

# 培训 指南

给培训员的关于扭转  
阿片类药物使用过量  
问题的资源

[ReverseOverdose.org](https://ReverseOverdose.org)



In partnership with:  
**Oregon Health**  
Authority

# 目录

---

|                     |    |
|---------------------|----|
| 介绍.....             | 3  |
| 旁观者应采取的关键步骤 .....   | 4  |
| 查看 .....            | 4  |
| 检查 .....            | 4  |
| 打电话 .....           | 4  |
| 呼吸 .....            | 5  |
| 喷药 .....            | 5  |
| 留下 .....            | 7  |
| 施用纳洛酮后照顾自己 .....    | 8  |
| 附录：给培训人员的提示及资源..... | 9  |
| 语言协助政策.....         | 13 |

Reverse Overdose Oregon 是一个与 Oregon Health Authority ( 俄勒冈州卫生局 ) 合作的计划。这份培训指南中包含的内容完全由作者负责，不一定代表 HHS 的官方观点。

# 介绍

---

平均每周都有五名俄勒冈州人死于阿片类药物使用过量的问题。那是五条枉死的生命。

所有使用阿片类药物的人，无论他们有没有处方，都有可能发生使用过量的问题。我们每个人几乎都认识受阿片类药物影响的人 -- 他们是我们的朋友、亲人、同事。最重要的是，他们是需要我们关心和同情的人。

幸好，药物使用过量的影响是可以逆转的。旁观者通常是第一个发现有人使用过量的，因此往往最可能有机会救人一命。通过接受这个简短的培训，您将学会认出阿片类药物使用过量的迹象并且出手相助。

**您可以帮助救人一命。**

## 您会学到什么

这个培训中的建议和指导原则会帮助您作为一名旁观者了解：

- 如何辨认阿片类药物使用过量的症状
- 当有人发生阿片类药物使用过量问题时该如何应对
- 如何使用纳洛酮的逐步说明
- 可以从哪里获得更多资源

# 目睹阿片类药物使用过量者应采取的关键步骤

---

## 1. 查看

### 观察有无阿片类药物使用过量的症状

如果有人表现出下列症状，他或她很可能发生了阿片类药物使用过量的问题：

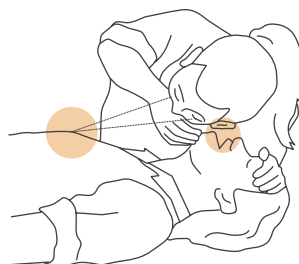
- 没有意识、没有反应、不醒过来
- 呼吸缓慢、微弱；呼吸困难
- 窒息；喉咙发出咕噜咕噜的声音或者打鼾
- 指甲或嘴唇发青/发紫



## 2. 检查

### 检查这位人士的呼吸并且试着叫醒他或她。

- 查看胸腔是否在起伏。
- 将耳朵贴近他们的嘴巴来倾听和感觉是否有呼吸。
- 大声喊叫并且晃动那个人。
- 用力拍打他们的胸部。



## 3. 打电话

### 打 911。

- 请立刻打 911，然后说：“有人没有呼吸了。”
- 如果您看到阿片类药物使用过量问题的症状，请说：“我认为他们可能是过量使用了阿片类药物，而且我有纳洛酮。”



## 4. 呼吸

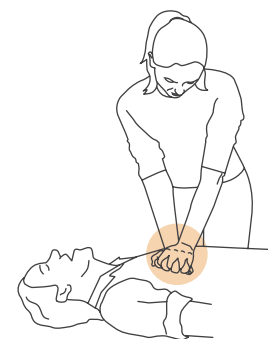
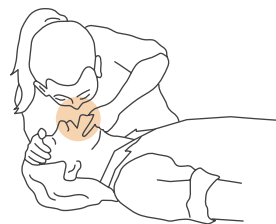
### 用胸外按压和人工呼吸来帮助这个人呼吸。

如果您愿意而且受过训练，请提供两次人工呼吸：

- 保持呼吸道畅通 -- 确保呼吸道没有阻塞
- 把一只手放在这个人的下颌上，将他或她的头后仰，然后捏住他或她的鼻子。
- 用面罩或把您的手放在这个人的嘴上形成密封状态，然后缓缓吹两次气。
- 这个人的胸部应该会隆起，但是腹部不会。

