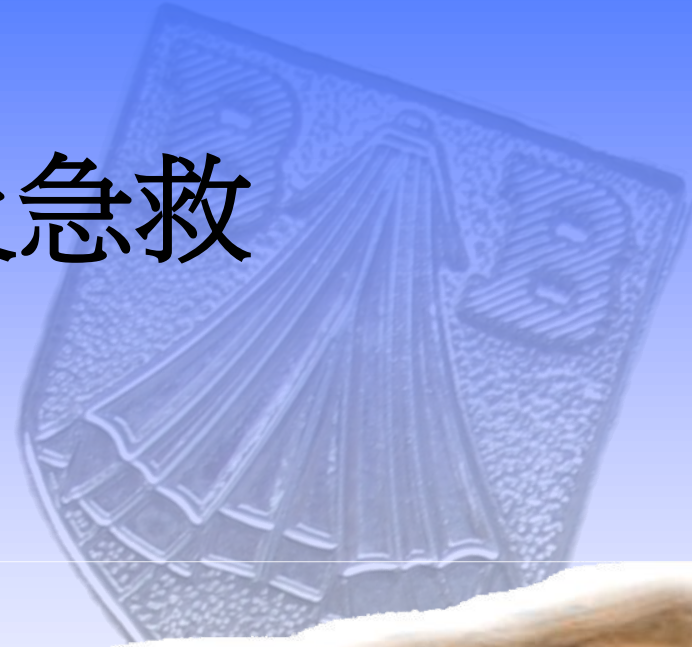


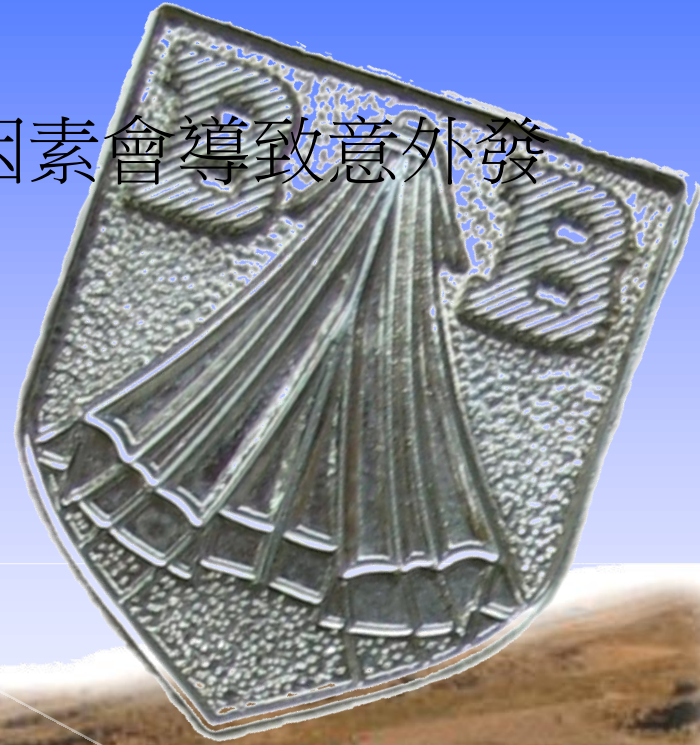
三、基本安全及急救



基本安全及急救

目的

- 明白露營活動中有哪些潛在的因素會導致意外發生
- 了解常見的意外及其處理方法



個案分享

2003年12月1日 《蘋果日報》 野外訓練
酒精爐搶火 女童軍毀容危殆

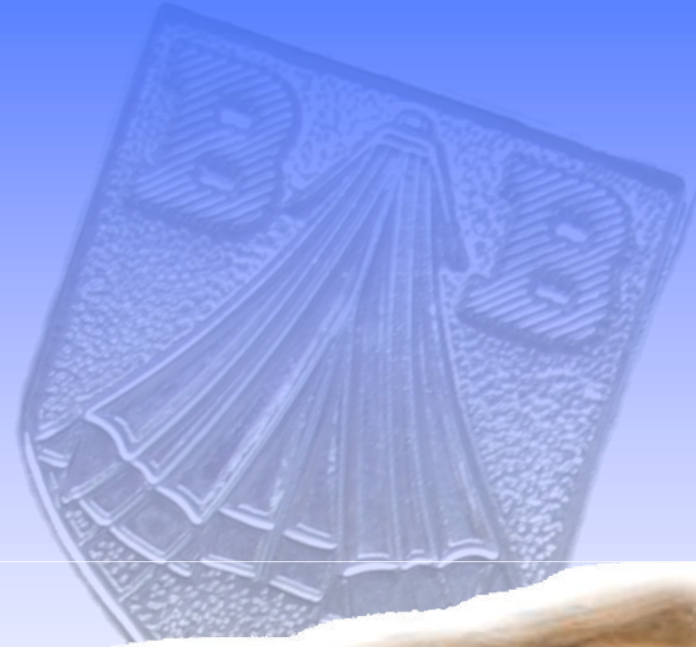
舉三疑突，救情
朗，懷，燒火，力人之
元外，時被服合一容
在意時具及衣士中毀
昨人練爐不衝人其有
會傷訓的避其場，恐
總燒飪油走當在後，
軍重烹燃人首由救傷
童嚴受作三軍，急燒
女生接精，童「院重
港發在酒」女身送嚴
香練袖態火名焚者部
【訓領液搶一燄傷臉
訊外軍以「中烈名，
報野童點現其「三殆
本的女燃出，即。危。
辦名在然傷瞬熄況虞



基本安全及急救

分組討論：

~ 如何避免個案的意外



營會基本安全

- 常組織
 - 常整頓
 - 常清潔
 - 常規範
 - 常自律
- Structrueise
Systematise
Sanitise
Standardise
Self-discipline



基本安全及急救

營會前，常組織

- 營會前計劃、作好各方面的準備，讓自己有足夠的休息，身體不適及太疲倦都容易令到意外發生

營會中，常整頓、常規範、常自律、常清潔

- 整頓：將營地分區，條理擺放好各種物資
- 規範：增加各方面透明度，每個組員都清楚活動流程，器材的使用、設置
- 自律：尊守營地守則，紀律
- 清潔：做好個人及營內清潔衛生



基本安全及急救

離營時，常清潔

- 離開營地時最好做到 “Leave no trace”(不留足跡)



