

2026 年上海市为民办实事项目 “培训 8 万名持证应急救护员”



救护员（初级）培训手册

上海市红十字事务中心

目 录

培训须知	1
实操技术标准	3
成人心肺复苏操作步骤	8
气道异物梗阻处理方法流程图	10
成人心肺复苏及 AED 实操考核表	11
外出血的止血与包扎实操考核表	12
红十字应急救护培训类型	13
红十字应急救护培训报名方式	13
上海市红十字应急救护培训咨询热线	14

培训须知

请各位学员自觉遵守培训班的作息时间及各项规定

一、培训课时

8 课时（45 分钟/课时）。

二、培训形式

线上 4 课时，线下 4 课时。

三、培训要求

1. 线上理论学习并通过考核后参加线下培训；
2. 线下培训提前 15 分钟签到，不得迟到、早退（缺勤 15 分钟以上不予颁证）；
3. 手机调至静音或震动，上课时不允许接听手机；
4. 不随地乱扔垃圾，做好垃圾分类；
5. 厉行节约，反对浪费。

四、培训内容

1. 成人心肺复苏及自动体外除颤器（AED）实操练习；
2. 气道异物梗阻的处理方法；
3. 外出血的止血与包扎实操练习。
 - (1) 止血：直接压迫止血法，布带止血带止血；
 - (2) 三角巾包扎：头部、膝关节；

(3) 绷带包扎：环形、螺旋、脚踝“8”字。

五、培训考核

1. 线上：理论考试。
2. 线下：成人心肺复苏及 AED、外出血的止血与包扎。

六、培训反馈

可登录“救在身边 守沪生命”小程序进行培训反馈。

七、其他

1. 请穿着便于活动的服装和鞋，避免穿着低领衣服、低腰裤子、高跟鞋及短裙；
2. 培训时如有身体不适，请及时告知老师；
3. 考核通过后可进入小程序下载电子培训证书。

实操技术标准

(2025 版)

一、成人心搏骤停，单人徒手心肺复苏和 AED 操作（无颈椎损伤）

序号	项目	技术标准
1	观察环境 做好防护	观察并报告环境安全
		戴手套或口述已做好自我保护
2	判断意识	双手轻拍伤病员双侧肩膀
		俯身在伤病员两侧耳边高声呼叫
3	检查呼吸	用“听、看、感觉”的方法检查伤病员呼吸，时间约 10 秒钟
4	迅速呼救	“快来人呀，这里有人晕倒了，我是红十字救护员。”
		“请这位先生（女士）帮忙拨打急救电话，打完告诉我。请这位先生（女士）把附近的除颤器（AED）取来
		“会救护的赶快来帮忙！”
5	胸外按压	解开伤病员衣服，将一只手的掌根放在伤病员胸部正中、两乳头连线中点（胸骨下半部）
		双手掌根重叠，十指相扣，掌心翘起
		双上肢伸直，上半身前倾，以髋关节为轴，用上半身的力量垂直向下按压
		按压深度 5-6 厘米
		按压频率 100-120 次/分钟
		每次按压后，确保胸壁完全回弹

6	打开气道	观察伤病员口中是否有异物，报告有异物，侧头将异物取出
		打开呼吸膜并放好，用仰头举颏法打开气道
		使患者的下颌角及耳垂的连线与地面垂直
7	人工呼吸	张大嘴，包严伤病员口唇
		捏紧鼻翼，吹气 1 秒钟，同时观察伤病员胸廓是否隆起
		抬头换气，松鼻翼
		按上述标准吹第二口气
8	按压与吹气之比	按压 30 次，进行 2 次人工呼吸，即为 1 组
9	AED 使用	开始使用 AED
		打开 AED 电源开关，按照图示将电极片紧贴于伤病员裸露的胸部
		AED 分析心律，语言示意周围人不要接触伤病员
		得到除颤指示后，等待 AED 充电，确保所有人员未接触伤病员，准备除颤
		按闪烁的除颤键钮进行电击除颤
10	继续心肺复苏	电击除颤后，立即开始实施 5 组心肺复苏
		AED 第二次分析心律，并报告“不建议电击，如有必要请继续进行心肺复苏”
11	评估呼吸和循环	救护员一只手小鱼际压住伤病员前额，另一只手食指、中指并拢触摸其颈动脉搏动，同时用“听、看、感觉”的方法检查伤病员呼吸，时间约 10 秒钟，报告伤病员恢复自主呼吸和心跳，心肺复苏成功
12	复苏后护理	整理伤病员衣服，做好人文关怀，报告操作完毕

