健康促进讲座及急救培训

提升企业员工的健康意识

全球援助　全心关怀

internationalsos.com.cn

凭借丰富的经验和独特优势
国际SOS能为企业提供适合不同员工群体的
健康意识培训课程

健康促进讲座

国际SOS始终致力于健康促进工作，并为企业及其员工提供预防性健康项目与服务。

健康促进讲座对于成功实现卫生保健和健康项目的发展非常必要。实践证实，健康促进讲座能够增进员工的健康认识、激励员工改变生活方式，进而促进员工健康，提升“员工韧性”。

讲座要点

国际SOS互动式健康培训讲座由三部分组成。每一部分均可根据公司客户的特殊需求进行订制与调整，比如添加公司客户名称、商标、附加的健康培训专题以及宣传资料等。

1. 讲座前的宣传材料

讲座前的宣传资料能够为健康讲座造势，吸引及邀请员工主动的参与，其中包含互动式健康讲座的核心要点、举办日期和时间、地点及相关信息。

标准版宣传材料包含：

- 宣传海报
- 宣传手册

订制版客户企业形象宣传资料包括：

- 健康主题相关邮件
- 电子简报形式的健康宣传信息
- 企业内部网站的宣传照片
- 健康主题的宣传手册

2. 互动式健康讲座

健康讲座时间通常为两小时左右，参与人数最多为30人。

标准版的互动式健康培训讲座特点包含：

- 内容按照国际最新的健康及临床实践编写，并根据不同国家/地域的文化特点对教材进行了相应的调整
- 由国际SOS专职医生进行中文或英文培训
- 讲座中设计了许多展示及互动环节，提高与会者的参与性，使讲座更加生动有趣
- 为与会者提供讲义资料，以及互动式讲座材料

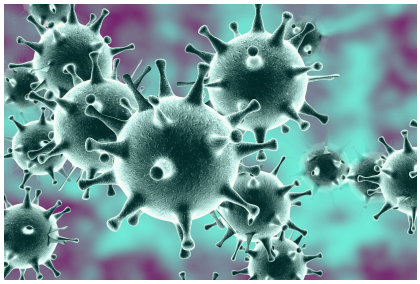
3. 活动总结报告

与会者将参与健康问卷调查，内容包括：

- 培训人数统计
- 通过本次讲座，与会者改变不健康生活方式的意愿是否增强
- 通过本次讲座，听众的健康意识是否得到提高
- 根据问卷的反馈，国际SOS将提供一份总结报告

