

# 智慧助老 共享数字化美好生活

智能手机的使用

谨防诈骗

海姆立克急救术

心脉复苏



河北省科普专项项目编号22556208K

# 目录

CATALOGUE

一 智能手机的使用 01

二 提高警惕、谨防诈骗 04

三 海姆立克急救法 07

四 心肺复苏术 09

河北省科普专项项目编号22556208K



# 智能手机的使用

## 一、导航功能

随着时代的进步科技发展越来越快，移动终端智慧生活的概念迅速普及，给人们生活带来很多便利。了解“使用手机导航”，让您出行无忧！

目前常用的导航软件有高德地图、百度地图、腾讯地图等等。以高德地图为例介绍如下：

①安装高德地图——（安装软件：在“应用市场”或“软件商店”中搜索“高德地图”，找到后点击安装。注意安装正确的软件）



2.导航操作。打开高德地图后，在搜索框中（1）输入要到达的地址（2），然后在搜索结果页点击目的地进入（3），点击“路线”（4），可以选择驾车、公交地铁或步行等，再从提示的多条路线中选择一条（5），点击“开始导航”（6）。



3.可以尝试搜索常用地址，这样系统可以按时间顺序记录最近搜索地址，方便使用。

## 二、线上支付

线上支付一般分为两种：一种是自己扫码支付，一般常见于小商店、菜市场或是街头小贩。商家会将自己的收款二维码贴在墙上或者置于店中某处。另一种是我们出示付款码，商家用设备扫描。

### 1.微信支付

①自己扫码支付：点击微信右上角+号→点击扫一扫→用手机镜头对准二维码，扫描成功后输入相应金额→点击付款→输入密码即可。



②商家扫码：如果使用微信支付，点击最下方的我→选择支付→在弹出的界面选择收付款→跳转页面默认为向商家付款二维码。二维码下方可以更改付款方式，然后将此二维码出示给收银员扫描即可。



## 2.支付宝支付

①自己扫码支付：点击支付宝左上方的扫一扫→然后对准二维码→扫描成功后输入相应金额→点击付款即可。



②商家扫码支付：如果是使用支付宝，点击界面最上方一行中的付钱按钮→即可跳转付款二维码界面，二维码下方同样可以更改付款方式，然后将此二维码出示给收银员扫描即可。



**需要注意的是，付款码不要提前出示，等到收银员准备扫码的时候再打开，以防有心人偷扫到，而造成财产损失。**

# 提高警惕、谨防诈骗

不听!不信!不贪! 诈骗手段日益新 老人务必要小心

当前，反电信诈骗形势依然严峻，电信诈骗案件多发，我们要主动提高识诈、防诈、反诈的意识和能力。

## 一、高发案件类型

1. 刷单返利诈骗：骗子以兼职刷单名义，先以小额返利为诱饵，诱骗您投入大量资金后，再把您拉黑。
2. 网络贷款诈骗：“无需抵押、无需征信、3分钟放款、利息超低的贷款”，就是虚假网络贷款的宣传套路。任何网络贷款，放款前以缴纳“手续费”“保证金”“解冻费”等名义要求转账汇款、验证还款能力的都是诈骗。
3. 网络游戏产品虚假交易类诈骗：骗子会以低价充值、高价回收为由，引诱您在对方提供的虚假链接内进行交易。
4. “杀猪盘”诈骗：素未谋面的网友、网恋对象推荐您网上投资理财、炒数字货币（虚拟币）、网购彩票、博彩赚钱的都是骗子，在您投入大额资金后，发现网站、APP 账户里的资金无法提现。

## 二、广泛下载国家反诈中心APP

国家反诈中心APP是一款能有效预防诈骗、快速举报诈骗内容的软件，具有报案助手、举报线索、诈骗预警、反诈宣传等多种功能。请大家广泛安装使用“国家反诈中心官方APP”，关注“国家反诈中心”公众号。

