

คู่มือ การปฐมพยาบาลเบื้องต้น สำหรับบุคคลทั่วไป
โดย หมอเจี๋ย

เจ็บ
ปวด
แสบ



คำนำ

การปฐมพยาบาลคือ การดูแลผู้ประสบภัยที่เจ็บป่วย หรือ บาดเจ็บ ก่อนที่จะส่งเข้ารับการรักษาใน โรงพยาบาลต่อไป

อาสาสมัครปฐมพยาบาล ในสถานประกอบการ จึงจำเป็นต้อง มีความรู้ การรักษาเบื้องต้น รวมถึงขั้นตอนและการใช้เครื่องมือปฐมพยาบาลที่ถูกต้องและปลอดภัย เพื่อที่จะดูแลพนักงานในสถานประกอบการที่เจ็บป่วยหรือบาดเจ็บ ก่อนที่จะส่ง เข้ารักษาต่อในสถานพยาบาลต่อไป

หลักสูตรอาสาสมัครปฐมพยาบาลสำหรับบุคคลทั่วไป เป็นส่วนหนึ่งของหลัก การอาชีวอนามัย และความปลอดภัยในสถานประกอบการ ซึ่งประกอบด้วย

1. ความรู้พื้นฐานการปฐมพยาบาล
2. เจ็บป่วยฉุกเฉิน
3. บาดเจ็บฉุกเฉิน
4. โรครอบตัว

เรื่องควรรีบก่อนเรียน

จุดประสงค์

1. มีความรู้พื้นฐานการปฐมพยาบาล
 2. ใช้เครื่องมือปฐมพยาบาลได้ถูกต้อง และปลอดภัย
-

ขบวนการเรียนรู้

- เรียนผ่านคู่มือ และ วีดีทัศน์
- ปฏิบัติจริงระหว่างการฝึกอบรม
- มีการสอบภาคทฤษฎีและปฏิบัติหลังการฝึกอบรม

การใช้คู่มือเล่มนี้

1. ควรอ่านและศึกษาคู่มือก่อนเข้าอบรม
2. อ่านและดูภาพขั้นตอนการปฏิบัติโดยละเอียด
3. จดบันทึกและปฏิบัติตามขั้นตอน
4. รักษากฎระเบียบอย่างเคร่งครัด
5. ใช้สำหรับทบทวนขั้นตอนต่างๆอย่างสม่ำเสมอ

ควรได้รับการอบรมทุกๆ 2 ปี เพื่อการช่วยเหลือผู้ประสบภัย ได้อย่างถูกต้องและปลอดภัย

* หากแพ้ถุงมือ หรือ latex กรุณาแจ้งเจ้าหน้าที่ให้ทราบก่อนเข้ารับการฝึกอบรม

บทที่ 1 การปฐมพยาบาล

จุดประสงค์

- เรียนรู้พื้นฐานของการปฐมพยาบาล

นิยาม

- การปฐมพยาบาลคือ การช่วยเหลือผู้อื่นที่ได้รับบาดเจ็บหรือเจ็บป่วยฉุกเฉิน ก่อนส่งเข้ารับการรักษาต่อในสถานพยาบาล
- การปฐมพยาบาล อาจจะช่วยผู้อื่นได้ ตั้งแต่ เจ็บป่วยทั่วไป จนถึงภาวะวิกฤตถึงชีวิต
- ซึ่งหลายครั้ง การปฐมพยาบาลที่รวดเร็วและถูกต้อง สามารถช่วยชีวิตผู้อื่นให้รอดจากความตายหรือพิการได้

บทเรียน

1. หน้าที่อาสาปฐมพยาบาลสำหรับบุคคลทั่วไป
2. หลักความปลอดภัยในการปฐมพยาบาล
3. เรียกรถพยาบาล กู้ชีพ 1669
4. การให้ความช่วยเหลือจริง
5. หน้าที่หลังช่วยผู้ประสบภัย

1. หน้าที่อาสาปฐมพยาบาลสำหรับบุคคลทั่วไป
จุดประสงค์

1. สามารถตัดสินใจช่วยปฐมพยาบาลได้อย่างถูกต้อง
2. ให้ความช่วยเหลือผู้อื่นได้ถูกต้อง
3. ใช้เครื่องมือปฐมพยาบาลได้ถูกต้อง



1.1.1 การตัดสินใจเข้าช่วยเหลือ

การตัดสินใจเข้าช่วยเหลืออาจจะเป็นดุลพินิจส่วนบุคคล หากท่านมีความรู้ความสามารถช่วยเหลือผู้อื่นได้ นับว่าเป็น บุญอย่างสูง แต่หากท่านไม่แน่ใจในสถานการณ์ อาจระรอ ผู้เชี่ยวชาญ ที่มีอาชีพด้านนี้โดยตรงเข้ามาช่วยเหลือได้ เพื่อความปลอดภัยของตัวท่านและผู้ประสบภัย

อาชีพที่ต้องเรียนการปฐมพยาบาลเพื่อช่วยเหลือชีวิต ผู้อื่น โดยตรง เช่น ตำรวจ นักดับเพลิง อาสากู้ภัย เจ้าหน้าที่ป่าไม้ เจ้าหน้าที่กู้ชีพ ทหาร ฯลฯ

1.1.2 การให้ความช่วยเหลือ

ขั้นตอนปฏิบัติ

1. หากผู้ประสบภัยรู้สึกตัวดี ท่านควรแนะนำตัวว่า เป็นอาสาปฐมพยาบาล ก่อนแตะตัวผู้ประสบภัย แล้วจึงถาม “ให้ช่วยไหม?”
2. หากผู้ประสบภัยตอบตกลง ท่านจึงเริ่มการปฐมพยาบาล
3. หากผู้ประสบภัย ปฏิเสธ ท่านควรโทรแจ้งเหตุฉุกเฉิน 1669 แล้วรอกันว่า เจ้าหน้าที่ จะมาถึงและเข้าปฐมพยาบาลผู้ประสบภัย
4. หากผู้ประสบภัย สับสน หรือ ตอบไม่ได้ ให้เข้าช่วยปฐมพยาบาลได้ทันที

1.1.3 เครื่องมือปฐมพยาบาลเบื้องต้น

- เครื่องมือปฐมพยาบาล ประกอบด้วยเครื่องมือทางการแพทย์ที่ต้องใช้ในภาวะฉุกเฉิน เครื่องมือแต่ที่อาจจะมีไม่เหมือนกันขึ้นอยู่กับ สถานประกอบการ โดยอย่างน้อยจะมีตามที่กฎหมายประกาศบังคับใช้ไว้

- เครื่องมือปฐมพยาบาล ต้อง

- ติดเครื่องหมาย และ มองเห็นได้ชัดเจน
- เก็บในบรรจุภัณฑ์ที่แข็งแรง และ ป้องกันน้ำได้
- สามารถมองเห็น และหาได้ง่าย
- มีการตรวจสอบอยู่เสมอ
- มีครบจำนวน อยู่เสมอ (ควรเติม หากหมดอายุหรือมีการใช้ไป)



2. ความปลอดภัย

จุดประสงค์

1. ประเมินสถานะการณ์ความปลอดภัย
2. ล้างมือได้สะอาด
3. มีการใช้อุปกรณ์ป้องกันภัยกับส่วนบุคคล
4. หากสัมผัสเลือด
5. กอดกุมมือได้ถูกต้อง



2.1. ประเมินสถานการณ์ความปลอดภัย

- การปฐมพยาบาลท่านอาจจะเจอสถานการณ์ที่สับสน เช่น ผู้ประสบภัยหมดสติอยู่ในห้องที่มีฝุ่นควันมาก หรือ ผู้ประสบภัยที่บาดเจ็บอยู่ในห้องที่มีไฟไหม้ ฯลฯ
- ก่อนที่ท่านจะให้การปฐมพยาบาล ควรประเมินดูรอบๆ ผู้ประสบภัยว่าปลอดภัยสำหรับท่านไหม
- “ผู้ที่บาดเจ็บ ไม่สามารถช่วยผู้อื่นได้”

ขั้นตอน : การประเมินสถานการณ์

1. หลบอันตราย : หากสถานการณ์ที่อันตราย กับท่านและผู้ประสบภัย หากทำได้ ท่านควรเคลื่อนย้ายผู้ประสบภัยออกจากภัยอันตราย โดยท่านและผู้ประสบภัยต้องไม่บาดเจ็บเพิ่มเติม
2. ขอความช่วยเหลือ : ร้องขอความช่วยเหลือจากผู้ที่อยู่รอบๆเหตุการณ์ อาจจะโทรเรียกร 1669 ถ้าไม่มีใครช่วย ท่านควรโทรเองทันที
3. คนอื่นอีก : หากผู้ประสบภัย รู้ตัว ท่านควรถามชื่อผู้ประสบภัย และถามว่ามีผู้ประสบภัยท่านอื่นอีกไหม
4. ควรรู้จักสถานที่ : ควรทราบว่าพื้นที่ประสบภัยอยู่ที่ไหน เพื่อให้ทีมช่วยเหลือเข้าไปช่วยได้ ถูก เช่น ที่อยู่ ชั้น ตึก ถนน