传染病主题

新冠肺炎
了解并预防



- 了解什么是新冠肺炎及其传播方式
- 了解新冠肺炎的主要症状
- 了解诊断及治疗方法
- 学习如何进行防护，并展望疫情趋势

霍乱
保持干净和健康

- 了解什么是霍乱及其传播方式
- 了解霍乱的体征和症状
- 学习如何降低感染的风险
- 知道霍乱可以致命，但也可以被治愈

登革热
预防蚊虫叮咬

- 了解什么是登革热及其传播途径
- 了解登革热的感染风险以及如何预防感染
- 了解登革热的症状和寻求治疗的时机

胃肠炎
降低患病风险

- 了解什么是胃肠炎及其传播方式
- 了解胃肠炎的症状
- 学习患病后应该做些什么
- 学习如何降低感染风险

肝炎（病毒性）
提升意识

- 了解什么是肝炎以及肝炎的影响
- 了解病毒性肝炎的传播途径以及如何降低感染风险
- 学习通过接种疫苗和避免可能导致感染的危险行为来保护自己

HIV感染/艾滋病
保护自己

- 了解什么是HIV病毒和艾滋病
- 了解HIV病毒的传播方式以及如何降低感染风险
- 了解关于HIV病毒和艾滋病的最新信息

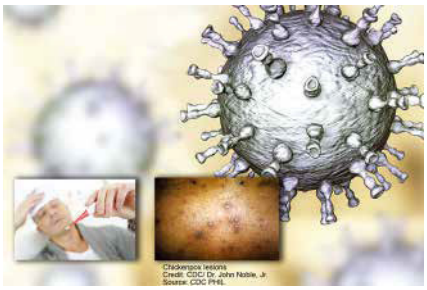
流行性感冒
不容忽视

- 了解什么是流行性感冒以及如何防止流感的传播
- 学习分辨流感和普通感冒
- 了解哪些人群更容易出现并发症
- 学习如何处理无并发症的流感

拉沙热
提升意识

- 了解什么是拉沙热及其传播途径
- 了解感染风险以及防治方法

水痘
留心征象



- 了解什么是水痘及其传播途径
- 了解水痘的症状及治疗方式
- 学习预防感染的方式，包括接种疫苗等

更多传染病主题

疟疾
预防和治疗

- 了解什么是疟疾、疟疾的症状和传播途径
- 学习在室内外活动时如何预防疟疾
- 知道早期诊治的重要性
- 知道疟疾可能致命，但也可以被治愈

蚊媒疾病
提升意识

- 了解蚊媒疾病、它们的症状和传播方式
- 学习如何预防室内外蚊子叮咬
- 理解早期诊治的重要性

狂犬病
防护至关重要

- 了解什么是狂犬病及其传播方式
- 学习如何避免动物咬伤
- 学习如何选择合适的疫苗
- 了解治疗方式

性病
（性传播感染）

- 了解什么是性传播感染，它是如何传播的，以及如何降低感染风险
- 学习如果怀疑自己被感染时应该怎么做

肺结核
降低患病风险

- 了解什么是肺结核及其传播方式
- 了解哪些人群更可能患肺结核
- 学习如何防治肺结核

黄热病
提升意识

- 了解什么是黄热病及其传播方式
- 了解感染风险以及预防措施
- 了解疫苗接种，以及是否适合您接种

塞卡病毒
了解风险，保护自己

- 了解什么是塞卡病毒及其传播方式
- 了解自己面临的风险以及如何预防感染

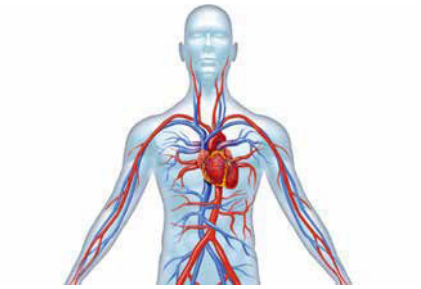
丰富的培训资料
（以疟疾为例）

非传染病主题

癌症
警惕癌症的征象

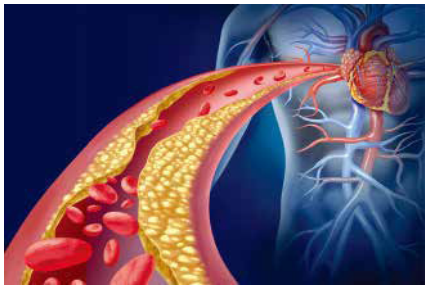
- 了解癌症是什么
- 了解哪些因素会增加人们罹患癌症的风险
- 学习如何预防癌症

心血管疾病
健康生活，健康心脏



- 了解心血管疾病的几种类型
- 分析患病的风险因素，以及怎样降低这些风险
- 认识到狭窄的动脉（动脉粥样硬化）在其他器官上的影响

胆固醇
消除困惑



- 了解什么是有害的胆固醇及其对健康的影响
- 分析患病的风险因素，以及如何预防这些风险

糖尿病
“高”与“低”

- 了解糖尿病的类型和您的健康风险
- 了解糖尿病的前期症状，以及如何治疗和逆转
- 学习预防2型糖尿病的方法

高血压
无声的杀手

- 了解什么是高血压及其成因
- 知道为什么称高血压是“无声的杀手”
- 了解如何治疗高血压，以及如何降低患病风险

男性健康
关注他的健康

- 了解影响男性健康的不同危险因素
- 分析男性可能正在面临的危险因素以及如何降低风险

呼吸道疾病
轻松呼吸

- 了解人体的呼吸系统以及常见的呼吸问题
- 了解自己面临的风险
- 学习如何保护自己及他人，以避免患病

女性健康
关于她的健康

- 了解影响女性健康的不同危险因素
- 分析女性可能正在面临的危险因素以及如何降低风险
- 了解女性生理结构

更多讲座主题

国际SOS持续不断开发新的健康促进讲座内容。如果您在本手册中未能找到合适的课程，请联系您的国际SOS客户经理，或联系：
china.comms@internationalsos.com