做 2 分钟胸外按压：

- 把一只手的手掌根放在这个人的胸部正中。
- 把另一只手放在刚才那只手上，手肘伸直，肩膀位置保持在两手的正上方。
- 利用体重向下直压至少 2 英寸，速度为每分钟 100 次。

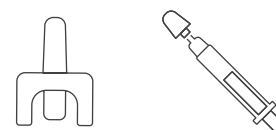


## 5. 喷药

### 施用纳洛酮。

纳洛酮是安全的药物，而且可逆转阿片类药物使用过量的问题：

- 这个容易使用，而且可以挽回生命。
- 如果误给了其实并没有发生药物使用过量的人纳洛酮，这也不会伤害他们。
- 任何为了救人而施用纳洛酮者根据俄勒冈州的法律免负法律责任。

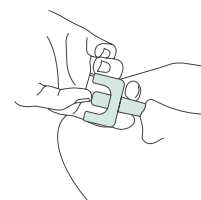
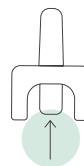


请看下面这页，上有更多  
组装药物和给药的说明。

## 纳洛酮药物种类及施用步骤

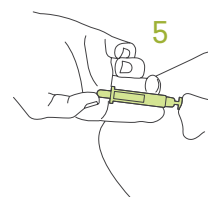
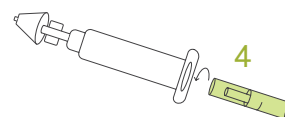
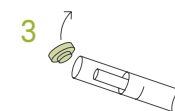
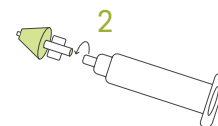
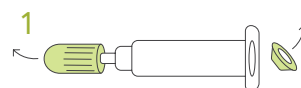
### Narcan® 鼻喷剂

1. 将 Narcan® 鼻喷剂组装起来。
2. 用力把药喷入鼻孔。
3. 继续进行急救人工呼吸/压胸，因为纳洛酮可能要过几分钟才会起作用。
4. 如果过了 2-3 分钟这位人士还没有反应，再给他或她第二剂纳洛酮。
5. 可以每过 2-3 分钟给予更多剂量，直到这位人士有反应或急救人员到达为止。



### 鼻内给药的纳洛酮

1. 把注射器上下的盖子都拉掉或撬开。
2. 把白色椎体拧到注射器的针筒顶部。
3. 把纳洛酮胶囊的盖子撬开。
4. 将纳洛酮胶囊拧到针筒上。
5. 把白色椎体插入鼻孔。快速用力推动纳洛酮胶囊底部。给每个鼻孔纳洛酮药筒中一半的药物。
6. 继续进行急救人工呼吸/压胸，因为纳洛酮可能要过几分钟才会起作用。
7. 如果过了 2-3 分钟这位人士还没有反应，再给他或她第二剂纳洛酮。
8. 可以每过 2-3 分钟给予更多剂量，直到这位人士有反应或急救人员到达为止。



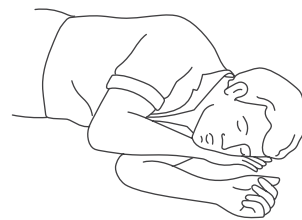
## 6. 留下

### 观察这个人的反应。

继续进行急救人工呼吸和胸外按压，直到此人可自行呼吸或者第一线急救人员到达为止。如果缺氧 3-5 分钟，人就可能发生脑损伤。

此人苏醒过来并可自行呼吸后，请安慰此人，因为他或她可能会因纳洛酮引起戒断反应。他们可能会不知道自己身在何处、感到害怕或恶心想吐。

1. 将此人翻身到稍微侧躺的位置。将其放在上面的膝盖弯曲。将他或她放在上面的手放在他或她的头下给头部支撑。
  - 这个姿势可防止此人翻身成俯卧或仰卧，从而防止他或她因万一呕吐而引起窒息。
2. 安慰他或她，说明发生的情形。
3. 阿片类药物戒断的症状会让人难受，但并不会危及性命：
  - 身体疼痛以及发烧
  - 烦躁不安
  - 呕吐及腹泻
  - 颤抖和出汗
4. 必须有人密切注意此人直到第一线救援人员到达或至少留到在给予最后一剂纳洛酮后 2 小时后。



