

# การปฐมพยาบาล



## เป็นลม

อาการ อ่อนเพลีย วิงเวียนศีรษะ หน้าซีด ตัวเย็น ชีพจรเบา

- ★ ให้ความชุ่มชื้นโดยการดื่มน้ำ
- ★ คลายเสื้อผ้าให้หลวม
- ★ ให้อยู่ในที่อากาศถ่ายเทได้สะดวก



## เป็นลมจากความร้อน

- ★ ให้ความชุ่มชื้นโดยการดื่มน้ำเย็น
- ★ เช็ดตัวด้วยน้ำเย็น
- ★ อาการไม่ดีขึ้นให้นำส่งโรงพยาบาล

## เป็นลมจากการเสียเหงื่อ

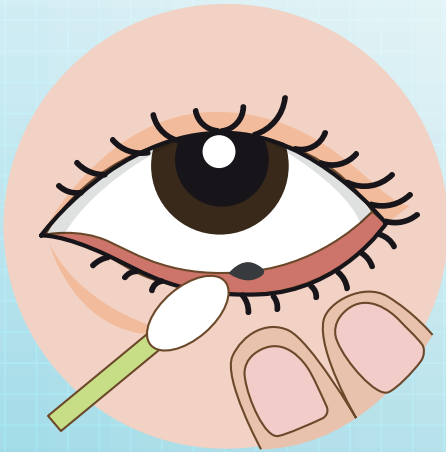
อาการ ปวดศีรษะ หน้ามืด วิงเวียนศีรษะ มีเหงื่อออกมาก

- ★ ให้ความชุ่มชื้นโดยการดื่มน้ำเย็น
- ★ ให้อดอาหาร (ค่อยๆ จิบ) หรือดื่มน้ำผสมเกลือแร่
- ★ อาการไม่ดีขึ้นให้นำส่งโรงพยาบาล

# การปฐมพยาบาล



## ← สิ่งแปลกปลอมเข้าตา



- ★ เปิดตาเพื่อหาสิ่งแปลกปลอม (ฝุ่น พง)
- ★ ล้างตาด้วยน้ำสะอาด
- ★ สิ่งแปลกปลอมติดตาดำ ใช้น้ำสะอาดเชี่ยออก
- ★ สิ่งแปลกปลอมติดแน่นหรือติดที่ตาดำ ให้อปิดตาด้วยผ้าสะอาด ให้นำส่งโรงพยาบาล

**ข้อห้าม :** ห้ามขยี้ตา ห้ามใช้ของมีคมหรือไม้เขี่ยสิ่งแปลกปลอมที่เข้าตา

## เลือดกำเดาไหล

- ★ นั่งนิ่งๆ เอนตัวไปข้างหน้า
- ★ บีบที่ปลายจมูก 10 นาที หากเลือดยังไม่หยุดไหล ใ้บีบอีก 10 นาที
- ★ ถ้าพ่น 20 นาที เลือดยังไม่หยุด ให้นำตัวส่งโรงพยาบาล

**ข้อห้าม :** ห้ามสั่งน้ำมูก หรือล้วงแคะ ขยี้จมูก เพราะจะทำให้อาการแย่ลง



# การปฐมพยาบาล



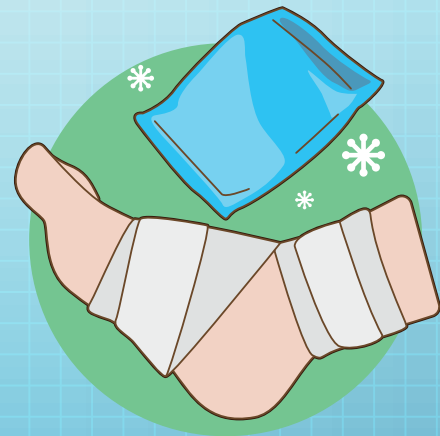
## แผลลอก

- ★ ล้างแผลด้วยน้ำสะอาดและสบู่
- ★ ใช้ผ้าสะอาดกดห้ามเลือด
- ★ ใส่ยาสำหรับแผลสด
- ★ ปิดแผลด้วยพลาสติกหรือผ้าสะอาดหรือทำแผลที่สถานพยาบาลใกล้บ้าน



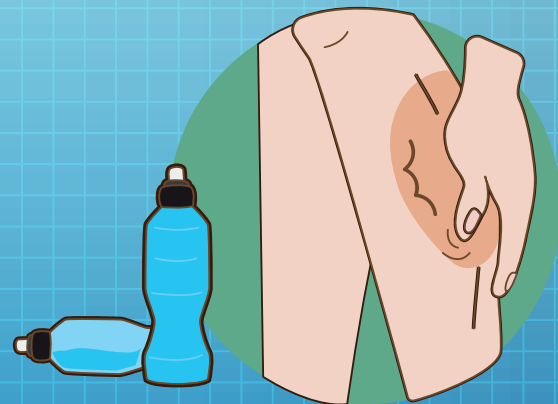
## ข้อเท้าเคล็ด ข้อเท้าแพลง

- ★ ให้ออกกำลังกายที่ได้รับบาดเจ็บอยู่หนึ่งๆ ห้ามเดิน
- ★ ยกเท้าให้สูงเล็กน้อยเพื่อห้ามเลือดและลดบวม
- ★ ประคบด้วยความเย็นทันที นานอย่างน้อย 20 นาที
- ★ ห้ามประคบด้วยความร้อนใน 24 ชั่วโมง
- ★ ยืดข้อเท้าให้หนึ่งด้วยพ้ายืด
- ★ ถ้าอาการไม่ดีขึ้นให้ส่งโรงพยาบาล



