

最新卫生防疫与急救心得(汇总10篇)

每个人都曾试图在平淡的学习、工作和生活中写一篇文章。写作是培养人的观察、联想、想象、思维和记忆的重要手段。相信许多人会觉得范文很难写？下面是小编帮大家整理的优质范文，仅供参考，大家一起来看看吧。

卫生防疫与急救心得篇一

当事故发生后及时、有效的开展人员急救是事故应急处理首先要做的，是挽救生命、减少损失的首要任务，如果不能及时的开展现场急救，很有可能导致本可以避免的人员伤亡发生。

通过培训，我们认识到对于事故发生后现场急救而言，正确的开展急救至关重要，因为急救是一门相对而言较为专业的知识，需要掌握一些基本的医疗卫生知识，如果不能正确的掌握相关急救知识，或在急救过程中实施不当，可能导致人员急救无效或伤势加重，甚至导致人员伤亡，因此正确的开展急救至关重要。

当事故发生后是否能够在第一时间开展急救，直接关系到急救是否能够成功，人员生命是否能够挽救，因此当事故发生后，现场人员应在第一时间能对受伤人员开展现场急救，并且及时联系专业急救人员前来支援，在专业急救人员未到之前，现场人员不应放弃急救。

作为一名普通公民，我们更有必要懂得急救，在身边一切都来不及预料，也许某天你可以帮助那些需要帮助的人，为病人延长寿命，给他们的生命再创一次机会，同时也可以将自己的懂的急救知识教给身边的人，让急救知识得到传播、普及，给每个人多一次再生的机会！

卫生防疫与急救心得篇二

在两天的“添翼工程”紧急救护培训中，我们懂得了生命的脆弱和宝贵，明白了掌握一定的紧急救护知识在关键时刻尤为重要。济南红十字会给予了我们这个机会，使我们了解基本的救护知识和技能，在关键时刻能够自救以及给他人提供帮助，奉献爱心。

随着现代化社会的高速运转、高科技的日新月异，人类危重急症和意外事故的发生呈上升趋势，特别是在各种自然灾害面前，人类显得渺小无力。车水马龙快节奏的城市里，意想不到的突发事件随时袭击着人们脆弱的生命。这都意味着向广大民众普及现代救护知识和突发事件应急处理方法有着重要的意义。

第一天主要是理论学习，通过老师的讲解和课件的内容，我才明白原来最基本的紧急电话的拨打也是大有讲究的：临危不乱，口齿清晰，采取“你问我答”的交流方式等等。之后又讲到生活中常见意外伤害的处理，各种简单实用的处理方法着实吸引着我们的眼球。一节课过后我感觉收获了很多，像烧烫伤、酒精中毒、食物阻噎气道的简单处理，都是我们生活中经常遇到的问题，若处理不慎，可能会导致更严重的后果。作为班里的生活委员，掌握一定的急救技能，常备一些急救用的物品，相信这样一定能为同学们的生活上提供力所能及的帮助，努力关心集体中每一位成员的生活。

第二天便开始实习演练，检验我们前一天理论学习的效果，让我们把书本上的理论落实在实际生活上。平日里不常接触的高大上的心肺复苏术也得到了练习。和人体模型做cpr便是我们的考试内容之一。指导老师在一旁仔细的看着同学们的操作，规范每一步的细节动作。像反转体位、打开气道、心脏按压等重要步骤，必须一个动作都到位，按压的力度与深度，手指叠放的方式，动作达到标准才有最佳的效果。

纱布、三角巾、绷带……这些极简的装备却是多功能套装，包扎必备，课程结束的时候便留给我们作纪念了。结课最后的开卷笔试，为添翼工程的培训画下完美的一笔。

仅仅两天不到了课程培训时间虽短，但学到的内容能给我们的日常生活带来巨大的帮助，生命是人类最宝贵也是最脆弱的一笔财富，我们要学会守护它。培训结束后，我对中国红十字会充满了向往，希望以后有机会成为其中的一员，在关键时刻通过自己的努力，给他人提供帮助，奉献爱心！

卫生防疫与急救心得篇三

我校按照《蓟县20_年应急救护宣教培训工作方案的通知》文件精神 and 学校制定的《应急救护培训工作方案》，积极开展全校师生的应急救护知识技能培训，取得了良好的效果。

