

校园应急清单

经期突发状况应对指南 | periodhub.health

适用于中学、大学校园环境

📦 应急包必备物品

基础卫生用品

- 卫生巾（日用2-3片，夜用1-2片）
- 卫生棉条（如果会使用）
- 护垫2-3片
- 湿纸巾1包
- 小包装洗手液
- 一次性内裤1-2条
- 密封袋（装换下的用品）

疼痛缓解用品

- 布洛芬或对乙酰氨基酚（按说明书剂量）
- 暖宝宝2-3片
- 小热水袋
- 薄荷膏（缓解头痛）

其他必需品

- 巧克力或能量棒
- 保温杯
- 小毛巾
- 零钱（备用）
- 紧急联系人电话卡

🚑 紧急情况处理

如果出现以下情况，请立即寻求帮助：

- 剧烈疼痛导致无法正常行走或站立
- 大量出血（1小时内湿透超大号卫生巾）
- 伴有发热、呕吐、晕厥
- 疼痛持续加重且止痛药无效

校园求助渠道

第一时间联系

- ☐ 学校卫生室/医务室
- ☐ 宿舍管理员
- ☐ 班主任或辅导员
- ☐ 同宿舍同学

校外资源

- ☐ 附近药店位置
- ☐ 最近医院急诊科
- ☐ 家长联系方式
- ☐ 120急救电话（严重情况）

紧急联系信息填写

请填写以下信息并随身携带：

姓名：_____ 班级：_____

宿舍地址：_____

家长姓名：_____ 电话：_____

室友姓名：_____ 电话：_____

学校医务室电话：_____

附近医院地址： _____

应急处理步骤

疼痛发作时

1. 立即找安全地方休息 - 教室、图书馆、宿舍
2. 使用暖宝宝 - 贴在下腹部或后腰
3. 服用止痛药 - 按说明书剂量，不要空腹服用
4. 通知身边的人 - 告知同学或老师你的情况
5. 记录症状 - 疼痛程度、持续时间、伴随症状

突然来月经时

1. 保持冷静 - 这是正常的生理现象
2. 立即使用卫生用品 - 如果没有，向同学或老师求助
3. 检查衣物 - 如有污染，用冷水清洗或更换
4. 调整计划 - 避免剧烈运动，适当休息

日常预防建议

- 记录月经周期 - 使用APP或日历追踪
- 提前准备 - 预计来潮前3天开始携带用品
- 保持良好作息 - 充足睡眠，规律饮食
- 适量运动 - 平时坚持轻度运动
- 学会求助 - 不要因为害羞而忍受痛苦

何时需要就医

- ☐ 痛经严重影响学习和生活
- ☐ 止痛药无法缓解疼痛
- ☐ 月经量异常多或少
- ☐ 月经周期严重不规律
- ☐ 伴有其他异常症状

本清单由 periodhub.health 专业团队制作

更多资源请访问: www.periodhub.health

紧急情况请及时就医, 本清单仅供参考