## ตะคริว

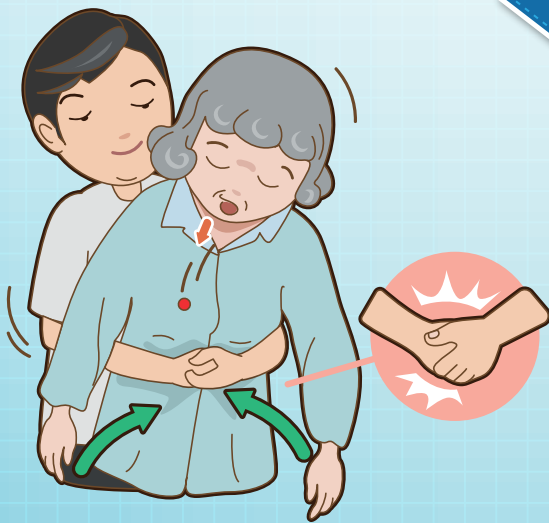
- ★ หยุดการเคลื่อนไหว
- ★ ยืดกล้ามเนื้อที่เกร็งออก ให้กล้ามเนื้อคลายตัวและบีบนิ้วให้การไหลเวียนดี
- ★ ให้อดน้ำเกลือแร่



# การปฐมพยาบาล

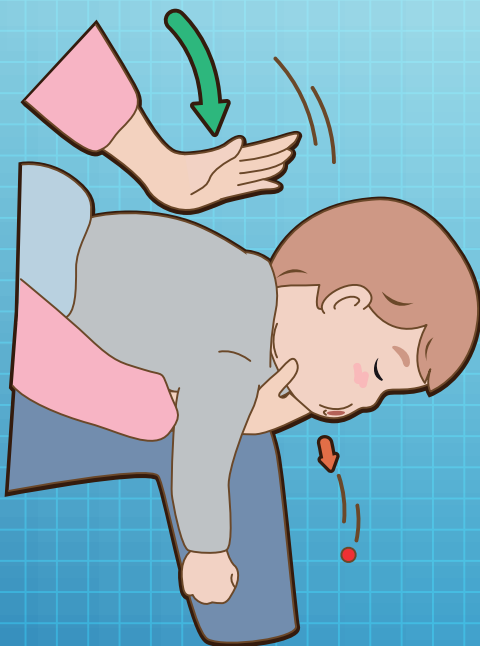


## สิ่งแปลกปลอมอุดกั้นหลอดลม



### กรณีผู้ใหญ่

- ★ โทรแจ้ง 1669 ก่อนเริ่มช่วยเหลือผู้ป่วย
- ★ ผู้ช่วยเหลือผู้ป่วย ใช้ 2 แขน โอบรัดผู้ป่วยทางด้านหลัง
- ★ ผู้ช่วยเหลือผู้ป่วย กำหมัดข้างที่ไม่ถนัดไว้ใต้ลิ้นปี่ผู้ป่วย
- ★ ผู้ช่วยเหลือผู้ป่วยใช้มืออีกข้างกุมมือข้างที่กำหมัดไว้
- ★ ผู้ช่วยเหลือผู้ป่วยออกแรงกระทุ้งเข้าที่ใต้ลิ้นปี่ผู้ป่วย ลักษณะยกตัวผู้ป่วยขึ้น
- ★ ทำซ้ำๆ จนกว่าสิ่งแปลกปลอมจะหลุดออกมา



### กรณีเด็กเล็ก

- ★ โทรแจ้ง 1669 ก่อนเริ่มช่วยเหลือผู้ป่วย
- ★ อุ้มเด็กเล็กบนแขนที่ไม่ถนัดโดยการกอดอยู่ในลักษณะคว่ำหน้า
- ★ ใช้ต้นขารองแขนที่อุ้มทารก
- ★ ใช้นิ้วโป้งกับนิ้วชี้ประคองที่คางทารก เพื่อบีบให้อ้าปาก
- ★ ใช้สันมือข้างถนัด กระทุ้งอัดบริเวณกลางหลังระดับแนวกระดูกสะบักแรงๆ
- ★ หากยังไม่หลุดให้จับเด็กเล็กนอนหงาย ศีรษะต่ำกว่าลำตัว
- ★ ใช้นิ้วชี้กับนิ้วกลางวางที่กลางหน้าอกของเด็กเล็ก ระหว่างราวนมทั้ง 2 ข้าง
- ★ ใช้นิ้วกด 5 ครั้ง ห่างกัน 1 วินาที หากยังไม่หลุดให้ทำ 2 วิธีนี้สลับไป-มา