一、学校高度重视，精心筹划，及早准备

自接到教育局下发的《蓟县20_年应急救护宣教培训工作方案的通知》后，学校领导班子成员高度重视，专门召开会议研究部署，贯彻落实精神要求和培训指标，确保了救护培训工作的顺利开展，确保了师生人人受到培训，真正提升了全体师生在日常生活和灾害事故现场自救和急救能力。

二、精心组织，规范施教

1、集中培训。按照培训方案，六、七、八、九四个年级轮流到三楼电教室进行培训，每次培训两个班，最后全校教职工进行培训，保证了受培训师生的精力集中，也保证了培训的规范有效。通过相对集中、系统的观看救护知识光盘的讲解，保证了培训的质量。

2、规范施教。在培训中从“救护新概念、心肺复苏、体外自动除颤的使用、呼吸道异物阻塞的排除、创伤救护基本技

能(止血、包扎、骨折固定及安全搬运)、常见急症现场处理、突发事件和意外情况现场应对等”理论知识讲授，由浅入深、通俗易懂的教学，使师生愿意听、听得懂、记得住，达到了培训的预期效果。

三、取得的成效与存在的问题

通过系统的培训，全体师生基本上能够掌握创伤救护、心肺复苏、意外伤害预防、四大救护技术(止血、包扎、骨折固定、伤员搬运)等常识。

虽然通过培训，全校师生基本掌握了救护的基本常识，但与上级要求还有一定的距离，还存在一些不容忽视的问题，突出表现在：一是应急救护培训活动开展的相对较少；二是部分师生认知程度还有待提高，重视程度还不够，应急救护知识和技能较贫乏。

下一步我校将把应急救护培训纳入到学校全年工作议程中，通过邀请知名应急救护专家作辅导报告和情景训练、召开座谈会等形式，提高全体师生参与应急救护培训的积极性，真正让全体师生熟练掌握应急救护技能，为蓟县平安作出应有的贡献。

急救培训心得4

卫生防疫与急救心得篇四

一个好的团队，在工作中发挥的作用绝对是1+12的作用；在应急救援中，团队协作的力量是非常大的。好的协作，能及时有效让救援发挥作用；这次培训，彰显了团队协作救援能力在救援中的作用，让参训人员提升了作为救援员的应急救援意识，在团队协作中，最大量的发挥个人应急救援能力，为遇

到突发事件处理，提供了理论、技术支撑。

常言道：将军不力，累死三军；现场救援中，一个好的指挥者是很重要的，他要在错综复杂的现场中，根据现场实际情况，运筹帷幄，把所有人有效的安排在合适的位置，充分发挥应有作用，有条不紊的处理各种急发事情。人与人之间合作，部门与部门之间合作，为了同一个救援目标，充分发挥自己在救援中作用，开展有效的救援。出色的指挥者，在救援中会起到“定海神针”的作用。

有效、完整、可实施的应急预案，让紧急救援有更强的可操作性，它能在现场紧急救援中，避免造成现场秩序混乱，有效做好个人防护，又好又快的开展救援工作。授课老师以一些典型案例，深入浅出讲述了一个公司、单位、部门、班组都必须编制自己的救援方案，建立一套可行性行动，对救援过程中遇到的化学品、危化品、有毒等一些需要现场解决的物品，才能有效保护自己。所以，有效、完整、可实施的应急预案是重要的。

通过学习，我认为在救援过程中首先要保护自己，然后才有能力营救别人。在今后的工作中，我一定在工作中，利用多种方式，向广大职工广泛宣传相关法律法规和应急预案，特别是预防、避险、自救、互救、减灾等知识，增强职工及群众的危机意识、社会责任意识，提高自救、互救能力。

应对突发事件，把预防和准备放在优先位置，真正做到防患于未然。只有牢固树立“居安思危、常备不懈”意识，逐步把握规律，主动采取防范措施，才能从根本上减少事故发生。唯愿：所有的工友朋友们，安全一生，幸福一生！

卫生防疫与急救心得篇五

如果说电影也有硬核段位之分，那当初16年占据国庆档榜首的《湄公河行动》与18年夺得春节档票冠的《红海行动》定然是

“王者”级别，而执导这两部主旋律动作大片的“魔鬼”导演林超贤，又将在大年初一，为观众带来一部全新力作《紧急救援》。

《紧急救援》由人民交通出版社、中视时尚影视、腾讯影业等共同出品。1月15日，电影在北京举行了全国首映礼，由百名真实救捞人组成的观影方阵在映后大赞影片：“几度潸然泪下，因为这就是我们的故事！”事实上，在过往的电影中，涉足“水上”的题材比较少，特别是将海上救捞人这个群体作为主人公，华语电影里尚属首次。目前，影片已开启预售，这个春节，给中国救捞英雄打call!