基本安全及急救

露營活動時常見的意外：

- 燒 / 燙傷
- 割傷
- 擦傷
- 扭傷



燒傷 / 燙傷

- 處理方法

用清水沖洗其傷口，降低傷口溫度及減輕痛楚，然後用消毒敷料遮蓋傷處

切勿弄破水泡

切勿在傷處塗上任何化學藥物

切勿用冰敷傷處。



割傷

- 處理方法---小量出血
 1. 盡可能戴上膠手套
 2. 用清水或消毒藥水清潔傷口
 3. 如有需要，先用敷料蓋著傷口，再用手在敷料上直接施壓止血
 4. 用敷料或黏性敷料 (藥水膠布) 遮蓋傷口，避免感染
 5. 如傷口受到污染，應建議傷者尋求醫療援助及接受防破傷風的防疫注射



割傷

處理方法---大量出血

1. 盡可能戴上膠手套
2. 用敷料蓋著傷口，用手在敷料上直接施壓
3. 若傷口有異物，不要直接壓在異物上
4. 以繃帶加壓止血
5. 如傷口持續出血，滲透敷料時，可再添加敷料在上包紮，不要除掉最初蓋著傷口的敷料
6. 讓傷者躺下，抬高受傷部位



擦傷

處理方法

- 避免直接接觸到傷口及血液
- 可在自來水下沖洗，清洗後用敷料或清潔紙巾拭乾，再用敷料遮蓋



擦傷-已受感染

處理方法

- 清除明顯的污染物，以敷料蓋好傷口
- 將受傷部位提高，減輕腫脹及痛苦
- 盡快尋求醫療援助



基本安全及急救

扭傷

處理方法 (以RICE原則為主)

- **Rest**讓傷者以最舒適的姿勢休息，穩定受傷的部位
- **Ice**用膠袋盛載冰塊、濕冷毛巾作冷敷，減輕腫脹和痛楚
- **Compress**用厚的軟墊包裹受傷部位及用繃帶卷固定
- **Elevate**把受傷部位提高，減少腫脹及瘀傷

如傷勢嚴重要送院治理



基本安全及急救

總結

過一個開心而又安全的
露營活動，由自己做起！