ควรรู้ : การประเมินสถานการณ์

- ท่านควรประเมินดูความสามารถของท่านก่อนช่วยเหลือผู้ประสบภัย เช่น ท่านว่ายน้ำไม่เป็น ก็ไม่ควรช่วยคนจมน้ำ ควรเรียกผู้ที่ช่วยได้มาช่วย

1.2.2 การล้างมือ

นิยาม

- เป็นการทำความสะอาด และป้องกันเชื้อโรค ของท่านที่ง่ายที่สุด และมีประสิทธิภาพสูงที่สุด
- ใช้เพียง สบู่และน้ำเปล่า เท่านั้น
- ใช้ก่อนใส่ถุงมือ หลังถอดถุงมือ และ เมื่อมือเปื้อน

ขั้นตอน : การล้างมือ

1. เปิดน้ำ รินน้ำสะอาดใส่มือทั้งสองข้างให้เปียก แล้วจึงฟอกด้วยสบู่
2. ใช้มือทั้งสองข้าง ถูให้ทั่วอย่างน้อย 7 ขั้นตอน นาน อย่างน้อย 20 วินาที
3. ล้างฟองสบู่ออกด้วยน้ำสะอาด
4. เช็ดมือด้วยผ้า หรือ กระดาษที่สะอาด แล้วจึงใช้ผ้าหรือกระดาษปิดน้ำ

ควรรู้ : ล้างมือ

- หากไม่มีน้ำหรือสบู่ อนุโลมให้ใช้เจลอนามัยถูมือทั้งสองข้าง ปล่อยให้แห้ง หากพบน้ำและสบู่ ควรล้างมืออีกครั้ง

1.2.3 การใช้อุปกรณ์ป้องกันส่วนบุคคล

นิยาม: การใช้อุปกรณ์ป้องกันส่วนบุคคล

- คือ เครื่องมือที่ป้องกันท่านและผู้ประสพภัย ไม่ให้มีการปนเปื้อนและการกระจายเชื้อโรคสู่กันได้ โดยเฉพาะ เลือดและสารคัดหลั่ง

- สารคัดหลั่ง เป็น สารที่สามารถพาเชื้อโรคจากคนสู่คนได้ เช่น น้ำลาย ปัสสาวะ ฯลฯ

- อุปกรณ์ป้องกันภัยส่วนบุคคลทั่วไปสำหรับการปฐมพยาบาล ประกอบด้วย

1. ถุงมือ เป็น การป้องกัน สารคัดหลั่งสู่ผิวหนัง จากการสัมผัส
2. แว่นตานิรภัย เป็นการป้องกันสารคัดหลั่งสู่ตา
3. หน้ากากอนามัย เป็นการป้องกันสารคัดหลั่ง เข้าทางเดินหายใจ และทางปาก

ขั้นตอน: การใช้อุปกรณ์ป้องกันภัยส่วนบุคคล

1. หากมีอุปกรณ์ป้องกันภัยส่วนบุคคล ควรใส่ทุกครั้ง
2. เครื่องมือ อุปกรณ์ ต่างๆที่ปนเปื้อนสารคัดหลั่ง ควรรวบรวมใส่ถุงขยะอันตราย(ถุงสีแดง)ทุกครั้ง
3. ควรมีแผนแยกเก็บขยะอันตรายในสถานประกอบการ และควรปิดป้ายทุกครั้งว่าเป็น ขยะอันตราย
4. หลังใช้อุปกรณ์ป้องกันภัยส่วนบุคคลทุกครั้งควร ล้างมือให้สะอาด ด้วยน้ำ และสบู่

ควรรู้ : การใช้อุปกรณ์ป้องกันภัยส่วนบุคคล

หากท่านแพ้ยาง ไม่ควรใช้ถุงมือที่ผสม latex หรือ สารที่มีส่วนประกอบของ ยาง โดยเด็ดขาด ท่านควรใช้ถุงมือที่เป็น vinyl glove(สีฟ้า)



1.2.4. หากสัมผัสเลือด

นิยาม : หากสัมผัสเลือด

- ส่วนประกอบของเลือดมนุษย์สามารถนำพาเชื้อโรคติดต่อได้ โดยผ่านทาง
ผิวหนัง, เข้าปาก, เข้าตา, ผ่านทางแผลเปิด
- ท่านจึงควร ใส่อุปกรณ์ป้องกันภัยส่วนบุคคล เช่น ถุงมือ แว่นตานิรภัย
หน้ากากอนามัย ทุกครั้ง
- โรคที่ติดต่อกับเลือด
 - HIV (เอดส์)
 - Hepatitis B (ไวรัสตับอักเสบ บี)
 - Hepatitis C (ไวรัสตับอักเสบ ซี)

ขั้นตอน : หากสัมผัสเลือด

1. กอดถุงมือทันที
2. ล้างมือด้วยน้ำเปล่าและสบู่
3. หากเข้า ตา, ปาก, จมูก ควรล้างด้วยน้ำเปล่าปริมาณมากๆ นานมากกว่า 15 นาที
4. แจ้งสถานประกอบการ ถึงเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น แล้วจึงส่งตัวไป สถานพยาบาลทันที

1.2.5 การถอดถุงมือ

นิยาม : การถอดถุงมือ

- ควรถอดถุงมือ หลังให้การปฐมพยาบาลเสร็จแล้วทุกครั้ง เพราะถุงมือ มักจะปนเปื้อนเลือด และสารคัดหลั่ง
- วิธีการถอดถุงมือที่ถูกต้อง จะไม่ทำให้เปื้อนสารปนเปื้อนรวมถึงเลือดและสารคัดหลั่งได้
- ดังนั้น การถอดถุงมือจึงเป็นทักษะที่ต้องฝึกฝน

ขั้นตอน : การถอดถุงมือ

1. ใช้มือขวาจับถุงมือซ้าย(ด้านนอก) แล้วพลิกกลับด้านออกมา
2. กำถุงมือซ้ายไว้ในมือด้านขวา
3. สอดนิ้วมือซ้ายเข้าไปในถุงมือด้านขวา
4. ค่อยๆพลิกกลับด้าน ออกมาช้าๆ โดยให้ถุงมือซ้าย อยู่ในถุงมือขวา
5. ถ้ามีการเปื้อนสารคัดหลั่ง หรือเลือด ให้ทิ้งในถังขยะติดเชื้อ(สีแดง)
6. หากไม่มีถุงแดงให้ใส่ถุงสีอื่น แล้วแปะป้ายว่าเป็นขยะติดเชื้อ

ควรรู้ : การถอดถุงมือ

- หากใช้เจลอนามัยล้างมือ ท่านควรล้างมือด้วยน้ำเปล่าและสบู่ซ้ำ

1.3 เรียงรถพยาบาล กู้ชีพ โทร 1669

จุดประสงค์ : เรียงรถพยาบาล กู้ชีพ โทร 1669

1. การประเมินก่อนเรียงรถพยาบาล กู้ชีพ โทร 1669
2. วิธีเรียงรถพยาบาล กู้ชีพ โทร 1669

นิยาม : เรียงรถพยาบาล กู้ชีพ โทร 1669

- เป็นขั้นตอนที่สำคัญมากของการปฐมพยาบาล เพราะท่านต้องส่งผู้ประสบภัยเข้ารับการรักษาในสถานพยาบาล หลังการให้ปฐมพยาบาล
- เนื่องจาก การเดินทางของ รถพยาบาลและกู้ชีพ ใช้เวลา ดังนั้นจึงควรทำเป็นขั้นตอนแรกๆ
- ในสถานประกอบการควรมีแผนการส่งต่อผู้ประสบภัย เพื่อที่จะได้ส่งพนักงานเข้ารับการรักษาต่อได้อย่างทันก่วงที

3.1 ประเมินก่อนเรียงรถพยาบาล กู้ชีพ โทร 1669

นิยาม : ประเมินก่อนเรียงรถพยาบาล กู้ชีพ โทร 1669

- ท่านควรมีแผนการประเมินผู้ประสบภัย(พนักงาน)ในสถานประกอบการก่อนส่งต่อรักษาในสถานพยาบาล

ขั้นตอนปฏิบัติ : ประเมินก่อนเรียงรถพยาบาล กู้ชีพ โทร 1669

เราจะเรียกรถพยาบาล กู้ชีพ โทร 1669 ก็ต่อเมื่อ

1. ประเมินภาวะอันตราย แล้วไม่แน่ใจ
2. เป็นภาวะฉุกเฉินเป็นอันตรายร้ายแรงถึงชีวิต ได้แก่
 - a. ปลูกไม้ต้น
 - b. แบนหน้าอก
 - c. ชยับตัวไม่ได้
 - d. ไฟช้อค
 - e. หายใจลำบาก
 - f. ไฟไหม้หรือน้ำร้อนลวก
 - g. ชักเกร็ง
 - h. สัมผัสสารเคมีอันตรายไม่ทราบชนิด