此次，《紧急救援》实现了林超贤和彭于晏的第四度合作，《激战》中的“林思齐”、《破风》中的“仇铭”、《湄公河行动》的“方新武”，再到如今的《紧急救援》的“高谦”，每一次两人的合作，都碰撞出不一样的火花，给观众带来一部又一部经典作品。二人的关系早已默契十足，既是彼此的金牌搭档，又是亦师亦友的存在。首映礼的红毯环节，《湄公河行动》时的老搭档张涵予也现身，和林超贤导演、彭于晏一见面就热情相拥，彭于晏更使出全力熊抱张涵予。三人合体走红毯，让人回忆起当时《湄公河行动》给大家带来的震撼。

与此前的作品相比，《紧急救援》无论是在场面危险系数上还是在演员拍摄的难度上，都实现了一个升级。比如海上油井平台燃起熊熊大火，十万火急时彭于晏饰演的救援队队长，孤身跃入火海；直升机在峡谷山川之间俯冲穿行，辛芷蕾饰演的机长，领命救援身处危难中的生命；满载乘客的飞机紧急迫降海面，机头断裂，救援队冒着巨大的危险为乘客打开生命通道……而且林超贤“魔鬼导演”之名不是空穴来风，对拍摄把关的严苛和拼命的工作习惯，就连奥斯卡金牌摄像鲍德熹都在微博“抱怨”：“《紧急救援》打破了他从摄以来最长的连续工作记录。”

彭于晏为顺利完成《紧急救援》的拍摄吃了不少“苦”。在《紧急救援》开机前期，彭于晏由于上一步电影的拍摄，他的体重达到近年最低，65公斤，为了更符合救援队长的状态，他在短期内坚持健身、打篮球、骑车，每日最少慢跑8公里，增重了10多公斤。在上天下海闯火场的过程里，他更是经历了不少惊险时刻：被消毒水刺激到眼睛，被几加仑的“水炸”追着跑。一场水下拍摄戏，他遇到溺水的恐惧，奋力挣扎向上的过程里，指甲被掀开，手部受伤。每场惊险的戏拍完，他庆幸自己还活着。旁人光看文字的描述，都觉得惊险万分。

恢弘大片的视觉冲击震撼是林超贤作品一贯的特色，而这次的《紧急救援》还有新的突破，影片从普通而又真实的人物切入，让观众在他们身上找到了对自己的认同，“共鸣”使得《紧急救援》距离观众更近。林超贤导演表示：“其实，每一个英雄，背后都藏着恐惧”，这些英雄们同样有家人、有梦想，在出任务、执行救援之前也会为家人而担忧，而电影中也将这种对亲人的惦念表现得淋漓尽致，塑造了更加真实的英雄形象的同时，也让人见识到了救援队员对于责任和使命的担当，他们怀揣坚定的信念，直面危危险境和内心恐惧，同心协力展开救援行动，令观众看得热血沸腾，情感共振。

《紧急救援》希望向大众传达的是，当下总有那么一批人在为我们负重前行，为了别人的幸福而努力，中国“救捞人”，值得被更多人看见。作为本片的出品方之一，腾讯影业一直坚持打造好故事、好内容，他们大力布局像《紧急救援》这样的时代旋律影视精品；希望创作更多有正向意义的现实题材作品，传递时代精神、社会正能量。

20__年，除《紧急救援》外，腾讯影业还将推出以公安英雄真实故事改编的音乐剧《重生》，青春励志剧《我们的西南联大》等等。“像腾讯这样体量的企业，我们也应该肩负起应有的文化担当和时代使命，让人们在光影和故事里，看到生命的美好，获得更多前行的力量。”腾讯影业ceo程武在内

