



活動名稱：哈姆立克急救法宣導

時間：108 年 4 月 29 日

主辦單位：衛生科

宣導對象：戒護科全體同仁

地點：運動場-籃球場

- 一、全世界共通代表異物梗塞的表情：張口然後兩手抓住喉嚨，當發現有人做出這樣的表情，極可能是異物梗塞，病患如果還有知覺應在旁密切注意，鼓勵他咳嗽，萬一病患沒辦法咳出異物，就馬上使用哈姆立克法將異物推擠出來。
- 二、急救黃金時間：可能只有 4 到 6 分鐘，「哈姆立克法」，藉由橫膈膜住內、往上快速擠壓，使胸腔內空氣往上沖而將異物排出，避免遺憾。
- 三、要領：施救者站在被救者背後呈弓箭步，前腳放在患者雙腳間，一手握住另一手拳頭，拳頭之大拇指側與食指側（俗稱拳眼）向內，兩手置於肚臍與劍突間的上腹部，往內、往上施力 5 次，再檢查病患是否有將異物咳出，反覆動作，直到病患將異物咳出為止，或病患已因缺氧而不支倒地神智不清則以心肺復甦術方式，在每個循環後，檢查口中是否有異物流出並清除。
- 四、參加管理員計有 30 名。