ควรรู้ : การประเมินก่อนเรียกรถพยาบาล กู้ชีพ โทร 1669

- หากพบผู้ประสบภัย(พนักงาน) จะนำตัวตาย ควรเรียกรถพยาบาล กู้ชีพ โทร 1669 ไม่ว่าผู้ประสบภัย(พนักงาน) ต้องการหรือไม่ก็ตาม

1.3.2 วิธีเรียกเรียกรถพยาบาล กู้ชีพ โทร 1669

นิยาม : วิธีเรียกเรียกรถพยาบาล กู้ชีพ โทร 1669

- สถานประกอบการควรแต่งตั้ง ทีมฉุกเฉิน หรือ พนักงานรักษาความปลอดภัย เรียกเรียกรถพยาบาล กู้ชีพ โทร 1669
- หรือ ควรตั้งสายภายนอกที่สามารถโทรฉุกเฉินได้ทันที(โดยไม่ต้องต่อสาย)
- ควรติด เบอร์ 1669 ไว้ที่ กล้องประชุมพยาบาล โทรศัพทสถานประกอบการ เพื่อให้ทันภาวะฉุกเฉินทุกครั้ง

ขั้นตอนปฏิบัติ : วิธีเรียกเรียกรถพยาบาล กู้ชีพ โทร 1669

หากอยู่คนเดียว

1. ตะโกนขอความช่วยเหลือ
2. ถ้าไม่มีใครตอบรับ
 - a. โทร 1669
 - b. หยิบกล่องปฐมพยาบาล และ เครื่องฟื้นคืนคลื่นหัวใจด้วยไฟฟ้าอัตโนมัติ(AED)

3. กลับมาช่วยผู้ประสบภัย

มีผู้อยู่ในเหตุการณ์ด้วย

1. ให้ผู้อยู่ในเหตุการณ์ โทร 1669 พร้อมหยิบกล่องปฐมพยาบาล และ เครื่องฟื้นคืนคลื่นหัวใจด้วยไฟฟ้าอัตโนมัติ(AED)
2. ท่านสามารถอยู่ช่วยปฐมพยาบาลผู้ประสบภัยได้ทันที

ข้อสำคัญ : วิธีเรียกรถพยาบาล กู้ชีพ โทร 1669

- ไม่ควรริบวางหูโทรศัพท์ จาก 1669
- หน่วย 1669 จะให้ตอบคำถามจนกว่าจะได้ ข้อมูลที่สำคัญ เพื่อที่จะไปก๊ว
ท่านให้เร็วที่สุด

ควรรู้ : วิธีเรียกรถพยาบาล กู้ชีพ โทร 1669

- หน่วย 1669 จะบอกขั้นตอน ปฐมพยาบาลและฟื้นคืนชีพท่านได้ ควรปฏิบัติ
ติดตาม

ช่วยด้วย



1.4 ประเมินผู้ประสบกัย

นิยาม : ประเมินผู้ประสบกัย

- หลังประเมินสถานการณ์ว่าปลอดภัย
- ท่านควรเข้าไปประชุมพยาบาลและประเมินผู้ประสบกัย โดยดูภาวะฉุกเฉินถึงชีวิตก่อน หากปลอดภัยแล้วจึงประเมินภาวะอื่นต่อ
- หากผู้ประสบกัยพูดได้ หรือปลุกตื่น ผู้ที่พูดไม่ได้มักจะตอบสนอง เช่น กระพริบตา ขยับตัว
- หากปลุกไม่ตื่น อาจะหมายถึงชีวิตเป็นภาวะเร่งด่วน
- หากหายใจพะงาบ หายใจแรง ผู้ประสบกัยมักจะขยับปาก กราม ขยับศีรษะ คอ เพื่อที่จะพยายามหายใจ แสดงว่าเป็นภาวะฉุกเฉินของโรคหัวใจขาดเลือด เป็นภาวะเร่งด่วน ถึงชีวิต

ขั้นตอนปฏิบัติ : ประเมินผู้ประสบกัย

1. ตรวจสอบสถานการณ์รอบข้างว่าปลอดภัย สำหรับการปฐมพยาบาล
 2. ทบว่าผู้ประสบกัย แล้ว ถามว่า “คุณๆตื่นๆ”
 - a. ถ้าผู้ประสบกัย พอกถามตอบได้ให้
 - i. แนะนำตัวท่านเองว่าเป็นอาสาปฐมพยาบาล
 - ii. ขออนุญาตช่วยเหลือ
 - iii. แล้วจึงให้การปฐมพยาบาล
 - b. หากผู้ประสบกัยตอบไม่ได้ มีเสียงกรน หายใจพะงาบ
 - i. ตะโกนขอความช่วยเหลือ
-

ii. โทรหา หรือ ผู้ช่วย โทร 1669 ขอความช่วยเหลือ

iii. แล้วจึงหยิบกล่องปฐมพยาบาล และเครื่องฟื้นคืนคลื่นหัวใจด้วยไฟฟ้าแบบอัตโนมัติ(AED)

3. ตรวจสอบการหายใจ

a. หากไม่หายใจ

i. ให้ฟื้นคืนชีพ(ปั๊มหัวใจ)ทันที เมื่อเครื่อง AED มาถึงให้ติดเครื่องทันที

ii. หากปั๊มหัวใจไม่เป็น ให้กดหน้าอกต่อไปก่อน แล้วจึงติดเครื่อง (AED)

b. หากหายใจดี ให้ ตรวจสอบ เลือดออก กระดูกหัก แผลไฟไหม้ น้ำร้อนลวก ซึ่งสามารถปฐมพยาบาลเบื้องต้นได้ทันที

4. ให้ค้นหา ข้อมูลประจำตัวผู้ประสบภัย หาชื่อ เช่นกระเป๋าสตาร์ก เครื่องประดับ ป้ายชื่อ เพื่อดูประวัติโรคประจำตัวและการส่งตัวรักษาต่อสถานพยาบาลได้อย่างมีประสิทธิภาพ

ความรู้ : ประเมินผู้ประสบภัย

- ผู้ประสบภัยที่ปลุกไม่ตื่นแต่หายใจได้ ควรให้นอนตะแคงตัวผู้ประสบภัย ป้องกันลิ้นอุดทางเดินหายใจ หรือสำลัก

1.5 หลังจากช่วยผู้ประสบภัย

นิยาม : หลังจากช่วยผู้ประสบภัย

- ควรทำหลังจากช่วยผู้ประสบภัย
- ควรเก็บประวัติพนักงาน เรื่อง โรคประจำตัว แพ้ยา แพ้อาหาร หมู่เลือด ไว้
- ควรส่งประวัติให้ หน่วย 1669 สถานพยาบาล ทีมกู้ชีพ เพื่อประโยชน์ในการรักษา
- ประวัติพนักงาน ควรเป็นความลับเท่านั้น จะใช้เฉพาะกรณี ดุกเงิน โดย ทีม ดุกเงินเท่านั้น

ขั้นตอนปฏิบัติ :หลังจากช่วยผู้ประสบภัย

1. ให้ข้อมูล โรคประจำตัว แพ้ยา แพ้อาหาร หมู่เลือด กับทีมดุกเงิน
2. ควรมีการบันทึกประวัติโรคประจำตัว ก่อนเข้าทำงาน ทุกคน
3. ควรเก็บข้อมูลสุขภาพของพนักงานเป็นความลับ

บทที่ 2 การเจ็บป่วยฉุกเฉิน

จุดประสงค์การเรียนรู้

- สามารถปฐมพยาบาลผู้ประสบภัยในภาวะการเจ็บป่วยฉุกเฉินได้

ภาวะเจ็บป่วยฉุกเฉินที่ควรรู้

1. หายใจไม่ออก
2. ผู้ใหญ่สำลัก
3. แผลรุนแรง
4. หัวใจวาย
5. เป็นลม
6. น้ำตาลตก
7. อัมพาต
8. ชัก
9. ช็อค

2.1.หายใจไม่ออก

2.1.1 ประเมินภาวะหายใจไม่ออก

2.1.2 การพ่นยาโดยใช้กระบอกพ่นยา

2.1.3 เมื่อต้องเข้าช่วยเหลือ ผู้ประสพภัยที่หายใจไม่ออก

1. การประเมินภาวะหายใจไม่ออก

- ส่วนมากมักเกิดจากการอุดตันทางเดินหายใจทำให้ อากาศไม่เข้าสู่ปอด
- ซึ่งอาจจะเป็นอาการของ หัวใจวาย อัมพาต และแพ็รุนแรง
- อาการแสดงที่จะได้พบ
 - a. หายใจช้าลง ปกติทั่วไปจะหายใจ 16-18 ครั้งต่อนาที
 - b. หายใจออกไม่ได้
 - c. หายใจแล้วมีเสียงดัง วี๊ด
 - d. พูดยาได้น้อยคำ มีจังหวะหยุดพูด พูดยาไม่จบประโยค
- ผู้ป่วยหอบหืดมักจะมีที่พ่นยาติดตัวอยู่ตลอด ท่านควรรวถามหายากับผู้ประสพภัย
- หากใช้ยาพ่นได้ รวดเร็วแล้วถูกต้องปลอดภัย สามารถช่วยเหลือผู้ประสพภัยได้ทันที