二、头顶部右侧出血，三角巾头顶帽式包扎

序号	项 目	技术标准
1	观察环境，表明身份，做好自我防护	观察并报告环境安全
		戴手套或口述已做好自我防护
		“我是红十字救护员，我可以帮助您吗？”
2	安慰伤员，将伤员置于适当体位	“不要紧张，我帮您处理伤口。” 请周围人帮忙拨打急救电话，将伤员置于坐位
3	检查受伤情	检查伤员头部，报告伤员头部外伤出血，伤口无异物
4	直接压迫止血	用足够大（大于伤口周边 3cm）的敷料放在伤口上并施加压力止血
5	三角巾头顶帽式包扎	将三角巾的底边折两横指宽，中间三分之一置于伤员前额齐眉处，两底角经耳上至枕骨下方压住顶角左右交叉，再经耳上绕回前额齐眉打结。一手压住前额，另一手拉紧顶角，将顶角折叠后塞入底角交叉处固定
6	观察伤员	观察伤员面色有无青紫、苍白，并询问伤员有无不适，做好人文关怀。报告操作完毕

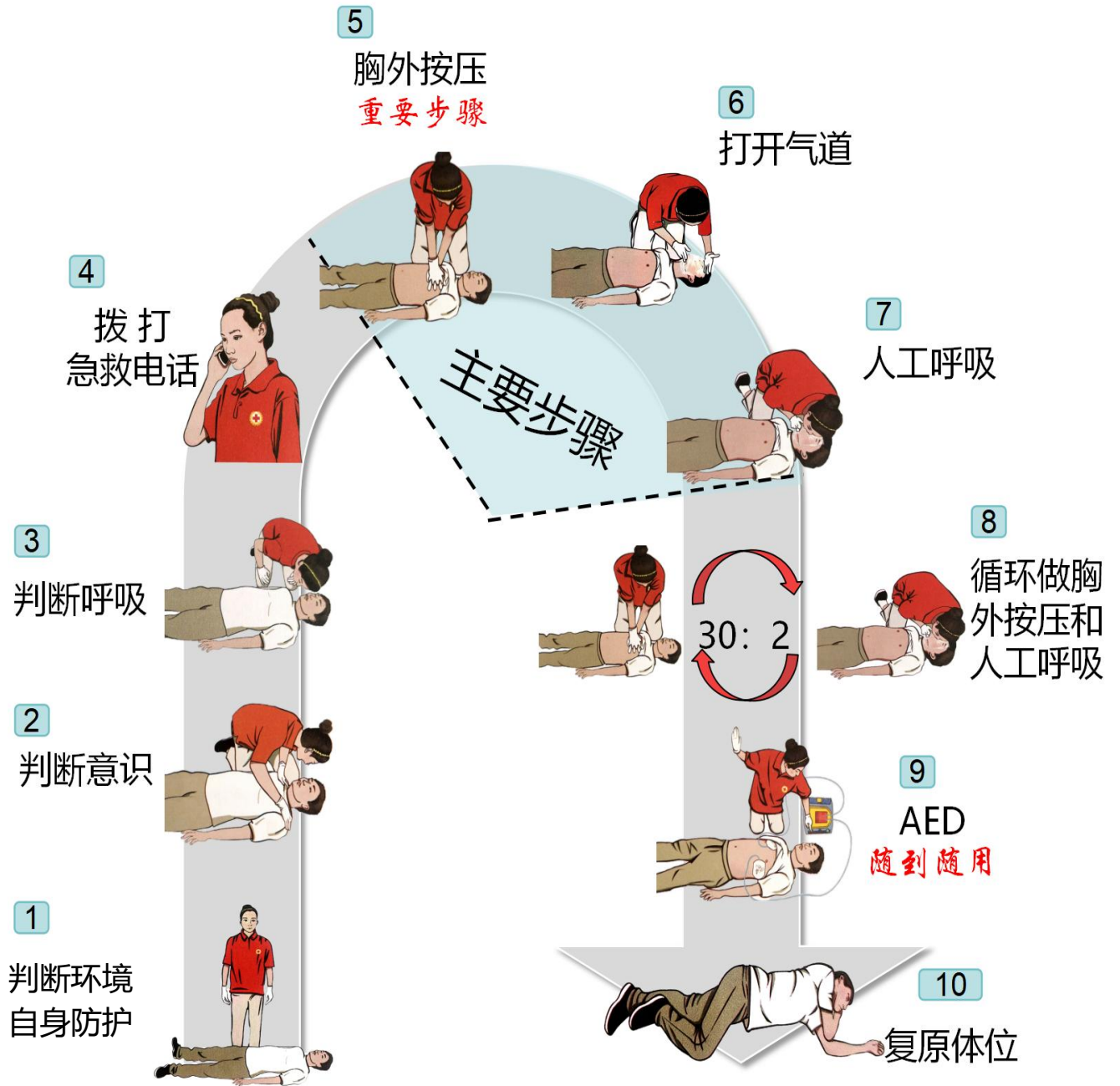
三、左膝关节出血，三角巾包扎

序号	项目	技术标准
1	做好防护 表明身份	观察并报告环境安全
		戴手套或口述已做好自我防护
		“我是红十字救护员，我可以帮助您吗？”
2	安慰伤员，将伤员 置于适当体位	“不要紧张，我帮您处理伤口。” 请周围人帮忙拨打急救电话，将伤员置于坐位
3	检查受伤情	检查伤员膝部，报告伤员膝部外伤出血，伤口无异物
4	直接压迫止血	用足够大（大于伤口周边 3cm）的敷料放在伤口上并 施加压力止血
5	三角巾包扎	三角巾叠成宽带状（对折再对折），中点横放于膝部， 两端向后交叉缠绕，返回时分别压于中段上下两边
6	观察伤员	检查伤员病情变化并询问伤员有无不适，注意人文关 怀。报告操作完毕