部邮件中提到。期待腾讯影业带来更多好故事。

卫生防疫与急救心得篇六

为提高教师自救、互救的能力，增强教师的安全意识及应对突发意外事件的能力，为掌握必要急救技能，提高教师应急能力，完善学校应急机制，这几天，一教育学院给我们省骨干教师安排了救护员急救技能培训。

本次培训内容包括两个方面：

首先，一医生为我们讲解了何为心肺复苏抢救：心肺复苏又称cpr是针对呼吸心跳骤停和心肌梗死的急症危重病人所采取的抢救关键措施，在我国，人们对于这一技术的掌握不足10%，而成功率更是远远低于1%，因此，提高老师们的自救互救能力，非常重要。一医生又向我们讲解了它的作用和专门针对的对象和实施者的要求。接着，一医生又用幽默风趣的语言为大家做了一个简洁、全面的讲课。又因为关注到教师们教育的对象幼儿年龄的特殊性，一医生又另外重点讲解了幼儿心肺复苏术和成人心肺复苏术的不同之处及应重点注意的方面。最后，为了让广大教职工们对心肺复苏有一个更加全面的掌握而不单单只是了解，一医生又请部分教师上台进行心肺复苏实际操作，而台下的老师们协同一医生负责监督检查。这样，让大家在一个理论的基础上又有一个全面演练从而完全掌握技能的机会。进一步增强了教师对紧急施救认识，提高了老师的安全意识和安全素质，强化了责任意识。

在学习过程中，我们通过亲自动手操作，掌握了心肺复苏、扑灭明火的紧急救治方法。同伴们纷纷表示，通过这次学习，了解了各类突发事件及意外的处理方法，掌握了紧急救护的基本技能及防治措施的必要性，提高了自救、互救能力，也让我对各种救护知识有了更加全面系统的了解。

应急救护是每个人必须掌握的技能，当人的生命在紧急危难

的情况下可以救人一命。我想，我们幼儿园的老师在安全方面的知识也是很贫乏的，我应该活血活用，回去马上组织全体教师进行紧急救护技能培训，增强老师的自救以及紧急施救的知识，提高紧急救护能力，加强幼儿园安全工作，提高安全意识。以后也将继续开展多方式的演练，做好急救技术的普及，将意外对儿童的伤害降到最低。

卫生防疫与急救心得篇七

在两天的“添翼工程”紧急救护培训中，我们懂得了生命的脆弱和宝贵，明白了掌握一定的紧急救护知识在关键时刻尤为重要。济南红十字会给予了我们这个机会，使我们了解基本的救护知识和技能，在关键时刻能够自救以及给他人提供帮助，奉献爱心。

随着现代化社会的高速运转、高科技的日新月异，人类危重急症和意外事故的发生呈上升趋势，特别是在各种自然灾害面前，人类显得渺小无力。车水马龙快节奏的城市里，意想不到的突发事件随时袭击着人们脆弱的生命。这都意味着向广大民众普及现代救护知识和突发事件应急处理方法有着重要的意义。

第一天主要是理论学习，通过老师的讲解和课件的内容，我才明白原来最基本的紧急电话的拨打也是大有讲究的：临危不乱，口齿清晰，采取“你问我答”的交流方式等等。之后又讲到生活中常见意外伤害的处理，各种简单实用的处理方法着实吸引着我们的眼球。一节课过后我感觉收获了很多，像烧烫伤、酒精中毒、食物阻噎气道的简单处理，都是我们生活中经常遇到的问题，若处理不慎，可能会导致更严重的后果。作为班里的生活委员，掌握一定的急救技能，常备一些急救用的物品，相信这样一定能为同学们的生活上提供力所能及的帮助，努力关心集体中每一位成员的生活。

第二天便开始实习演练，检验我们前一天理论学习的效果，

让我们把书本上的理论落实在实际生活上。平日里不常接触的高大上的心肺复苏术也得到了练习。和人体模型做cpr便是我们的考试内容之一。指导老师在一旁仔细的看着同学们的操作，规范每一步的细节动作。像反转体位、打开气道、心脏按压等重要步骤，必须一个动作都到位，按压的力度与深度，手指叠放的方式，动作达到标准才有最佳的'效果。