### 三、郑重提醒

1. 凡是网上兼职刷单都是诈骗。
2. 凡是网上投资理财高回报高收益的都是诈骗。
3. 凡是网上办信用卡、贷款，需填写验证码、验资缴纳保证金的都是诈骗。
4. 凡是网上交友诱导投资的都是诈骗。
5. 凡是冒充淘宝客服退款要验证码的都是诈骗。
6. 凡是冒充公检法机关办案，要求转账到安全账户的都是诈骗。
7. 凡是网络上冒充老板亲友，要求财务转款的都是诈骗。
8. 凡是电话冒充熟人领导，不见面就借钱的都是诈骗。
9. 凡是冒充部队人员采购物资，要求垫资购物的都是诈骗。
10. 凡是买游戏装备私下交易都是诈骗。

**如果遇到疑似诈骗，第一时间拨打110报警。**

#### 一、不要轻易相信陌生电话和短信

遇到能够说出自己姓名，身份证号码、家庭住址等个人信息的电话、短信，要提高警惕、保持谨慎，遇到问题多和子女沟通，如有疑问及时联系公安机关核实。

#### 二、不要轻易点陌生链接

不要轻易点击陌生短信、邮件、社交工具中发来的链接，更不要随便安装陌生应用。部分陌生链接里会带有木马等病毒软件。

#### 三、不要轻易泄露个人信息

不要轻易泄露个人信息。不在陌生、不正规的机构、网站填写个人资料，妥善保护好自己的银行密码、身份证号码等关键信息。

#### 四、不要贪图便宜

面对形形色色的骗术，一定要保持清醒的头脑，不贪用小利，不轻信他人，牢记世上“没有免费的午餐”要打消“用劣质产品小钱赚大钱”“吃小亏赚大便宜”“不劳而获”的念头，要看好自己的钱袋子，凡是有人让您出钱，一定要多个心眼，不能轻易将自己的钱拿出来。

### 五、警惕上门推销

由于老年人独自在家时间居多，日常应多与邻居打交道，遇到可疑、陌生人经常观望、敲门等情况，必要时拨打110报警。对上门维修、送货、送礼物等身份不能确定的人员，尽量等子女回来再决定。

### 六、保持警戒心理

有些骗子常常主动与老年人打招呼、套近乎，同时表现得很热情，此时有的老年人就容易放松警惕。在此特别提醒老年朋友，千万不要和“陌生人”过于接近，以免上当受骗。另外，独自外出时不带贵重物品和首饰。

### 七、端正保健理念

要从正规的渠道获取科学的保健，到正规的医疗机构就医，不轻信所谓的特效药、神药、进口药，以防陷入“药托”的骗局。

### 八、不要轻易动钱

凡是要动钱的时候，不要相信骗子那些“不要告诉任何人”的话，自己拿不定主意时，一定找老伴、孩子或自己信得过的邻居和朋友，向他们征求意见，商量对策，必要时要及时报警。

### 九、警惕各种“讲座”

不要参加所谓公司提供的讲座、免费旅游、免费茶话会、免费参观等活动，不要盲目相信高额回报的宣传和所谓“公司实力”防止陷入骗子的套路。如遇电信诈骗，请立即拨打110报警。

### 十、安装国家反诈中心软件

国家反诈软件能够有效识别和拦截诈骗电话、诈骗短信。老年人平时要多关注新闻媒体、社区宣传栏、标语等，了解当前多发的各类诈骗手段，提高警惕，加强对诈骗伎俩的识别能力。如有发现自己受骗，及时报警处理。