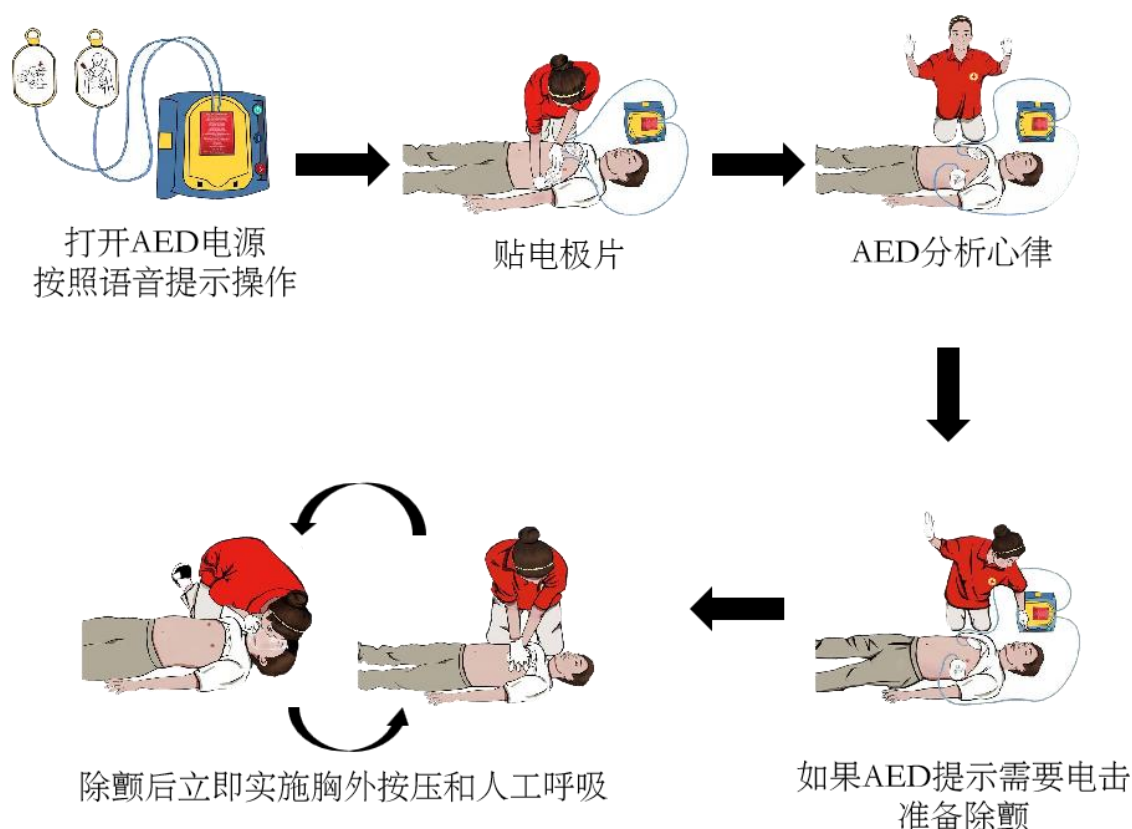
四、伤员右踝关节扭伤现场处理

序号	项 目	技术标准
1	观察环境，做好防护，表明身份	观察并报告环境安全
		戴手套或口述已做好自我防护
		“我是红十字救护员，我可以帮助您吗？”
2	安慰伤员，将伤员置于适当体位	“不要紧张，我帮您处理伤口。” 请周围人帮忙拨打急救电话，将伤员置于坐位
3	检查伤员	检查伤员右踝关节，并询问是否疼痛，报告伤员右踝扭伤，局部肿胀
4	踝部包扎	脱掉伤员鞋袜，厚敷料包裹踝关节，绷带稍加压力“8”字包扎踝关节，将伤肢抬高
5	局部冷敷	用 2 个装满冰水的矿泉水瓶分别置于伤员踝关节两侧，冷敷 20 分钟左右
6	观察伤员	检查伤肢末端血液循环、运动及感觉，做好人文关怀。报告操作完毕

成人心肺复苏操作步骤



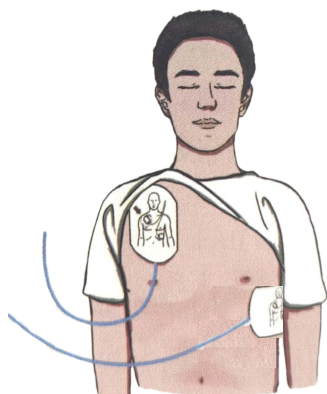
AED 操作流程：



语言示意周围人不要接触患者，等待 AED 分析心律，以确定是否需要电击除颤。得到除颤指示后，等待 AED 充电，确保所有人员未接触患者，按下“电击”按钮除颤。

如果 AED 提示不需要电除颤，继续实施心肺复苏。

成人电极片粘贴位置：



按照电极片上的图示，将电极片紧贴于患者裸露的胸部。一片电极片贴在患者胸部的右上方（胸骨右缘，锁骨之下），另一片电极片贴在患者左乳头外侧（左腋前线之后第五肋间处）。