纱布、三角巾、绷带这些极简的装备却是多功能套装，包扎必备，课程结束的时候便留给我们作纪念了。结课最后的开卷笔试，为添翼工程的培训画下完美的一笔。

仅仅两天不到了课程培训时间虽短，但学到的内容能给我们的日常生活带来巨大的帮助，生命是人类最宝贵也是最脆弱的一笔财富，我们要学会守护它。培训结束后，我对中国红十字会充满了向往，希望以后有机会成为其中的一员，在关键时刻通过自己的努力，给他人提供帮助，奉献爱心！

卫生防疫与急救心得篇八

11月9日我们参加了双峰县红十字会组织的救护员教育培训活动，我们主要学习了“红十字会应急救护知识与技能培训”方面的很多有用的知识和技能。

在这次活动中红十字会应急救护教育培训中心的老师先给我们做了理论知识的讲解，她以简单易懂的语言向我们详细讲解了心肺复苏、人工呼吸等常见急症、意外伤害的救护原理及技术手段，同时介绍了急救的原则、目的、程序、自我保护等诸多方面的理论知识。与生命赛跑我们需要勇气和智慧。只有正确地把握救护时间，我们才能赢得更多宝贵的生命！

为更好地掌握所学知识，我们还跟随红十字会的老师们进行了现场模拟演练心肺复苏。

关于这次急救培训，我感受到了培训的重要性，原本以为很

容易的事情在实际操作起来就会手忙脚乱，看起来很容易，但我们进行实际操作的时候总会忘记很多要点。最后，通过努力学习，我们大家都学会了初级急救技能，顺利通过了老师的考核。

本次培训对我们来说是一次很好的机会，它让我们对紧急救护有了一定的了解，更让我们对医生充满了敬佩。紧急救护就是与时间赛跑，短短的几分钟却决定了一个生命的消失与否。而我们绝不能放弃这微小的机会。

感谢教育局和永丰中心学校提供这样的培训机会，这一天我学到的不仅是星点的救护知识，更让我认识到了————生命的脆弱和庄严。

参加完两期的急救知识培训，我受益匪浅。

20xx年5月19日，在同学那里得知有急救知识大讲堂这样一个公益活动，毫不犹豫跟同学一起参加了第三期的培训，在会上学到了很多急救知识，更加清楚了急救的意义，三个小时的时间过得很快，会后我积极自愿加入了急救志愿者协会。

5月26日第四期培训，我提前报名作为会场志愿者参加，这次学到的更多，对这个协会和急救有了更深入的了解，实际操作过程中，在医护人员的指导下，学到了更加规范的动作，还结交了很多朋友。

会场上急救医护人员给我们深度剖析各种急救失败和成功的案例，让我感触很多，缺乏急救知识，在面对紧急情况时我们显得多么无奈，一个小小的不经意的动作有可能就会造成一个生命的流逝。

古人云：救人一命胜造七级浮屠。在生活中，医生的数量是有限的，救护车的速度是交通决定的，太多的不确定因素会让一个生命稍纵即逝。因此，更需要我们每一个人都实际行

动起来，掌握急救知识，为了每一条神圣的生命。起码让我们在面对紧急情况时，能做的不再是无奈和等待。

如果人人都行动起来，世界将变得更加美好。我会一直坚持下去，影响身边更多的人加入，会和所有的志愿者医护人员们一起努力，让1%的概率不断朝着100%迈进！

卫生防疫与急救心得篇九

5月19日，在同学那里得知有急救知识大讲堂这样一个公益活动，毫不犹豫跟同学一起参加了第三期的培训，在会上学到了很多急救知识，更加清楚了急救的意义，三个小时的时间过得很快，会后我积极自愿加入了急救志愿者协会。

5月26日第四期培训，我提前报名作为会场志愿者参加，这次学到的更多，对这个协会和急救有了更深入的了解，实际操作过程中，在医护人员的指导下，学到了更加规范的动作，还结交了很多朋友。

会场上急救医护人员给我们深度剖析各种急救失败和成功的案例，让我感触很多，缺乏急救知识，在面对紧急情况时我们显得多么无奈，一个小小的不经意的动作有可能就会造成一个生命的流逝。

古人云：救人一命胜造七级浮屠。在生活中，医生的数量是有限的，救护车的速度是交通决定的，太多的不确定因素会让一个生命稍纵即逝。因此，更需要我们每一个人都行动起来，掌握急救知识，为了每一条神圣的生命。起码让我们在面对紧急情况时，能做的不再是无奈和等待。

