开展的前一天确保学员清楚自己的序号，可通过邮箱提醒；签到表要提前做好，如果担心有其他人要报名来不及整理，可以先备份；签到处的话分别设在两个课室，分好散报、院系签到（个人报名的与院系签到一起）以及校红会内部人员签到；课室外面需要安排人进行引导，提醒各学员有秩序签到。

市红会培训师的课程吸引了在坐的学员，他们将理论应用于实践，运用假人等进行实操，让各位学员受益匪浅。急救培训需要动手实践才有意义，这一点很感谢市红会的培训老师们！

但我觉得有一个方面可以想办法改进一下。培训师上课时进行实操的时候，坐在后几排的同学看不清，而且课室空地不大，导致学员需要在楼道接受实操培训。其实我们可以在早上借一个大课室进行ppt的理论课程介绍，下午再向校医院或其他地方申请空地来进行实操，这样比较容易组织，氛围也较好。另外如果遇到纱布不够的问题，可以向校医院那边借，及时进行培训。我们秘书部主要负责签到和物资准备，但签到的时候我的一个小干事理解错了自己的工作，多设了“嘉宾签到处”，导致现场签到有些混乱，不过后来及时补救而没造成多大问题。

爱心的活动，促进社会和谐！整体上，此次培训班活动较顺利开展，我们会积极吸取经验教训，做好每一次活动总结。

## 急救的心得体会篇十

地震是一种自然灾害，一旦发生，可能导致震源区以及周边地区的人们遭受不同程度的伤害。在这样的情况下，及时提供急救服务变得尤为重要。作为一个普通人，在一场地震中，了解一些基本的急救方法和技能，可能会成为挽救生命的关键之一。在此，我想分享一些我在震后急救方面的经验和体会。

### 二、首先要学会的几个基本的急救技能

#### 1. 急救呼吸困难的人员

地震时，建筑物的坍塌、物品的滚落和挤压等因素可能导致人员呼吸困难。在这种情况下，需要首先检查被困者的情况。如果发现被困者确实出现了呼吸困难，需要先移动被困者，带着被困者离开危险的位置，然后进行简单的急救，如打开口罩和衣服纽扣，保持空气流畅。

#### 2. 急救受伤的人员

在地震之后，可能出现许多受伤的人员，如砖块、石头等碎片的伤害或者是被物品压伤等等。在这种情况下，需要及时处理受伤者的伤口，首先使用消毒棉或酒精擦拭伤口，然后使用创可贴或者绷带粘贴在伤口上。另外，如果伤势严重，需要进行止血处理并及时送往医院治疗。

#### 3. 如何保持营养增强抵抗力

在地震后，可能存在断电、断水等情况，这样会导致人体过度疲劳、营养不良以及免疫力下降。在这种情况下，需要注

意保持充足的饮食和饮水，及时补充营养物质和水分。

### 三、训练自救能力

作为一个普通人，我们也需要具备自救能力。在地震中，首先需要熟练掌握应对突发情况的技能。在地震发生后，首要任务是逃生，绝不能被困于巨大的灾害之中。在逃生的时候，需要保持冷静和清晰判断力，采取最快的方式寻找安全出路。

此外，在震后，我们应该必须懂得基础的医疗常识。例如如何止血、如何救治呼吸窒息的病人等一系列必要的方法。当然，如果有时间，我们也可以参加一些有关急救的课程，这将有助于我们更加熟练地掌握常识。

### 四、要保持清醒的头脑

在地震后，必须保持冷静和清醒的头脑。许多人在东奔西跑的时候往往失去冷静和判断力，这是很危险的事情。地震可能导致严重的损失，我们需要保持镇静冷静，寻找安全的逃生路线和接受急救服务。我们必须相信自己，保持乐观的心态，这样我们才能获得更好的生存机会和多一份自信。

### 五、总结

地震是一种罕见的自然灾害，但是，它发生的危险性是无法估量的。因此，我们必须重视地震的应对措施并掌握相关的急救技巧和自我保护能力。在患难时刻，保持冷静、积极的态度和灾后急救能力是至关重要的，这有助于挽救生命并减少悲痛。