常见卫生保健主题

新冠疫苗
促进疫苗接种

- 认识疫苗的作用
- 认识不同种类的新冠疫苗
- 了解疫苗的安全性
- 了解不同地区的疫苗接种政策

饮酒
了解风险

- 了解什么是酒精
- 了解短期和长期饮酒会带来的风险
- 警惕酗酒的危险

高原反应
避免患病，保持健康

- 了解高原反应的几种类型
- 了解高原反应的体征和症状
- 判断自己是否有危险
- 学习如何预防高原反应

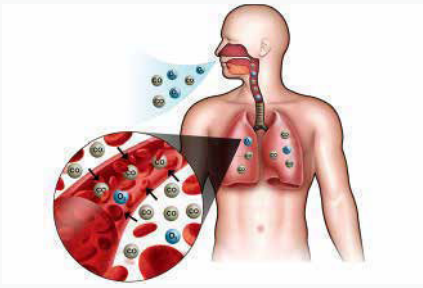
背部护理
保持活力

- 了解常见的背痛类型
- 判断自己是否有危险，学习如何避免受伤
- 学习抬重物的正确方法以防止损伤背部

叮咬伤
保护自己

- 了解自己面临的风险以及如何避免叮咬伤
- 子主题包括蜜蜂、黄蜂和蚂蚁、蝎子、蜈蚣、蜘蛛、蛇、蜱螨、臭虫、水蛭等

一氧化碳中毒
提升意识



- 了解一氧化碳中毒的成因及其对健康的影响
- 了解自己可能面临的相关风险
- 学习如何降低一氧化碳中毒的风险

口腔健康
照顾好您的微笑

- 了解牙龈和口腔护理的重要性
- 学习如何识别蛀牙、牙龈疾病或口腔癌的警告信号
- 学习如何预防口腔疾病

人体工效学
让工作适合您

- 学习如何正确布置您的办公桌椅，预防肌肉损伤、背部疼痛和眼部疲劳
- 了解可以在白天进行的锻炼和伸展运动，让工作更舒适
- 学习如何安全地搬运重物

空气污染
关注周围的空气

- 了解污染物类型及其对个人健康造成的影响
- 了解自己面临的风险
- 学习如何减少空气污染对健康造成的不良影响

更多常见的卫生保健主题

极寒
避免冻伤

- 了解冻伤的几种类型以及相关的健康风险
- 了解体温过低的征兆和症状
- 学习预防冻伤的几种方式

警惕疲劳
保证充足睡眠

- 了解疲劳的定义和重要性
- 学习在工作中如何管理和避免疲劳
- 学习如何应对加班和倒班工作

急救知识培训
非证书项目

- 了解什么是急救及其重要性
- 学习受伤或遇到其他健康紧急情况时应当采取哪些措施
- 学习基础的复苏知识和操作方法

食品卫生安全
为了您和您的家庭

- 了解什么是食品安全
- 了解细菌是如何污染食物的，以及如何降低自己面临的风险
- 掌握食品安全的最新资讯

足部问题
关注足部健康

- 了解常见的足部疾病
- 学习如何防治足部疾病

饮食健康
健康吃出来

- 了解最健康的饮食方式
- 学习如何在购买食物时做出合理的选择
- 了解健康的饮食分量
- 学习如何阅读并分析食品标签

健康体重管理
减肥与维持健康体重

- 了解健康体重的标准
- 了解体重过重或肥胖带来的健康风险
- 学习如何保持能量平衡
- 学习保持健康体重的方法

高温与中暑
保持凉爽

- 了解人体如何产热和散热
- 了解相关风险和危险预警
- 学习如何避免中暑
- 学习当出现高温导致的疾病时，所应该采取的措施

更多常见的卫生保健主题

个人卫生
照顾好自己

- 了解保持清洁、传染病以及个人健康之间的关系
- 学习如何正确挑选、烹饪和储存食物
- 了解环境清洁的重要性

体力活动
生活中不可或缺的一部分

- 判断自己的运动量是否足够
- 了解不同类型的有益锻炼
- 学习通过测量心率来衡量自己的健康水平
- 学习如何防止运动损伤

斋月
保持健康

- 了解斋戒对健康的影响
- 学习如何在斋月保持健康状态
- 了解斋戒对糖尿病的影响，以及糖尿病患者如何在斋戒期间保持身体健康

皮肤问题
关注皮肤健康