2. การพ่นยาโดยใช้กระบอกพ่นยา

นิยาม

- กระบอกพ่นยา ประกอบไปด้วย

e. กระบอกยา

f. ยา

- บางท่านอาจจะมีกระบอกเสริม เรียกว่า spacer เป็นส่วนเพิ่มช่วยให้ใช้งานได้ง่ายขึ้น โดยเฉพาะผู้ประสพภัยที่ตกใจ และตื่นเต้น

ขั้นตอนปฏิบัติ : การพ่นยาโดยใช้กระบอกพ่นยา

1. เขย่ายา

2. ประกอบยาเข้ากับกระบอกยา

3. เปิดฝากระบอกยา

4. หากมีกระบอกเสริม ให้ประกอบเข้ากับกระบอกยา

5. ให้ผู้ประสพภัยนั่งหลังตรง แล้วหายใจเข้าออกช้าๆ

6. ให้ผู้ประสพภัย อมกระบอกยาหรือ กระบอกเสริม

7. กดตัวยาน แล้วให้ผู้ประสพภัยหายใจเข้าช้าๆลึกๆ

8. ให้ผู้ประสพภัยหายใจเข้าค้างไว้ 10 วินาที แล้วจึงหายใจออกอย่างช้าๆ

2.1.3 เมื่อต้องเข้าช่วยเหลือ ผู้ประสบภัยที่หายใจไม่ออก

ขั้นตอนปฏิบัติ : เมื่อต้องเข้าช่วยเหลือ ผู้ประสบภัยที่หายใจไม่ออก

1. ประเมินสถานการณ์ว่าปลอดภัย
2. ควรถามโรคประจำตัวผู้ประสบภัย
3. หากผู้ประสบภัยมียาพ่นประจำตัว
 - a. ให้ผู้ประสบภัยหยิบยา
 - b. หากหยิบเองไม่ได้ หรือหยิบไม่ไหว
 - c. ควรหยิบยาให้
4. ควรตรวจสอบความถูกต้องของยา กับผู้ประสบภัยทุกครั้ง
5. ประกอบ และ พ่นยาโดยใช้กระบอกพ่นยา
 - a. เขย่ายา
 - b. ประกอบยาเข้ากับกระบอกยา
 - c. เปิดฝากระบอกยา
 - d. หากมีกระบอกเสริม ให้ประกอบเข้ากับกระบอกยา
 - e. ให้ผู้ประสบภัยนั่งหลังตรง แล้วหายใจเข้าออกช้าๆ
 - f. ให้ผู้ประสบภัย อมกระบอกยาหรือ กระบอกเสริม
 - g. กดตัวยานี้ แล้วให้ผู้ประสบภัยหายใจเข้าช้าๆลึกๆ
 - h. ให้ผู้ประสบภัยหายใจเข้าค้างไว้ 10 วินาที แล้วจึงหายใจออกอย่างช้าๆ

6. โทรเรียกร 1669 หาก

- a. ผู้ประสบภัยไม่มียา
 - b. ใช้ยาพ่นแล้วอาการไม่ดีขึ้น
 - c. อาการแย่ลง เช่น พุดใจไม่ได้ ปลุกไม่ตื่น
7. ควรอยู่กับผู้ประสบภัยจนกว่า จะมีเพื่อนหรือญาติ ทีมกู้ชีพ รถพยาบาล มารับไป
8. หากผู้ประสบภัยปลุกไม่ตื่นไม่หายใจ ให้ปั๊มหัวใจทันที



2.2. สำลัก

จุดประสงค์

1. ประเมินการสำลัก
2. ช่วยปฐมพยาบาลในผู้ใหญ่ที่มีอาการสำลัก
3. ช่วยผู้ใหญ่ที่มีอาการสำลัก และปลุกไม่ตื่น

นิยาม

- สำลัก คือ อาหาร หรือ สิ่งแปลกปลอมไปอุดตัน ทางเดินหายใจ ทำให้
อากาศไม่เข้าปอด
- มีอาการตั้งแต่นาน โดยผู้ประสพภัยสามารถดันสิ่งแปลกปลอมออกมาได้เอง
- หากอาการหนัก ผู้ประสพภัยไม่สามารถดันสิ่งแปลกปลอมออกมาได้เอง
- เมื่ออากาศไม่เข้าปอด นั้นหมายถึงถึงชีวิต

2.1.1. ประเมินการสำลัก

- อาการเบา

g. พุดออกเสียงได้บ้าง

h. ใจมีเสียงดัง

i. ท่านสามารถช่วยโดย

i. ท่านควรสังเกตอาการผู้ประสพภัย

ii. หากกังวลหรือกลัวให้ โทรเรียก 1669

- อาการรุนแรง

j. หายใจเข้าออกไม่ได้

k. ใจไม่มีเสียง

l. พุดไม่ได้ พุดไม่มีเสียง

m. แสดงอาการสำคัญชัดเจน เช่น เอามือกุมคอไว้ แล้วพยายามหายใจเข้าทางปาก

n. ท่านสามารถช่วยได้โดย

i. เข้าช่วยเหลือทันที

ii. ปฏิบัติตามขั้นตอนอย่างเคร่งครัด



2.2.2 ช่วยปฐมพยาบาลในผู้ใหญ่ที่มีอาการสำลัก

นิยาม

- ใช้การกระตุ่งทรวง (Heimlich maneuver) คือการใช้หัวแม่มือ กดบริเวณหัวเข็มขัด โดยวิธีการนี้จำลองมาจากการไอ โดยให้ลมดันออกมาจากปอด ไปดันสิ่งแปลกปลอมออกมทางปาก

ขั้นตอนปฏิบัติ

1. ถามผู้ประสบภัย อย่างสุภาพ “ให้ช่วยไหม??”
2. ถ้าผู้ประสบภัยตอบตกลง โดยการพุดหรือพยักหน้า
3. แนะนำตัวว่าท่านเป็นอาสาปฐมพยาบาล แล้วจึงเข้าช่วยเหลือ
4. ยืนด้านหลังของผู้ประสบภัย แล้วใช้แขนโอบรอบตัวผู้ประสบภัย
5. กำมือข้างขวา แล้วชูหัวแม่มือขึ้น
6. กดหัวแม่มือลงบนตำแหน่งหัวเข็มขัดหรือเหนือกว่าสะดือเล็กน้อย
7. ใช้มือข้างซ้ายจับมือข้างขวา
8. กอดให้แน่นให้เร็ว โดยให้หัวแม่มือขวากดที่หน้าท้องผู้ประสบภัย
9. กอดจนกว่าสิ่งแปลกปลอมจะหลุดออกมา หรือ พุดได้ หายใจเข้าออกได้ไ้
10. หากกระตุ่ง แล้ว ปลอดภัยไม่ตื่นให้ปั๊มหัวใจทันที

ข้อสำคัญ

- ในหลุมฝังศพ ไม่ควรกดที่หน้าท้อง เด็ดขาด เพราะจะมีผลต่อเด็กในครรภ์ได้
- ให้ออบและกดที่บริเวณหน้าอกแทนที่หน้าท้อง
- ให้ท่านโอบรอบรักแร้ผู้ประสพภัย และ กดบริเวณกระดูกหน้าอกแทน

ข้อควรรู้

- ควรโทร เรียก 1669 ทุกครั้ง หลังกระดูกท่อนหรือหน้าอก เพราะอาจจะมีโรคอื่นที่ต้องตรวจเพิ่มเติมที่สถานพยาบาล

2.2.3 ช่วยผู้ใหญ่ที่มีอาการสาหัส และปลุกไม่ตื่น

นิยาม

- หากช่วยกระดูกท่อน ผู้ประสพภัย เรื่อยๆ จนกระทั่งผู้ประสพภัย ปลุกไม่ตื่น

ขั้นตอนปฏิบัติ

1. ควรเริ่มปั๊มหัวใจทันที
2. กดหน้าอก 30 ครั้งทันที
3. เปิดทางเดินหายใจทุกครั้ง ให้ดูว่ามีสิ่งแปลกปลอมในช่องปาก
4. ปั๊มหัวใจจนกว่า ผู้ประสพภัยจะ พุดหายใจได้ หรือ จนกว่า ทีมรถพยาบาล ทีมกู้ชีพมารับผู้ประสพภัย

ข้อควรรู้

- การกดหน้าอก ก็เป็นการดันสิ่งแปลกปลอมเช่นเดียวกับการกระดูกท่อน แต่จะไม่ใช้ในผู้ประสพภัยที่รู้สึกตัวดี
-