气道异物梗阻处理方法流程图



成人心肺复苏及 AED 实操考核表

学号：_____ 姓名：_____

心肺复苏实操考核

评估和呼救	☐ 确认现场环境安全，做好自我防护 ☐ 判断意识 ☐ 判断呼吸 ☐ 呼救并取得 AED
胸外按压	☐ 掌根放在胸部正中、两乳头连线水平，即胸骨下半部 ☐ 肘关节伸直，上半身前倾，以髋关节为轴，垂直向下按压 ☐ 按压频率 100~120 次/分钟 ☐ 按压深度 5~6 厘米 ☐ 每次按压后胸廓完全回复原状 ☐ 避免按压中断
开放气道	☐ 观察异物和取异物 ☐ 仰头举颏法打开气道
人工呼吸	☐ 吹气约 1 秒钟 ☐ 可见胸廓隆起 ☐ 连续 2 次吹气
评 估	☐ 检查呼吸 ☐ 检查脉搏
循环胸外按压和人工呼吸	☐ 按压/吹气比 30:2 ☐ 给予 30 次高质量按压 ☐ 给予 2 次人工呼吸

AED 实操考核

AED 操作	☐ 打开电源开关 ☐ 正确贴电极片 ☐ 示意不要接触患者，以分析心律 ☐ 如建议电击，再次示意不要接触患者 ☐ 按“电击”键除颤 ☐ 除颤后立即开始胸外按压
--------	---

- 学员成功完成每个操作后，在其旁的方框中打√。
- 评估和呼救，在练习环节中考核。
- 如学员未成功完成所有步骤，则考核不合格，需要补考。

考核成绩：☐ 通过 ☐ 不通过，需补考

考核教师（签名）：_____ 考核日期：_____

外出血的止血与包扎实操考核表

学号：_____ 姓名：_____

外出血的止血与包扎

评估和检查	☐ 确认现场环境安全，做好自我防护 ☐ 表明救护员身份 ☐ 征求伤者同意，安慰伤者 ☐ 置伤员适当体位
止血与包扎	☐ 检查受伤部位，是否有异物 ☐ 取干净敷料覆盖伤口，用力直接压迫止血 ☐ 加压包扎，承托伤肢 ☐ 观察伤员生命体征，检查伤肢末梢血液循环

- 现场考核老师确定具体的外出血部位。
- 学员成功完成每个操作后，在其旁的方框中打√。
- 如学员未成功完成所有步骤，则考核不合格，需要补考。

考核成绩：☐ 通过 ☐ 不通过，需补考

考核教师（签名）：_____ 考核日期：_____

红十字应急救护培训类型

序号	课程内容	授课课时	颁证类型 (电子证书)		
			直接获取	通过组合换证获取	通过组合换证获取
1	救护普及讲座	4			
2	CPR+AED 心肺复苏	4			
3	创伤救护	9			
4	红十字救护员 (初级)	8			——
5	红十字救护员	16		——	——