- 了解常见的皮肤病
- 学习如何防止皮肤感染和轻微创伤
- 了解皮肤癌的几种类型，学习如何识别其体征和症状

吸烟
不可不知的事实

- 了解吸烟对日常生活造成的影响，包括身体健康和外貌
- 了解烟草如何影响吸烟者的肺和呼吸道
- 学习戒烟的方法和策略

压力管理
为健康着想

- 了解积极压力和消极压力的不同之处
- 学习如何识别慢性压力的警告信号
- 了解压力的症状以及如何管理压力

旅游健康
在国外时保持健康

- 找出您需要做的旅行准备。
- 了解旅行时应采取的预防措施，以保持健康
- 了解影响旅行者的常见疾病以及如何预防

疫苗接种
保护自己和他人

- 了解疫苗接种的相关知识
- 了解常规疫苗接种和与旅客相关的疫苗接种情况

效益

世界卫生组织的一项研究表明，促进员工健康对企业组织的效益包括：

- 提高生产力
- 减少缺勤和员工流失
- 降低医疗/保险费用

http://www.who.int/occupational_health/topics/workplace/en/index1.html

INTERNATIONAL SOS

国际SOS急救培训课程

让您的员工学会最基本的现场急救方法，能在紧急情况时挽救一个人的生命。国际SOS培训部成立于2002年，是美国心脏协会（AHA）认证培训中心，为各行各业提供了一系列急救、心肺复苏及使用自动体外除颤器（AED）的培训。使非医护人员能够在紧急情况下，掌握拯救生命最基本的急救技能，在必要时机挽救生命。

序号	课程名称	内容	时长	教学方式
1	美国心脏协会拯救心脏(AHA Heartsaver)课程	• 急救 • 心肺复苏(CPR) • 自动体外除颤仪(AED) 培训人数上限：9 人	0.5 天 /1 天	视频、讲解、急救技能练习与考核
2	国际 SOS 急救培训课程	• 基础急救课程 • 中级急救课程 • 高级急救课程 培训人数上限：12 人	0.5 天 /1 天 / 2 天 /3 天	讲解、急救技能练习与考核
3	美国心脏协会拯救心脏(AHA Heartsaver) & 国际SOS急救培训双联课程	• 急救 • 心肺复苏(CPR) • 自动体外除颤仪(AED) • 国际 SOS 中级 / 高级急救课程 培训人数上限：9 人	2 天 /3 天	视频、讲解、急救技能练习与考核
4	美国心脏协会拯救心脏(AHA Heartsaver)儿童课程	• 儿童急救 • 儿童心肺复苏(CPR) • 儿童自动体外除颤器(AED) 培训人数上限：9 人	1 天	视频、讲解、急救技能练习与考核

课程内容（依课程时长而变动）

- 患者评估：初次和再次评估
- 常见急诊：
  - 内科急症：哮喘，窒息，严重过敏反应，心脏病发作，晕厥，低血糖，脑卒中，抽搐，休克等
  - 外伤急症：出血，伤口管理，拉伤、扭伤与骨折，头颈部和脊柱外伤，烧伤等
  - 环境因素所致急症：叮咬伤，高温/低温相关急症，溺水，中毒等
- 心肺复苏(CPR)和使用自动体外除颤器(AED)
- 创伤管理
- 交通事故和伤员分类
- 知晓热带病
- 医疗紧急事件的领导力

课程特色

国际SOS按照最新急救指南提供有效的急救培训，涵盖多种外伤、疾病和心脏骤停及窒息等立即危及生命的紧急状况。我们的课程旨在向非医护人员提供相关技能和知识的培训，使其能够提供初步急救和心肺复苏(CPR)，使用自动体外除颤器(AED)，直至医护人员到达或转至专业医疗机构。

为什么选择国际SOS的培训课程?