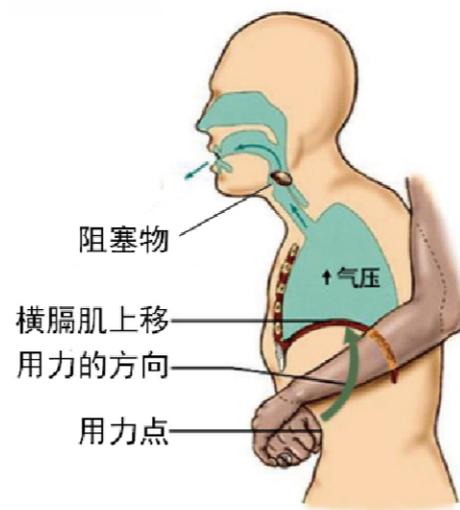
# 海姆立克急救法

美国医生海姆立克先生研究发明的海姆立克急救法，1975年被主要用于气道异物梗阻的现场急救,及时阻止窒息、昏迷、心脏骤停等危险的发生。

## 一、海姆立克急救类型

### 1.腹部冲击法

(1)意识清楚的患者。使患者呈站立姿势，倾身向前，头部略低，嘴微张；施救者站于其身后，一腿位于患者双腿之间，呈弓步站立；双手臂环绕患者腰部，一手握拳将拇指一侧放在患者脐上两指以上的腹部，另一手握住拳头，快速向内、向上冲击患者腹部6-8次，重复进行直至异物排出。



(2)对于昏迷患者，采取平卧位，头后仰，开放气道，施救者面对患者骑跨在其腰部，双膝跪地，上身前倾，一手掌根放在患者剑突下和脐上的腹部，另一手放在此手背上，快速向上、向下冲击患者的腹部6-8次，重复进行直至异物排出。如果患者已经发生心脏停止，此时应按照心肺复苏的常规步骤为患者实施心肺复苏直到医务人员到来。



### 2.胸部冲击法

对于极度肥胖或怀孕的患者，施救者无法环抱其腰部，可用胸部冲击法。施救者将手放于患者胸骨中下1/3交界处，注意避开剑突和肋骨下缘，以防造成肋骨骨折。其余手法与腹部冲击法相同。



### 3.自救法

患者异物误入呼吸道时身边无人，鼓励患者自己用力咳嗽以期驱除气道异物，也可自己实施腹部冲击，手法与海姆利克急救法相同；或将上腹部压向任何坚硬、突出的物体(如椅背等)上，然后重复实施。



## 二、合并症及注意事项

海姆立克法效果明显,但也可能带来一定的危害,尤其对老年人,因其胸腹部组织的弹性及顺应性差,故容易导致损伤的发生,如腹部或胸腔内脏的破裂、撕裂及出血、肋骨骨折等,故发生呼吸道堵塞时,应首先采用其他方法排除异物,在其他方法无效且患者情况紧急时才能使用该法。

# 心肺复苏术

心肺复苏(CPR)是针对心跳、呼吸停止所采取的抢救措施,即应用胸外心脏按压形成暂时的人工循环并恢复心脏自主搏动和血液循环,用人工通气代替自主呼吸并恢复自主呼吸,目的是尽快使心搏骤停者恢复有效通气和循环,维持脑的灌注,最终减轻脑组织长时间缺血缺氧导致的损害。发生心搏骤停时,抢救的黄金4min非常重要。

### 心肺复苏具体操作步骤

#### 1.评估呼救

施救者发现患者出现异常,立即来到身边。轻拍重唤,“你怎么了?”“你还好吗?”判断有无意识。请求周围人员拨打急救电话“120”,有条件者取自动除颤仪(AED)使用。

#### 2.体位安置

将患者仰卧在平地上,若患者卧于软床上,背下需垫一木板,保证患者头、颈、躯干在同一轴线上。

#### 3.判断呼吸和脉搏

操作者位于患者一侧,解开患者衣领、腰带,充分暴露患者胸前区。观察胸腹有无起伏,同时专业人员在喉结旁开1-2cm处触摸颈动脉有无搏动,评估时间5-10秒,避免延误时机。

