

# 國立彰化師大附工校運會意外傷害防治

請注意：(一) 參加競賽的選手中有下列狀況者請自行斟酌健康情形參賽

1. 健康檢查異常項目(如：心電圖、貧血、心肺功能異常)經複檢後仍不正常者。
2. 最近運動時常感覺胸悶不適、呼吸困難、暈眩者。
3. 校運會當天參賽時身體突然不適，請馬上停賽，並告知旁邊同學協助求援。

(二) 參加競賽選手，請注意暖身、飲食及營養(參賽當日早上要吃早餐)，並請務必穿運動鞋參賽，以防止赤腳與地面摩擦致腳底皮層嚴重受傷。

校運會救護地點：鑄模館旁(外聘醫師、救護車停放於此)及健康中心。

扭傷冰塊取用處：救護地點。

擔架取用處：救護地點(取用完，請歸位)。

救護車：鑄模館與思慧樓間通道。

建議準備：巧克力、糖果、保溫開水(果汁、糖水)、運動飲料。

常見運動意外之處理：(一) 扭、挫撞傷：休息、冰敷、固定、抬高。

(二) 擦傷、裂割傷：傷口處理。

1. 取棉花棒沾生理食鹽水由傷口中心向外清洗傷口。
2. 取棉花棒由傷口中心向外拭乾傷口。
3. 取棉花棒沾優碘藥水由傷口中心向外塗擦消毒傷口。
4. 依傷口大小以OK繃或紗布覆蓋傷口。

(三) 清醒無手術顧慮者予喝溫熱開水。

(四) 看傷患臉色給予協助姿勢改變：

1. 臉色蒼白：平躺、腳抬高三十度、保暖、喝溫熱水(需要時)防休克。
2. 臉色紅潤：坐著、沖、喝涼水、脫掉鞋襪。
3. 等待急救：(復甦姿勢)平躺、頭側一邊。

(五) 足部抽筋者：保暖(壓膝、挺足背)、休息。

(六) 體力不支：

1. 雙人徒手搬運扶持。
2. 給予果汁、糖水。
3. 保暖、守候觀測，隨時求援。

(七) 嘔吐者：吐淨、喝水漱口、平躺、頭側一邊守候觀測。

(八) 昏迷休克者：依照心肺復甦術步驟給予處理。

(口訣叫、叫、C、A、B)叫醒、叫人援助、心外按摩C、打開呼吸道A、人工呼吸B。



傷患搬運示範：

(一) 有意識者：徒手搬運。(骨折除外)

1. 扶持法。
2. 前後抬式。
3. 二手抬式。
4. 四手抬抬式。

(二) 無意識者：擔架搬運(運用三人搬運方法)。