2.3. แพ้รุนแรง

จุดประสงค์

1. การใช้ปากกาฉีดยาแก้แพ้
2. ประเมินอาการแพ้

นิยาม

- การแพ้ คือการที่ร่างกายตอบสนองต่อสิ่งที่แพ้ โดยเริ่มจากอาการเล็กน้อยไปสู่ขั้นที่รุนแรงเสมอ โดยใช้ระยะเวลา เพียงสองสามนาทีก่อนที่จะรุนแรงถึงชีวิต
- ดังนั้น หากช่วยเร็ว จะทำให้โอกาสรอดชีวิตสูงขึ้น
- การแพ้พบได้บ่อยได้แก่
 - o. อาหาร เช่น ไข่ ถั่ว อาหารทะเล
 - p. แมลง เช่น ผึ้ง ต่อ แมงมุม
 - q. ยา เช่น กลุ่มยาบ่่าเชื้อ เพนิซิลิน ซัลฟา

ข้อควรรู้

- ผู้ประสพภักย์ที่มีอาการแพ้บ่อยๆ มักจะมีปากกาฉีดยาแก้แพ้ติดตัวอยู่แล้ว
- ดังนั้นผู้ประสพภักย์มักจะใช้เป็นอยู่แล้ว
- การใช้ปากกาฉีดยา นั้นขึ้นอยู่กับกฎหมายแต่ละประเทศ

3. การใช้ปากกาฉีดยาแก้แพ้

นิยาม

- ปากกาฉีดยาแก้แพ้ ถูกออกแบบมาให้ใช้ได้ง่าย และปลอดภัย
- ส่วนมากจะฉีดผ่านเสื้อฟ้า ได้ทันที เพื่อลดเวลาการถอดเสื้อฟ้า
- แนะนำให้ฉีดบริเวณกล้ามเนื้อหน้าขา เพื่อให้ออกฤทธิ์ได้รวดเร็ว

ขั้นตอนปฏิบัติ : การใช้ปากกาฉีดยาแก้แพ้

1. หยิบปากกาฉีดยาแก้แพ้
2. ถอดปลอกหัวปากกาออก ทำตามขั้นตอนบนปากกา
3. กำตัวปากกาให้แน่น
4. ห้ามจับบริเวณด้านปลายเด็ดขาด เพราะอาจจะโดนปลายปากกาที่มิดได้
5. แทรกด้านปลายปากกาเข้าที่ต้นขาผู้ประสบภัย โดยผ่านทะลุเสื้อฟ้าได้ทันที
6. ค้างตัวปากกาไว้ 10 วินาที
7. ค่อยๆดึงปากกาออกมาตรงๆ

2.3.2 ประเมินอาการแพ้

นิยาม

- การแพ้มักจะเริ่มจากอาการเบาไปอาการรุนแรงเสมอ โดยใช้เวลา สองสามนาทีเท่านั้น

อาการแพ้ไม่รุนแรง

1. คัดจมูก จาม คื่นตา
2. คื่นผิวหนัง
3. มีผื่นแพ้ขึ้นบริเวณผิวหนัง มักบวมแดง

อาการแพ้รุนแรง

1. หายใจไม่ออก
2. หน้าบวม ตาบวม
3. ช็อค

ขั้นตอนปฏิบัติ : ประเมินการแพ้

1. ประเมินสถานการณ์ว่าปลอดภัย
2. เรียก 1669 เรียกรถพยาบาล หรือ กู้ชีพ
3. ถ้าผู้ป่วยปลุกตื่น ให้ถามหาปากกาฉีดยา
 - a. ให้ช่วยหยิบปากกาทันที
 - b. ให้ผู้ป่วยสะกดยาเอง
 - c. ถ้าฉีดยาเองไม่ได้ ให้อาสาช่วยฉีดยาให้

4. งดสูบบุหรี่บริเวณที่ฉีดยานาน 10 วินาที

5. เก็บปากกาให้ปลอดภัย

6. บันทึกเวลาที่ฉีดยา

7. หากผู้ประสบภัยหลังฉีดยา ปลายไม้ตื้นให้ปั๊มหัวใจทันที

ข้อควรรู้

- ท่านควรสังเกต สิ่งที่ผู้ประสบภัยแพ็รอบตัวด้วย

ข้อควรระวัง

- ปากกาฉีดยาที่ใช้แล้ว ควรทิ้งให้ถูกต้องตามกฎของสถานประกอบการ

- หากไม่มีกฎของสถานประกอบการ ควรส่งให้ผู้เชี่ยวชาญ เป็นคนจัดการแทน

ฉีดยา



2.4 เจ็บหน้าอก

จุดประสงค์

- สามารถปฐมพยาบาลผู้ป่วยประสาทยที่มีอาการเจ็บหน้าอกได้อย่างถูกต้องและปลอดภัย

นิยาม

- อาการเจ็บหน้าอกมักเป็นอาการแรกเริ่มของโรคหัวใจและหลอดเลือด
 - โรคหัวใจและหลอดเลือดเป็นอันดับต้นๆที่ทำให้คนไทยเสียชีวิต
 - หากช่วยได้เร็วและถูกต้อง สามารถช่วยชีวิตและสามารถกลับมาใช้ชีวิตได้ตามปกติ
 - อาการเจ็บหน้าอกมักจะมีอาการดังนี้
 - r. แน่นหน้าอก คล้ายกับโดนทับหรือกด บริเวณกลางหน้าอก และแขนทั้งสองข้าง มักจะเจ็บเป็นๆหายๆ
 - s. แน่นร่างกายส่วนบน เช่น กราม คอ หลัง
 - t. หายใจเร็ว
 - u. อื่นๆ เช่น หนาวสั่น เวียนศีรษะ คลื่นไส้ ร่วมด้วยได้
 - ผู้สูงอายุ และ ผู้ที่เป็นเบาหวานอาการเจ็บหน้าอกมักไม่จำเพาะเจาะจง อาจมีอาการ
 - v. แสบร้อนกลางหน้าอก
 - w. อาหารไม่ย่อย
 - x. ปวด หลัง ต้นคอ บ่า
-

y. หายใจเร็ว

z. คลื่นไส้ อาเจียน เวียนศีรษะ

ข้อสำคัญ

- ผู้ประสบภัยส่วนมากจะไม่ค่อยใส่ใจอาการ มักปฏิเสธการเข้ารับการรักษา ในสถานพยาบาล มักจะพูดว่า “ไม่เป็นไร” “เดี๋ยวก็หาย” “อย่าตื่นตระหนก ไปเลย ผมเป็นบ่อย” “แค่กังวลมั้งผมไม่ป่วยหรอก”

ขั้นตอนปฏิบัติ : เจ็บหน้าอก

1. ให้ผู้ประสบภัย ตั้งสมาธิดีๆ ใจเย็นๆ สงบจิตใจ
2. โทรเรียกร 1669
3. ให้ท่านหรือผู้ช่วย หยิบเครื่องมือปฐมพยาบาล และ เครื่องฟื้นคืนคลื่นหัวใจ ด้วยไฟฟ้าแบบอัตโนมัติ (AED)
4. หยิบ Aspirin ให้ผู้ประสบภัยเคี้ยว 1 เม็ดทันที โดยผู้ประสบภัยต้องไม่มีประวัติแพ้ Aspirin ไม่เป็นโรคกระเพาะ ไม่เป็นโรคเลือดใดๆ
5. หากปลุกไม่ตื่น ให้ปั๊มหัวใจทันที

ข้อสำคัญ

- ควรรออยู่กับผู้ประสบภัยจนกว่า รถพยาบาลหรือกู้ชีพมารับตัวผู้ประสบภัยไป

5. เป็นลม/หมดสติ

จุดประสงค์

- สามารถช่วยเหลือผู้ประสบภัยที่เป็นลม/หมดสติ ได้อย่างถูกต้องและปลอดภัย

นิยาม

- คือ ภาวะที่ปลุกไม่ตื่น ในระยะเวลาสั้น เพียง วินาที ถึงนาที ตื่นมาจะรู้สึกตัวปกติ มักจะเกิดจากการที่เลือดไม่ไปเลี้ยงหรือไปเลี้ยงสมองไม่เพียงพอ และมักจะมีอาการเวียนศีรษะก่อนหมดสติทุกครั้ง
- ผู้ประสบภัยมักจะเกิดจาก
 - aa. ยืนนาน (โดยเฉพาะอากาศร้อน)
 - bb. เป็นโรคหัวใจอยู่
 - cc. ลุกนั่งเร็วๆ
 - dd. ได้ยืนช้ำวร้าย

ขั้นตอนปฏิบัติ : เป็นลม/หมดสติ

หากยังรู้สึกตัวดี ตามตอบได้ เริ่มมีอาการเวียนศีรษะ

1. ประเมินสถานการณ์ว่าปลอดภัย
2. ให้ผู้ประสบภัยนอนราบบนพื้น
3. หากอาการไม่ดีขึ้น หรือ ปลุกไม่ตื่น ให้โทรเรียก 1669