如果人人都行动起来，世界将变得更加美好。我会一直坚持下去，影响身边更多的人加入，会和所有的志愿者医护人员们一起努力，让1%的概率不断朝着100%迈进！

卫生防疫与急救心得篇十

实践地点□xx

实践人员：刘欣妍

实践内容：实习护士医院实习

前言

今年暑假我来到了南华大学附属第一医院进行十个月的护理实习在这段时间里，我是实习护士，比正式护士早到晚走，按规定完成交接班记录。刚开始时，我对实际操作感到茫然，带教老师耐心的给我讲解，指导我，慢慢的我就能熟练地各项基础护理操作及专科护理操作。通过这三个多月的见习，我的理论水平和实践水平都有所提高。

正文

刚进入病房，总有一种茫然的感觉，对于护理的工作处于比较陌生的状态，看着护士们忙碌的身影，有着良好的各项操作技能及各种护理工作能力。我才更全面而深刻的了解护理工作，更具体而详尽的了解这个行业。这应该算是第一个收获：学会适应，学会在新的环境中成长和生存。

第二个收获：严格遵守医院规章制度，认真履行实习护士职责。严格要求自己，不迟到，不早退，踏实工作，努力做到护理工作规范化。我严格遵守科室制度，按时参加护理查房，熟悉病人病情，能正确回答带教护士提问，规范熟练进行各项基础护理操作，正确执行医嘱，严格执行三查七对，能规范书写各类护理文书，及时完成交接班记录。

第三个收获：临床是理论基础知识的巩固，临床得实地见闻，实地操练。在学校学的那些药理病理又都用上了，那些知识

不只是考试时用，更重要的是运用到实际中去。作护士不仅要学好理论知识，而且要把理论知识运用到实际中去，把在学校学到的知识和实际操作结合在一起。

第四个收获：熟练各项基础护理操作和学习专科护理操作。护士的工作是个熟能生巧的过程。我们只有不断的去学习去思考去操作去锻炼，才能拥有牢固的技能。我跟随带教老师，细心听取讲解与指导，了解了许多医疗设备的基本操作，观摩并实践了许多种操作，比如生命体征测定、导尿术、插胃管、口腔护理，静脉输液、肌肉注射、皮下注射、熏艾灸、氧气雾化、除颤仪的使用等。

第五个收获：沉着冷静细心，遇事不慌张。每当接收一个患者来抢救，我们都要立刻给予心电监护、吸氧气，监测血压、建立静脉通道，抽血化验，为后续的药物治疗做好准备。应用急救药品的时候要随时记录并观察患儿的病情，急救药品的作用、副作用、常规应用剂量、有效期、安全值都要掌握，不能盲目执行医嘱。抢救器械的使用要熟练地掌握，正确的应用，使用后的维修和保管，确保在抢救时能给予患儿最有效的治疗以挽救生命。抢救完了要及时的补写护理抢救记录，并严密监测病情，及时处理问题。即使有些在课本上有讲解，可是我在实习时遇到这些情况不免要慌张。

第六个收获：与病人进行有效的沟通，建立良好的关系。医护人员的言谈举止对患者及其家属心理都会产生很大影响，有时因为一些小事情就容易发生医疗纠纷。用亲切热情的语言，用关心体贴的语言，要用疏导解释性的语言，唤起患者战胜疾病的信心和勇气。积累丰富的健康教育知识，建立以健康教育为导向的护患沟通，源源不断地输送给患者，不断劝慰、激励患者，使患者的怨恨得到消除，激动得到平息，让患者树立起战胜疾病的信心，最终达到治疗的目的。

最后的收获就是要不断学习，不断实践，学无止境。其实不用多说，我们也知道，学习知识本身就是一个长期坚持，不

断探索的过程。一我们即将离开校园，踏入社会，然而社会看重的不仅是我们所学的书本知识，更多的要看我们是否掌握了适应社会的能力。一旦踏入社会，我们就必须去适应，去融入。那么怎样去做，怎样才能学以致用，就显得极为重要了。

通过这次实习，我也下定决心，在以后的学习中，多思考、多观察、多应用，真正把理论知识学深学透，提高临床护理工作能力，对护理事业尽心尽责，这样在以后的实际工作中才能真正做到学以致用，做一名优秀的护士。