# 施用纳洛酮后照顾自己

---

在目击阿片类药物使用过量的情形后，非常重要的一件事就是要照顾好您自己。

如果您在发生阿片类药物使用过量的情形中出手相助，您可能会因这件事十分紧张的过程而感受到创伤后压力。

## 您可以获得资源及支持

- 请和咨询师或精神健康专业人员聊聊。请联系您的保险公司来找到一位在医疗网内的服务提供者。查看您的雇主是否提供 EAP ( Employee Assistance Program ) 员工协助计划，可提供免费或打折的咨询服务。您还可以在 [www.opa.org/find-a-psychologist](http://www.opa.org/find-a-psychologist) 这个网站上寻找在您附近的精神健康专业人员。
- 请拨 800-923-4357 打电话给 Lines for Life 机构，或者在线访问 [www.linesforlife.org/get-help-now](http://www.linesforlife.org/get-help-now)。
- 请拨 1-800-662-HELP (4357) 打电话给 SAMHSA 全美求助专线或上网访问 [www.samhsa.gov/find-help/national-helpline](http://www.samhsa.gov/find-help/national-helpline)。
- 请访问俄勒冈州卫生局公共卫生部来查看更多资源：  
[www.oregon.gov/oha/ph/preventionwellness/substanceuse/opioids/pages/naloxone.aspx](http://www.oregon.gov/oha/ph/preventionwellness/substanceuse/opioids/pages/naloxone.aspx)。



附录：

# 给培训人员的提示 及资源

## 取得成功的小窍门

在贵公司或机构指定一人担任纳洛酮培训员。请确保这位人士深孚众望，并且如有必要有强化培训内容的能力及权威。

## 如何培训您的团队

纳洛酮培训快速简单，并且您需要的所有信息都在这份指南中或 [ReverseOverdose.org](https://ReverseOverdose.org) 网站上。

- 1. 规划：**确定一个培训日期、时间和地点。尽可能方便让更多人参加。
- 2. 分享：**告诉大家有这个培训机会。请用 [ReverseOverdose.org](https://ReverseOverdose.org) 网站上可下载的培训工具中随附的可客制化的海报模板，海报可打印也可用数字化方式分享。
- 3. 进行培训：**通常培训长约 30 分钟，步骤大约像这样：
  - 进行介绍：纳洛酮使用培训对您及公司/机构的重要性何在？
  - 分发培训指南和如何施用纳洛酮的具体说明。
  - 在 [ReverseOverdose.org](https://ReverseOverdose.org) 网站上观看培训视频。
  - 给大家看纳洛酮急救包中有哪些物件。请务必告诉员工他们如果发现有人疑似阿片类药物使用过量，他们可以在哪里找到这个急救包。
  - 培训进行到这里时请暂停一下，把急救包里的东西放回去。鼓励团队的每个人轮流打开纳洛酮急救包，查看里面有些什么，同时指出各种资源以及急救包里的各种物件。请勿拿掉纳洛酮的保护包装，因为这会使药剂无法使用。

- 针对贵公司或机构的具体情况回答问题、讨论要求。
- 请确保员工们了解他们即使接受过培训，在发生疑似使用过量的情形时是否要使用纳洛酮出手相助，这永远都是他们个人的决定。
- 请将培训工具中可客制化的纳洛酮培训认可证书印出来，发给完成这项培训的人士。

#### 4. 跟进：让员工时时想到这个培训。

- 在中心位置张贴《用纳洛酮扭转阿片类药物使用过量的问题》的海报。休息室或厨房都是张贴海报的好地方。
- 请确保员工们知道如果有关于施用纳洛酮的问题在贵公司或机构要去找谁。

#### 5. 计划未来：制定计划安排复习培训以及给新员工的培训。考虑每年举行一次培训或随着新员工加入公司而不断提供培训。

## 如何获取纳洛酮

在俄勒冈州，任何人都可以从药剂师那里直接拿到纳洛酮。您不需要先去保健服务提供者那里。

## 寻找药剂师

[请点击这里](http://bit.ly/2l1leH2) (bit.ly/2l1leH2) 来找到您附近有纳洛酮存货的药剂师。

您可能最好先打电话给药房，确定他们有纳洛酮存货而且可以开处方给您。

您可以说：

我在训练员工如何在有人发生药物使用过量时使用纳洛酮，并且希望获得鼻内给药或鼻喷剂纳洛酮的处方。据我所知我可以请药剂师开处方给我。

您的药房有纳洛酮鼻喷剂存货吗？我希望可以拿到处方并且配药。

## 您该带哪些物件去药房

您并不需要带任何特别的文件给药剂师看，但是如果您把这份培训指南中随附的信印出来并且带上，让药剂师了解关于俄勒冈州卫生局纳洛酮培训计划的更多信息，您可能发现事情做起来会更简单。