หลังจากฟื้นจากหมดสติ และเริ่มรู้สึกตัวดี

1. ให้ผู้ประสบภัยนอนต่อจนกว่าอาการเวียนศีรษะจะดีขึ้น

2. คอยๆ ลุกนั่ง
3. ดูอาการเจ็บปวด หรือแผล เพราะบางครั้งอาจจะล้ม
4. โทรเรียก 1669



2.6 น้ำตาลตก

จุดประสงค์

- สามารถช่วยเหลือผู้ประสพภัยที่มีอาการน้ำตาลตกได้อย่างถูกต้องและปลอดภัย

นิยาม

- ภาวะน้ำตาลตก เป็น ภาวะฉุกเฉินของผู้ป่วยโรคเบาหวาน หากไม่ได้รับการช่วยเหลือมักจะเสียชีวิต
- โรคเบาหวาน คือ ภาวะที่มีน้ำตาลในเลือดสูง จะทำให้หลายอวัยวะเสียหาย มักจะได้รับการรักษาเพื่อลดระดับน้ำตาลในเลือด
- สาเหตุของน้ำตาลต่ำเกิดจาก
 - ee.ทานอาหารไม่ได้
 - ff.ทานได้น้อย
 - gg.ใช้ยาลดระดับน้ำตาลในเลือดเกินขนาด
- อาการของน้ำตาลตก
 - hh.สับสน ก้าวร้าว
 - ii. ปลูกไม่ขึ้น
 - jj. หิว กระหาย อ่อนเพลีย
 - kk. เหงื่อแตก พิวเปลี่ยนสี
- ll. ชัก

ขั้นตอนปฏิบัติ : น้ำตาลตก

กาฬุประสบกัฎ ยัรฐลัฎทัฎ แลล มัฎการ ยัรฐสามารถ กลัณหรือทัณนัฎ

1. ให้อัฎหรือทัณ นัฎตาลหรือสัฎนประกอบของนัฎตาล
2. ให้อัฎซัฎๆ หรือ นอนลว ทัณทั
3. โทรเรยัก 1669

ขัฎควรรฐ

- อากัณหรือครัฎอตัฎที่แณนัฎสำหรับผู้ประสบกัฎที่มีภาวะนัฎตาลตก
mm.นัฎพลมั
- mm.นอ
- oo.นัฎตาล
- pp.นัฎพัฎ
- qq.นัฎหวนตัฎงๆ
- มัฎควรรให้อัฎครัฎอตัฎที่ใช้อลนัฎหนัก เพระจะมัฎนัฎตาล
- ซอคโกแลต มัฎนัฎตาลนัฎอยไปสำหรับ ภาวะนัฎตาลตก

ขัฎสำคัฎ

- หากผู้ประสบกัฎมัฎสามารถนัฎหรือกลัณนัฎ มัฎควรรให้อัฎหรือทัณเพระจะทำให้อัฎกลัณทากวเด็บนหายุใจนัฎ

2.6 อัมพาต

จุดประสงค์

- สามารถช่วยเหลือผู้ประสบภัยที่มีภาวะอัมพาตได้อย่างถูกต้องและปลอดภัย

นิยาม

- คือภาวะที่เลือดเลี้ยงสมองไม่พออย่างเฉียบพลัน อาจเกิดจาก เส้นเลือดแตก หรือตัน
- หากปฐมพยาบาล ในชั่วโมงแรกสามารถช่วยชีวิตได้
- มักมีอาการเฉียบพลันดังนี้
 - rr. แขนขาอ่อนแรง ส่วนมากจะเกิดขึ้นข้างเดียว
 - ss. แขนขาชา ส่วนมากมักจะเกิดขึ้นข้างเดียว
 - tt. สับสน พูดไม่ได้ ไม่เข้าใจ
 - bb. ตัวมึน มองเห็นไม่ชัด
 - vv. เดินไม่ได้ เวียนศีรษะ ทรงตัวไม่ได้
 - ww. ปวดศีรษะไม่ทราบสาเหตุ

ขั้นตอนปฏิบัติ : อัมพาต

1. ประเมินสถานการณ์ว่าปลอดภัย
2. โทร 1669 หยิบชุดปฐมพยาบาล เครื่องฟื้นคืนคลื่นหัวใจด้วยไฟฟ้าแบบอัตโนมัติ
3. จดหรือจำเวลาที่ผู้ประสบภัยมีอาการ
4. หากปลุกไม่ตื่น ให้ปั๊มหัวใจทันที

2.8 ชัก

จุดประสงค์

- สามารถช่วยเหลือผู้ประสบภัยที่ชัก ได้อย่างถูกต้องและปลอดภัย

นิยาม

- คือ ภาวะที่คลื่นไฟฟ้าในสมองทำงานผิดปกติ มักจะหายเอง ใน 2-3 นาที
- มักจะเกิดจากสาเหตุ ดังนี้

xx.โรคลมชัก

yy.ศีรษะถูกกระแทก

zz.น้ำตาลตก

aaa.ร้อนจัด

bbb.พิษ

- ผู้ประสบภัยมักจะกัดลิ้น ขณะชัก ควรช่วยเหลือภาวะที่กัดลิ้นหลังชักเท่านั้น
ไม่ควรเข้าช่วยขณะชัก
- หลังตื่น ผู้ประสบภัยมักรู้สึกตัวดี
- หากตื่นแล้วยังมีอาการง่วง หรือสับสนสับสน ควรส่งเข้ารักษาในสถานพยาบาลทันที
- อาการชัก

ccc.คุมน้ำตาลไม่ได้

ddd.ล้มลง

eee.มือเท้าเกร็ง หรืออาจจะเป็นส่วนอื่นๆก็ได้

fff.ปลุกไม่ตื่น

ขั้นตอนปฏิบัติ : ชัก

ขณะชัก

1. ประเมินสถานการณ์ว่าปลอดภัย
2. ป้องกันการบาดเจ็บโดย
 - a. ย้ายขอรอบตัวผู้ประสภภัยออก
 - b. ให้อากาศหรือหมอนหนุนศีรษะไว้
3. โทรเรียกร 1669

หลังชัก

1. หลังชักปลุกไม่ตื่น ไม่หายใจ ให้บีบหัวใจทันที
2. รอจนกว่าทีมรถพยาบาลหรือกู้ชีพ รับผู้ประสภภัยไป
3. ถ้ามีอาการอาเจียนหรือน้ำไหลออกจากปาก ให้ผู้ประสภภัยนอนตะแคง(ต้องไม่มีการบาดเจ็บ ศีรษะและลำคอ)

ข้อสำคัญ

- ไม่ควรใช้ช้อนหรือของแข็งรัดปากผู้ประสภภัย เพราะจะทำให้กั้นทางเดินหายใจ

2.9 ช็อก

จุดประสงค์

- สามารถช่วยเหลือผู้ประสบภัยที่ช็อก ได้อย่างถูกต้องและปลอดภัย

นิยาม

- เป็น ภาวะที่เลือดไปเลี้ยงส่วนต่างๆของร่างกายไม่เพียงพอ

- มักมีสาเหตุจาก

ggg.เสียเลือดมาก(ตกเลือด)

hhh.หัวใจวาย

iii. แพร่รุนแรง

- มักมีอาการดังนี้

jjj.เวียนศีรษะ อ่อนแรง

kkk.คลื่นไส้ กระหายน้ำ

lll. ปลายมือปลายเท้าซีด

mmm.สับสน กระสับกระส่าย

nnn.ผิวเย็น

ขั้นตอนปฏิบัติ : ช็อก

1. ประเมินสถานการณ์ว่าปลอดภัย

2. ท่านหรือผู้ช่วย โทร 1669

3. หยิบกล่องปฐมพยาบาล และ เครื่องฟื้นคืนคลื่นหัวใจด้วยไฟฟ้าแบบอัตโนมัติ

4. ให้ผู้ประสบภัยนอนราบ

5. หมपाใหพพประสบกัย

6. ถ้าปลุกไม่ตื่น ไม่หายใจ ให้ปั๊มหัวใจทันที



ข้อสอบ

- การกระตุ้นผู้ป่วยที่สลัก ควรวางมือบริเวณไหน
 - ooo.วางมือบริเวณคอ
 - ppp.วางมือบนท้องบริเวณลิ้นปี่
 - qqq.วางมือบริเวณ ใต้สะดือ
- อาการแพ้รุนแรงมักจะมีอาการ หายใจลำบาก หน้าบวม ปากบวม ไม่มีสติ
 - rrr.ใช่
 - sss.ไม่ใช่
- ผู้ประสพภัยที่มีอาการแน่นหน้าอกมักเป็น
 - ttt.อัมพาต
 - bbb.ชัก
 - vvv.หัวใจวาย
- ผู้ประสพภัยมีอาการ แขน ขา ชา แขนขาอ่อนแรง ช้างเดียว มักเป็น
 - www.หมดสติ
 - xxx.อัมพาต
 - yyy.หัวใจวาย
 - zzz.ชัก
- ถ้าน้ำตาลตกแล้วผู้ประสพภัย กลืน และ นิ่งได้ ควรให้น้ำตาลหรือไม่
 - aaaa.ควร
 - bbbb.ไม่ควร