- 国际SOS是美国心脏协会（AHA）认证培训中心，我们的讲师均拥有AHA和/或国际SOS认证的导师资质，中英双语教学。除了国际SOS的急救证书之外，每名参与包含AHA课程模组的受训人员，将在成功完成课程后获得美国心脏协会拯救心脏（AHA Heartsaver)的急救证书。
- 我们的课程遵循国际复苏联络委员会 (ILCOR)、美国心脏协会、欧洲复苏委员会最新指南
- 我们为中国超过15,000名人员提供了培训
- 我们可以根据客户需求和已识别的风险，可为客户提供量身定制培训课程

“非常感谢国际SOS为我们的员工组织了一天精彩的急救培训， 参加完培训后我们都认为它内容丰富并且相当实用。”

—— 北京蒙台梭利国际学校

“国际SOS培训师的培训经验较丰富，课堂气氛也挺好， 大家都认为学习到了一些急救的知识，我们相信这对于紧急救护是非常有帮助的。”

—— 欧贝特公司

询问更多信息，请发邮件至china.comms@internationalsos.com

数据与事实 2020

保护及拯救生命

INTERNATIONAL SOS

我们的团队

10,000名 员工

5,200名 医疗专业人员

99种 工作语言及方言

遍布全球 **3,200位** 安全专家资源网络

我们的客户

12,000家 全球客户

其中占 **89%** 《财富》全球100强企业

其中占 **64%** 《财富》全球500强企业

质量认证

必维国际颁发

全球范围内首个获得欧盟通用数据保护条例（GDPR）认证的机构

ISO/TS 13131

全球首个获得远程医疗服务认证的机构

ISO/IEC 27001:2013 信息安全管理体系认证，保护客户数据安全

ISO 9001:2015 质量管理体系认证，为优质服务保驾护航

26家 援助中心

500个 偏远地区及作业现场

300个 海上作业平台

65 诊所

90,000个 全球援助网络服务商遍及全球227个国家/地区

包括医院、医生、安全专家、救护车及旅行援助等

12,000次 医疗转运及送返

关键服务数据

410万通 援助及咨询电话

100万次 医疗服务

44,000次 安全服务

信息及风险追踪

227个国家/地区 及 **440个城市的** 风险信息及分析

1,200万人 受到Tracker的保护

850份（每月）医疗及安全风险分析报告

医疗服务

4,500个 海上医疗案列

24,500次 健康检查

2,700次 紧急医疗响应计划

30万个 由MedSupply提供的医疗包

WORLDWIDE REACH.
HUMAN TOUCH.

INTERNATIONALSOS.COM

数据收集时期由2019年1月1日至12月31日。表中数字已四舍五入方便展示及阅读。

INTERNATIONAL SOS

国际SOS是全球领先的健康和安全风险专业服务机构

国际SOS集团成立于1985年，受到12,000家企业及组织的广泛信赖，其中，涵盖了一半以上的财富全球500强企业、跨国企业客户，及中型企业、政府、教育机构与非政府组织。我们的10,000名跨文化医疗、安全及后勤专家，能够为全球85个国家逾1,000个地区提供“365天x 24小时”全天候服务。

- 致力于挽救生命，保护企业及组织的全球员工免受健康与安全威胁
- 通过与我们合作，企业可以充分履行其“员工关照”义务，确保核心业务的商业韧性、连续性及可持续性

业务垂询：china.comms@internationalsos.com

WORLDWIDE REACH. HUMAN TOUCH.

internationalsos.com.cn