备注：

救护普及讲座与 CPR+AED 心肺复苏证可通过组合换证的方式获取救护员（初级）证书；

救护员（初级）证与创伤救护证可通过组合换证的方式获取救护员证书；

参与组合换证，需在关联证书取得后的一年内进行；

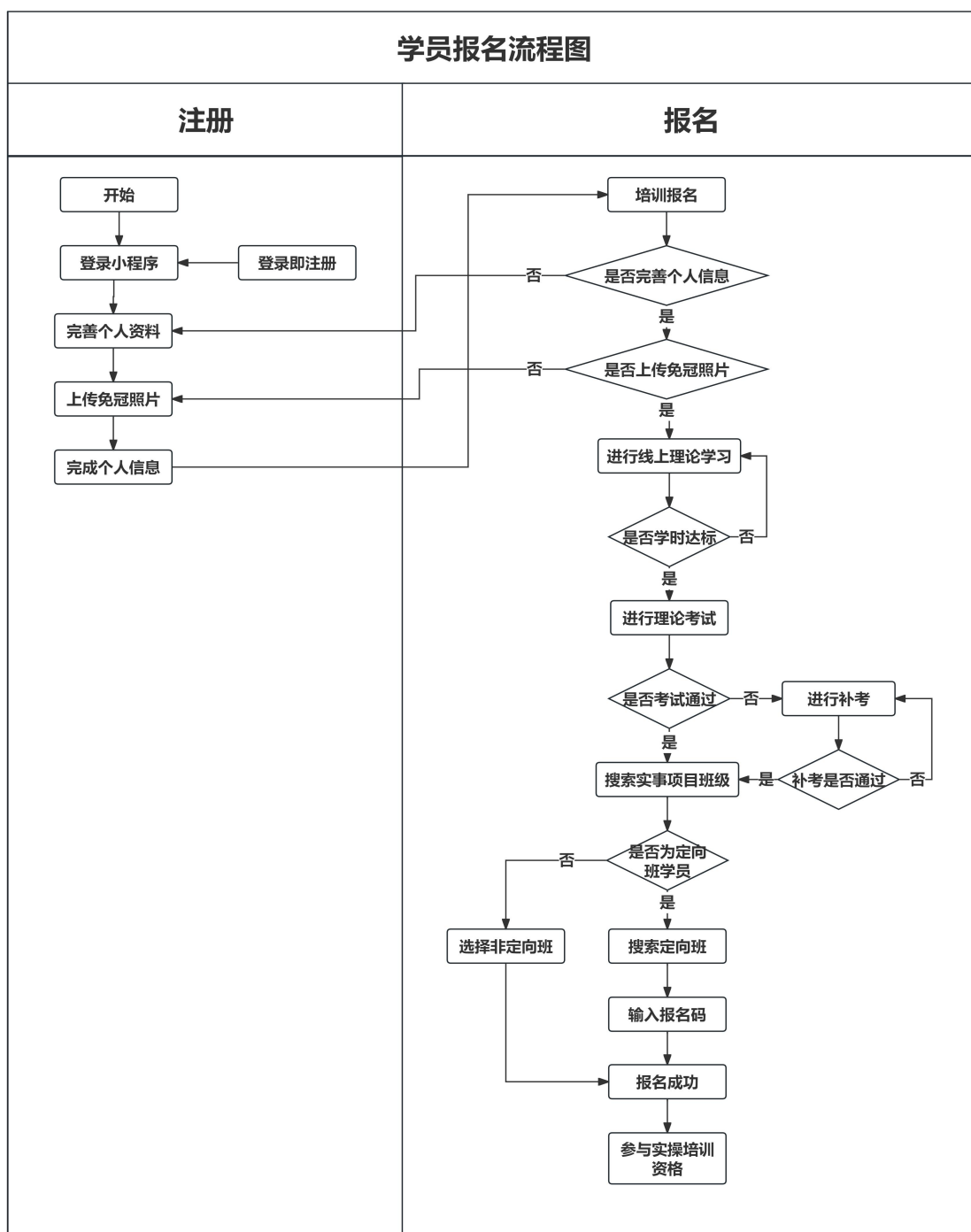
换证后证书的有效期限起止时间以组合换证内首个证书的有效期限为准。

红十字应急救护培训报名方式

登录“救在身边 守护生命”小程序，进行
各类培训报名。



报名流程：



上海市红十字应急救援培训咨询热线

序号	单位	电话
1	上海市红十字事务中心	021-52121960
2	浦东新区红十字会	021-50342774
3	黄浦区红十字会	021-63365880
4	徐汇区红十字会	021-54242122
5	长宁区红十字会	021-22187587
6	静安区红十字会	021-56338686
7	普陀区红十字会	021-62441118-1110
8	虹口区红十字会	021-65418395
9	杨浦区红十字会	021-25033610
10	闵行区红十字会	021-64925217
11	宝山区红十字会	021-56601003
12	嘉定区红十字会	021-59919000
13	金山区红十字会	021-57971139
14	松江区红十字会	021-37736544
15	青浦区红十字会	021-59806030
16	奉贤区红十字会	021-37190470
17	崇明区红十字会	021-69613537

备注:工作日上午 9:00-11:00, 下午 14:00-17:00。

记录页

[illegible]

[illegible]

[illegible]