บทที่ 3 บาดเจ็บฉุกเฉิน

จุดประสงค์

- สามารถปฐมพยาบาล ผู้ประสบภัยที่ บาดเจ็บฉุกเฉินได้อย่างถูกต้องและปลอดภัย

หัวข้อการเรียนรู้ : บาดเจ็บฉุกเฉิน

1. เลือดออก
2. แผล
3. ตกเลือด
4. คอ คีรษะ หลัง บาดเจ็บ
5. กระดูกหัก กล้ามเนื้ออักเสบ
6. ไฟไหม้ ไฟช็อก



3.1.เลือดออก

จุดประสงค์

สามารถปฐมพยาบาลภาวะเลือดออก ดังนี้

3.1.1 หยุดเลือด

3.1.2 พันแผล

3.1.3 ห้ามเลือด

3.1.1 หยุดเลือด

นิยาม

- เลือดออก จะมีตั้งแต่ออกน้อย หายเองได้ จนถึง ออกมาจากเส้นเลือดใหญ่ จนเสียชีวิตได้
- บางจุดเลือดออกอาจจะเล็กน้อยด้วยตาเปล่า แต่ อาจจะทำให้เส้นเลือดใหญ่ แตกได้ และเสียชีวิตในเวลา เพียงไม่กี่นาที
- การกดบริเวณจุดเลือดออกเป็นวิธีปฐมพยาบาลที่ง่าย และมีประสิทธิภาพสูง
- โดยผู้ประสพภัยสามารถกดบริเวณจุดเลือดออกเองได้ก่อน
- ท่านควรใส่ถุงมือ และ เครื่องป้องกันภัยส่วนบุคคลก่อนเข้าช่วยเหลือผู้ประสพภัย
- การพันแผลเป็นการปิดบาดแผลที่ช่วยหยุดเลือดได้
- นอกจากนั้นยังจะช่วยป้องกันเชื้อโรค ไม่ให้ร่างกายติดเชื้อได้อีกด้วย
- วัสดุที่ใช้พันแผล อาจจะใช้ พ้ายอกซ พ้ายสะอาด หรือ ถุงมือที่สะอาดก็ได้
- แผลแบบไหนที่ต้อง โทร 1669

cccc.มีเลือดออกมาก

dddd.หยุดเลือดไม่ได้

eeee.มีอาการช็อก

ffff.สงสัย คีระฯ คนคอ หลัว บาดเจ็บ รวมดวย
gggg.ไม่แน่ใจ ในการให้การปฐมพยาบาล

ขั้นตอนปฏิบัติ : ห้ามเลือด

1. ประเมินสถานการณ์ว่าปลอดภัย
2. หยิบชุดปฐมพยาบาล ใส่ถุงมือ และเครื่องป้องกันภัยส่วนบุคคล
3. วางผ้าพันแผลลงบนแผล
4. ใช้พามือ หรือ นิ้ว กดตรงๆ ที่ผ้าพันแผล
5. ถ้าเลือดยังไม่หยุดไหล ให้ เพิ่มผ้าพันแผลโดยวางซ้อนด้านบนไปเรื่อยๆ และกดให้แน่นมากขึ้น
6. กดจนกว่าเลือดจะหยุดไหล
7. ถ้าต้องกดนาน ให้ใช้ผ้าพันแผลพันรอบแผลที่มีผ้าพันวางอยู่ให้แน่น
8. ถ้าไม่มีพามาใช้ กดบริเวณแผลตรงๆก่อน จนกว่าจะมีผ้าพันแผล

ข้อควรรู้

- แผลขนาดเล็ก สามารถใช้ยาฆ่าเชื้อแบบที่เป็นครีมหรือขี้ผึ้งใส่ในผ้าพันแผลก่อนกดได้(หากไม่แพ้ยาฆ่าเชื้อ) เพราะ สามารถป้องกันการติดเชื้อได้อย่างดี

ข้อพึงระวัง

- แผลขนาดเล็กสามารถล้างน้ำได้ก่อนที่จะกดแผล ซึ่งจะช่วยให้ลดการติดเชื้อ และทำให้เลือดหยุดง่ายขึ้น

3.1.2 พันแผล

นิยาม

- คือการใช้วัสดุที่สะอาดและเหมาะสม ปิดปากแผล และป้องกันการติดเชื้อ นอกจากนี้ยังกวดบาดแผลช่วยในการหยุดเลือดได้

ขั้นตอนปฏิบัติ : พันแผล

1. ประเมินสถานการณ์ว่าปลอดภัย
2. ใช้ก๊อช หรือ ผ้าพันแผล กวดบริเวณแผล
3. พันรอบด้วยผ้าพันแผลให้แน่น

3.1.3 ห้ามเลือด(โดยการรัด)

นิยาม

- คือการรัดรอบ แขน ขา เพื่อหยุดเลือด ใช้เฉพาะกรณีที่เลือดออกมากๆ หากกวดแผลแล้วเลือดยังไม่หยุด
- ปัจจุบันมีชุดห้ามเลือดมากับกล่องปฐมพยาบาล แล้ว
- หากไม่มีชุดห้ามเลือดในกล่องปฐมพยาบาล ท่านสามารถใช้ อุปกรณ์ที่อยู่รอบตัวได้ โดยการใช้

hhhh.ผ้าสะอาด

iiii.ไขควง ตะเกียบ ปากกา ไม้ หรือ วัสดุที่คล้ายไม้

- การห้ามเลือด(โดยการรัด) ที่ถูกต้องสามารถหยุดเลือดได้

ขั้นตอนปฏิบัติ : ห้ามเลือด(โดยการรัด)

โดยใช้ชุดห้ามเลือด

1. ประเมินสถานการณ์ความปลอดภัย
2. โทรเรียก 1669
3. ใส่ถุงมือ เครื่องมือป้องกันภัยส่วนบุคคล
4. วางตำแหน่งชุดรัดให้เหนือจากบาดแผล ประมาณ 2 นิ้ว
5. รัดให้แน่นจนกว่าเลือดจะหยุดไหล
6. จดเวลาที่เริ่มรัด
7. พาไปส่ง สถานพยาบาลโดยเร็วที่สุด
8. รัดไปเรื่อยๆ จนกว่าจะมีทีมกู้ชีพ หรือ รถพยาบาลเข้ามารับตัวผู้ประสบภัย

ข้อควรระวัง

- ถ้ารัดห้ามเลือดได้แล้ว ห้ามไปไขออกหรือปลดชุดเด็ดขาด ให้เจ้าหน้าที่ กู้ชีพ หรือพยาบาลจัดการต่อเอง

หากไม่มีชุดห้ามเลือด

1. ประเมินสถานการณ์ว่าปลอดภัย
 2. ใส่ถุงมือ เครื่องมือป้องกันภัยส่วนบุคคล
 3. ฉีก พับ ผ้าหรือ ผ้าพันแผลให้มีขนาดกว้าง ประมาณ 1 นิ้ว
 4. พันรอบ แขน ขา เหนือจุดเลือดออก ประมาณ 2 นิ้ว
 5. พูกปลายผ้าเข้าด้วยกัน แล้วมัดเข้ากับ แถงไม้
 6. หมุนแถงไม้ ให้รัดรอบแขน ขา แน่นมากขึ้น
 7. รัดจนกระทั่งเลือดจะหยุดไหล
 8. เมื่อเลือดหยุดไหลแล้ว ให้มัดแถงไม้ติดแน่นกับตำแหน่ง
-

9. ควรจดเวลาที่ เลือดหยุดไหล

10. ส่งไปสถานพยาบาลให้เร็วที่สุด

ข้อควรรู้

- ในกล่องปฐมพยาบาล มักจะมีผ้าสามเหลี่ยม ซึ่งจะทำชุดรัดแผลได้ดีที่สุด



3.2 แพล

หัวข้อเรียนรู้

1. เลือดกำเดา
2. ปากแตก
3. ฟันหัก
4. ตาแตก
5. ถูกแทง
6. ถูกตัด



3.1.1. เลือดกำเดา

นิยาม

- เป็น เลือดที่เกิดจากการบาดเจ็บในจมูก
- ซึ่งผู้ป่วยมักรู้สึกจะกลืนเลือดเข้าคอ จนทำให้เกิดอาการอาเจียนได้

ขั้นตอนปฏิบัติ

1. ประเมินสถานการณ์ว่าปลอดภัย
2. หยิบชุดปฐมพยาบาล
3. ใส่ถุงมือ เครื่องมือป้องกันภัยส่วนบุคคล
4. ให้ผู้ป่วยนั่งเอนตัวไปข้างหน้า
5. ใช้นิ้วบีบปีกจมูกทั้งสองข้าง
6. บีบอยู่นาน 2-3 นาทีจนกว่าเลือดจะหยุดไหล
7. หากเลือดไม่หยุดให้บีบจมูกแน่นขึ้น
8. โทร 1669 เมื่อ
 - i) ใช้เวลาหยุดเลือด 15 นาทีแล้วยังไม่หยุด
 - ii) เลือดออกมากขึ้น
 - iii) ผู้ป่วยหายใจไม่ได้