## 4.胸外按压

按压部位:胸骨中下部,即两乳头连线中点。

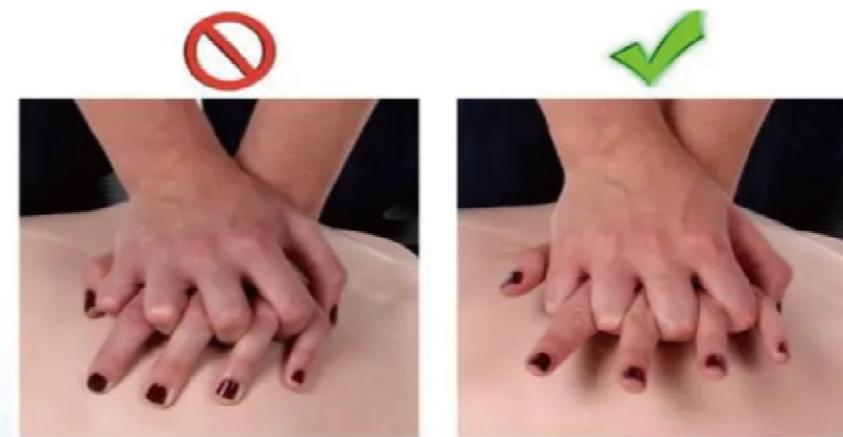
按压姿势:操作者跪于患者一侧,两手掌根部重叠,手指交叉翘起不接触胸壁;上半身前倾,两臂伸直,垂直向下用力。

按压频率及深度:至少100次/分,至少5 cm深,按压时间与放松时间各占50%。

胸廓回弹:保证胸廓完全回弹,放松时掌根部不得离开胸壁,也不可倚靠在患者胸壁上。

按压与通气比例:30:2。

双人或多人施救时,应每2分或5个周期CPR(每个周期包括30次按压和2次人工呼吸)更换按压者,并在10秒内完成更换,确保按压质量。

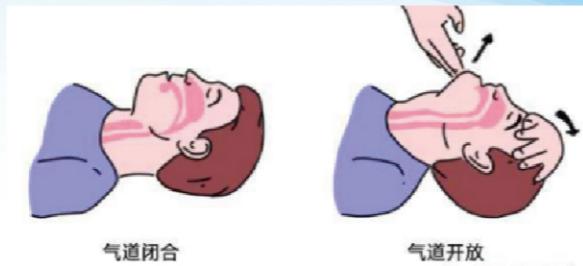


### 5.开放气道

清理气道:检查口鼻腔内有无异物、分泌物,取出活动性义齿及异物。

仰头提颏法:一手置于前额使头后仰,另一手置于下颌骨性组织上以抬起下颏。

推举下颌法:运用在怀疑头颈部损伤的患者身上。操作者双手指放在患者下颌角,向上或向后方提起下颌,同时,两个大拇指向外推举下颌骨,并使患者头颈保持正中位。



### 6.人工通气

按压30次后,人工呼吸2次。

吹气动作:用压在患者前额的大拇指和食指捏住其两侧鼻翼,正常吸气后用自己的双唇把患者的口部完全包住,缓慢均匀吹气,持续1秒以上;同时,眼睛余光观察胸廓明显上抬;松开捏鼻孔的手,让患者胸廓充分回缩呼气。每次吹气量在400-600ml。



### 7.操作结束

救护车到来,请专业救助者再次评估患者的颈动脉搏动和自主呼吸,以及面色、睫毛反射、瞳孔、肢端温度等。

家庭住址: \_\_\_\_\_

紧急联系人及联系方式: \_\_\_\_\_

备忘: \_\_\_\_\_

### 紧急求助 >>>

报警求助: 110 消防火警: 119 医疗急救: 120

交通事故: 122 水上求救: 12395 森林火警: 12119

### 常用电话

快递公司EMS快递: 1185 中国人民保险: 95518 中国人寿保险: 95519

中国太平洋保险: 95500 平安人寿保险: 95511 平安财产保险: 95512

中国银行: 95566 中国建设银行: 95533 中国工商银行: 95588

中国农业银行: 95599 交通银行: 95559 中国光大银行: 95595

### 重要节日 >>>

1月1日 元旦

3月8日 国际劳动妇女节 4月4/5日 清明节

5月1日 国际劳动节

6月1日 国际儿童节

10月1日 国庆节

正月初一 春节

正月十五 元宵节

五月初五 端午节

八月十五 中秋节

九月初九 重阳节

十二月初八 腊八节

