

中国科学院行政管理局

2025 年度京区科研人员急救技能培训通知

京区各单位：

为深入贯彻落实《健康中国“2030”规划纲要》和中国科学院 2025 年度工作会议精神，推进京区 HEALTH 工程建设，不断提高科研人员急救意识和应对突发状况的救护能力，结合院所需求反馈，行政管理局科技人才服务中心计划于 2025 年上、下半年分批次面向科研人员开展为期 1 天的急救技能培训（取证）。上半年培训分 3 批次开展，具体通知如下：

一、培训时间

2025 年 4 月 11、18、19 日，三天中任一天，通过扫描报名二维码（附件 2）选择培训日期。

二、报名时间

3 月 24 日-26 日 抢占科技制高点项目团队成员报名；
3 月 27 日-31 日 在职科研人员报名（报满即止）。

三、培训地点

行政管理局一层多功能厅
地址：海淀区中关村南三街 15 号科行大厦。

四、培训对象

中国科学院京区在职科研人员 135 人（优先保障抢占科技制高点项目团队成员）。

五、培训安排

(一) 培训内容

全天 8 学时课程，包括：

1. 国际急救员课程

包括急救基础知识（急救员的职责和义务、评估环境、防护措施、关键的急救步骤）；心肺复苏和 AED 的使用（成人、儿童、婴儿）；内科急症（肾上腺素注射笔的使用、心脏病发作、低血糖、脑卒中、抽搐）；创伤急症（外出血、止血和包扎、各种伤口、头颈脊柱损伤、骨折和扭伤、预防疾病和创伤）；环境急症拓展（叮咬和蛰伤、高温相关急症、低温相关急症、中毒急症）。

2. 自救操作启发

一直以来，来自急救培训中的知识绝大多数都是针对施救者，没有针对身体不适的当事人应该如何做的明确指导。我们将通过案例与分析，从个人、家庭、周身环境等多个方面，讨论完善自身生存链的方法和理念，从而让自己和身边的人所处的环境越来越安全。

3. 野外救护课程

许多科研人员因工作需要经常野外作业，野外环境复杂多变，且医疗资源有限，有诸多不可预见的风险与挑战，可能随时对生命健康造成威胁。为了保障科研人员在野外的人身安全，提高应对突发状况的能力，在遭遇紧急情况时能够进行有效的自救互救，经过整理 2024 年培训期间的提问，并与大量科研人员沟通，我们决定在国际急救员课程基础上补充更多野外救护内容。

4. 运动损伤预防及院前处理课程

科研工作繁忙和压力大时，很多人通过运动促进健康、释放压力，比如羽毛球、跑步、徒步等。运动过程中不可避免地伴随着运动损伤的风险，我们将详细讲解不同运动项目的特点以及与之对应的身体机能要求，从源头上有效降低运动损伤发生概率。不幸遭遇运动损伤时，

通过院前处理环节的知识和技能，便能有效及时应对晕厥、电解质失衡、扭伤、拉伤、骨折等情况，包括如何在第一时间准确判断损伤的严重程度，如何进行有效的现场急救处置，通过止血、包扎、固定、搬运等，避免损伤进一步恶化，为后续专业医疗救治争取宝贵的时间并创造有利条件。

(二) 培训导师

国际权威机构主任导师、国际创伤协会高级生命支持导师、应急医疗技术总监、国际搜救教练联盟 IRIA R3/IRB 行业权威认证导师。

六、培训证书

学完国际急救员课程并通过考核者，可以获得国际权威机构认证、全球 180 多个国家认可的拯救心脏学员证书（Heartsaver First Aid CPR AED 证书），证书有效期为 2 年。

七、注意事项

- (一) 请准确填写微信号，后续通知在本次培训微信群内发布。
- (二) 参训人员需确保本人身体状况良好。

八、培训费用

学员培训费、午餐费由主办方按相关规定承担。

- 附件：1. 培训日程安排
2. 培训报名二维码

(联系人：周肖宇、吴頔，010-62659639, jiankang@caseab.ac.cn)

行政管理局科技人才服务中心
2025 年 3 月 24 日

附件 1

培训日程安排

时间	内容
8:15-8:30	签到
08:30-09:00 急救基础知识	急救员优先考虑事项、职责、义务
	采取通用的防护措施
	脱除手套（练习和测试）
	发现问题（练习和测试）
9:00-9:45 内科急症	肾上腺素注射笔的使用（练习和测试）
	心脏病发作、晕厥、低血糖、脑卒中、抽搐
9:45-10:00 自救操作启发	自救操作启发：引起大家思考并引导正确操作、自救
10:00-11:15 创伤急症	外出血
	止血和包扎（练习和测试）
	各种伤口
	头颈脊柱损伤、骨折和扭伤
	预防疾病和创伤
11:15-12:00 成人心肺复苏	外伤包扎扩充课程
	胸外按压
	人工呼吸（口对口）
	人工呼吸（简易呼吸面罩）
	自动体外除颤器（AED）
12:00-13:00	完整流程
	午餐+午休
13:00-13:25 成人心肺复苏	成人心肺复苏和自动体外除颤器技能测试
	成人气道异物梗阻
13:25-14:15 团队实训模拟训练	团队实训模拟训练
14:15-14:20 儿童心肺复苏	儿童心肺复苏和自动体外除颤器与成人的差异
	儿童气道异物梗阻
14:20-14:45 婴儿心肺复苏	胸外按压
	人工呼吸（口对口）
	完整流程
	婴儿心肺复苏和技能测试
14:45-15:05 环境急症拓展 (PPT 讲解形式)	婴儿气道异物梗阻（练习）
	叮咬和蜇伤
	高温相关急症
	低温相关急症
15:05-15:30 案例分析	中毒急症
15:05-15:30 案例分析	近期发生院外急救案例分析及讨论
15:30-17:30 野外医疗、运动损伤预防 及院前处理课程	野外定义、野外主要风险、野外医疗、野外医疗特殊注意事项、 高海拔相关问题 运动损伤的特点、运动损伤常见类型、运动损伤预防策略及处 置方法

附件 2

培训报名二维码



颈肩肘膝踝受伤或孕期不能参加培训
请穿运动服装和运动鞋参加培训
女士请勿穿着裙装和低领服装参加培训