## 纳洛酮药物类型

纳洛酮有几种给药类型。俄勒冈州卫生局推荐使用鼻喷剂和鼻内给药类型，因为这些最容易使用。

## 成本费用

纳洛酮的价格依给药类型不同而不同，而且价格可随时间推移而改变。请打电话给您的药房询问现在的价格。您也可以打电话给贵公司的保险公司，看看他们是否能减免购买纳洛酮的费用。

## 剂量

您手上要存放几剂纳洛酮完全由您来决定。这将取决于贵公司/机构有几位员工、以及有多少员工在外工作。一般来说，我们建议在每个办公或工作地点及/或每辆商务车备两剂纳洛酮。

## 纳洛酮急救包要放在哪里

研究显示这些是放置纳洛酮急救包的最佳位置：

- 在自动体外除颤器（AED）附近
- 在洗手间附近
- 和急救设备/急救包放在一起
- 在灭火器旁边

## 关于您的法定权利您应该知道些什么

法律并不规定必须进行纳洛酮培训才能获得纳洛酮处方或施用纳洛酮，但是我们建议员工学习如何使用纳洛酮并辨认药物使用过量的症状。

虽然心肺复苏术（CPR）培训对您的员工及公司/机构有好处，员工或培训员并不需要经过心肺复苏术认证才能施用纳洛酮。

截至 2017 年 10 月 6 日为止，纳洛酮处方或培训不再需要医生（MD）、整骨医生（DO）、执业护士（NP）或医师助理（PA）的临床监督。

俄勒冈州有一项法律保护出于善意为扭转阿片类药物使用过量的问题而给予纳洛酮者免负民事责任。[了解更多信息](http://oregonlaws.org/ors/689.681) (oregonlaws.org/ors/689.681)。

俄勒冈州的法律保护您免于根据您向紧急响应人员提供的信息因与使用毒品相关的起诉或违反假释/缓刑而被逮捕或起诉。

[了解更多信息](http://bit.ly/2kwgvYX)。(bit.ly/2kwgvYX).

雇主应确保其员工清楚了解他们即使接受过培训，在发生疑似使用过量的情形时是否要使用纳洛酮出手相助，这永远都是员工可自行决定的事情。

## 语言协助政策

每个人都有权利了解和使用俄勒冈州卫生局（OHA）的各项计划和服务。俄勒冈州卫生局提供免费的协助。俄勒冈州卫生局可提供的免费协助举例如下：

- 手语和口语翻译
- 其他语种的书面材料
- 盲文
- 大字体印刷品
- 音频和其他格式的资料

如果您需要帮助，请用以下方式中的一种联系语言协助服务计划协调员：

网站：[www.oregon.gov/OHA/OEI](http://www.oregon.gov/OHA/OEI)

电子邮件：[Languageaccess.info@state.or.us](mailto:Languageaccess.info@state.or.us)

电话：1-844-882-7889, 711 TTY

邮件：Office of Equity and Inclusion Division  
421 SW Oak St., Suite 750, Portland, OR 97204



Dear Pharmacist,

In 2019, the Oregon Health Authority launched a campaign to equip those most likely to witness an opioid overdose with the training and information they need to administer life-saving naloxone.

As you know, anyone who takes opioids—with or without a prescription—can overdose. Our research shows that incidental bystanders are often the first to respond in the case of an opioid overdose—and, when they are trained to respond with naloxone, they can save a life.

The person bringing this letter to you is representing a business or organization that is currently participating in the OHA naloxone training program. By signing below, this organization has agreed to conduct the appropriate training with their employees using materials provided by OHA. The training includes:

- 1) how to recognize an opioid overdose
- 2) emergency response procedures
- 3) administration of naloxone

**As you write and fill today's prescription, please note that Narcan® nasal spray or generic intranasal naloxone are preferred for ease of use and safety.**

You can find out more about the OHA campaign at [ReverseOverdose.org](https://ReverseOverdose.org).

A naloxone toolkit for Oregon pharmacists is also available at [bit.ly/2MB4w9m](https://bit.ly/2MB4w9m).

Thank you in advance for doing your part to help reverse an overdose.

Sincerely,

A handwritten signature in black ink, appearing to read "Dean Sidelinger".

Dean Sidelinger, MD, MEd  
State Health Officer  
Oregon Health Authority  
Public Health Division