ข้อควรระวัง

- ไม่ควรให้ ผู้ป่วยเอนหน้า ขึ้นจะทำให้เลือดไหลลงคอและหลอดลม ทำให้ไอ อาเจียน สำลัก จะให้อาการแย่ลง

3.2.2 ปากแตก

นิยาม

- เมื่อมีแผลในช่องปาก มักจะมีเลือดออกมาจากปาก
- บางครั้งอาจเกิดจากฟันหักหรือเลือดที่ออกมา จะไปอุดทางเดินหายใจทำให้หายใจไม่ได้

ขั้นตอนปฏิบัติ : ปากแตก

1. ประเมินสถานการณ์ว่าปลอดภัย
2. หยิบชุดปฐมพยาบาล
3. ใส่ถุงมือ เครื่องมือป้องกันภัยส่วนบุคคล
4. ถ้าเห็นแผลชัดเจน ให้ห้ามเลือดบริเวณแผล
5. โทร 1669 เมื่อ
 - i. หยุดเลือดไม่ได้
 - ii. ผู้ประสบภัยหายใจไม่ได้



3.2.3 ฟันแตก/ฟันหัก

นิยาม

- เมื่อผู้ประสบภัยมีฟันหัก ฟันหลุด ฟันแตก อาจจะมีภาวะสำลัก ซึ่งอาจจะอุดตันทางเดินหายใจได้

ขั้นตอนปฏิบัติ : ฟันแตก/ฟันหัก

1. ประเมินสถานการณ์ว่าปลอดภัย
2. หยิบชุดปฐมพยาบาล
3. ใส่ถุงมือ เครื่องมือป้องกันภัยส่วนบุคคล
4. ให้ผู้ประสบภัย อ้าปากตรวจช่องปาก ดูฟันซี่ที่หาย ฟันโยก เศษฟัน
5. ล้างแผลด้วย น้ำสะอาด หรือ น้ำเกลือ
6. เมื่อพบฟันโยกให้ผู้ประสบภัย กัดผ้าพันแผลไว้แล้วจึงส่งพบทันตแพทย์
7. เมื่อพบฟันแตก ให้ล้างเศษฟันให้สะอาดแล้วจึงส่งพบทันตแพทย์
8. เมื่อพบร่องฟัน ให้ใช้ผ้าก๊อชกดที่ร่องฟันให้แน่น
9. ฟันที่หลุดให้แช่ในน้ำนมหรือน้ำสะอาดทันที แล้วจึงส่งพบทันตแพทย์แบบฉุกเฉิน
10. ถ้าฟันเปลี่ยนสีให้รีบออกทันตแพทย์ทันที

ข้อควรระวัง

- ฟันที่หลุดออกจากปากแล้วให้จับเฉพาะตัวเนื้อฟัน ห้ามจับบริเวณรากฟัน(ส่วนที่อยู่ในเหงือก) เด็ดขาด

3.2.4 ตาแตก

นิยาม

- การบาดเจ็บที่ตามักมีสาเหตุมาจาก
 - jjjj.ถูกต่อยที่เบ้าตา ดินกระเด็นเข้าตา
 - kkkk.ถูกลูกบอล หรือ วัตถุ กระแทกตา
 - llll.ลูกกระสุนปืนอัดลม กระแทกตา
 - mmmm.ไม้กระแทกตา หรือ ไม้ทิ่มตา
- มีอาการ

กกกก.ปวดตา	qqqq.มีเลือดออกในตา
oooo.ตามัว	rrrr.ตาบวม
pppp.ตาช้ำ	ssss.ตาแดง

ขั้นตอนปฏิบัติ : ตาแตก

1. ประเมินสถานการณ์ว่าปลอดภัย
2. หยิบชุดปฐมพยาบาล
3. ใส่ถุงมือ เครื่องมือป้องกันภัยส่วนบุคคล
4. ถ้าเคืองตาให้รับล้างตาด้วยน้ำสะอาด
5. ถ้า ล้างตาแล้วไม่ดีขึ้น เคืองมากขึ้น แเย่ลง
6. โทร 1669 เมื่อเห็น รอยทิ่มหรือเห็นเหตุการณ์
7. ให้ผู้ประสบภัยปิดตาแน่น แล้วส่งเข้ารักษาในสถานพยาบาลทันที

3.1.1. ถูกทิ่ม ถูกแทง

นิยาม

- คือการถูกของมีคม เช่น มีด หรือ ไม้ ตกให้เกิดบาดแผล
- ทิ่มผ่านผิวหนัง หรือ แทงตัวผู้ประสบภัย แล้วทิ่มของมีคมติดตัวผู้ประสบภัยไว้

ขั้นตอนปฏิบัติ : ถูกทิ่ม ถูกแทง

1. ประเมินสถานการณ์ว่าปลอดภัย
2. หยิบชุดปฐมพยาบาล
3. ใส่ถุงมือ เครื่องมือป้องกันภัยส่วนบุคคล
4. ท่านหรือผู้ช่วย โทร 1669
5. พยายามหยุดเลือดที่เห็นด้วยตาเปล่า
6. ห้ามผู้ประสบภัยขยับตัว

ข้อควรระวัง

- ห้ามขยับ แตะ หรือ ดึง ของมีคมออกเด็ดขาด
- เพราะจะทำให้ บาดแผลกว้างขึ้น เลือดออกมาขึ้น

3.1.6. ถูกตัด

นิยาม

- คือ การตัดส่วนใดส่วนหนึ่งของร่างกาย เช่น นิ้ว หวังแม่เท้า แขน ขา ออกจากร่างกาย
- ควรเก็บชิ้นส่วนที่ถูกตัดออก ไว้ให้แพทย์ เพื่อต่อกลับได้
- ควรเก็บไว้ในอุณหภูมิที่ต่ำที่เหมาะสม

ขั้นตอนปฏิบัติ : การเก็บชิ้นส่วนที่ถูกตัด

1. ประเมินสถานการณ์ว่าปลอดภัย
2. หยุดชุดปฐมพยาบาล
3. ใส่ถุงมือ เครื่องมือป้องกันภัยส่วนบุคคล
4. ล้างชิ้นส่วนที่ถูกตัดด้วยน้ำสะอาด
5. ใช้ผ้าพันแผลที่สะอาด ห่อ ชิ้นส่วน
6. แล้วจึงใส่ในถุงพลาสติก
7. จึงใส่ถุงพลาสติกซ้อนอีกใบแล้วจึงใส่น้ำแข็งและน้ำ
8. ประายละเอียดที่สำคัญไว้ เช่น
 - ชื่อผู้ประสบภัย
 - วันที่ เก็บชิ้นส่วน เสร็จ
 - เวลา เก็บชิ้นส่วน เสร็จ
9. ให้ส่งชิ้นส่วนไปพร้อมกับ ผู้ประสบภัยทันที

ข้อควรระวัง

- ห้าม เก็บชิ้นส่วน ใหลดนน้ำแข็งหรือน้ำโดยตรงเด็ดขาด ควรห่อ พลาสติก ซ่อนก่อนเสมอ ว่าจะทำให้ ชิ้นส่วนเสียหายได้

ขั้นตอนปฏิบัติ : ปฐมพยาบาลผู้ประสบภัยที่ถูกต้อง

1. ประเมินสถานการณ์ว่าปลอดภัย
2. หยุดชุด ปฐมพยาบาล
3. ใส่ถุงมือ เครื่องมือป้องกันภัยส่วนบุคคล
4. โทร 1669
5. หยุดเลือด โดย การกดบริเวณแผล
6. แนะนำให้กดนาน เพื่อให้เลือดหยุดไหล
7. ค้นหา ชิ้นส่วน ที่ถูกต้อง และ ห่อให้เรียบร้อย
8. อยู่กับผู้ประสบภัยจนกว่า จะมีทีมกู้ชีพ หรือ รถพยาบาลมาถึง



3.3 ตกเลือด

จุดประสงค์

- สามารถให้การปฐมพยาบาลผู้ป่วยประสบภัยที่ตกเลือดได้อย่างถูกต้องและปลอดภัย

นิยาม

- คือ การที่มีเลือดออกโดยที่ไม่สามารถเห็นได้ด้วยตาเปล่า อาจเห็นเพียงรอยฟกช้ำเท่านั้น
- การบาดเจ็บอาจจะเป็นแค่เพียงเล็กน้อยจนถึงขั้นเสียชีวิตได้
- การบาดเจ็บที่ตกเลือดได้บ่อย ได้แก่ หน้าอก ท้อง ไม่สามารถเห็นได้ด้วยตาเปล่า
- มักมีอาการ จากสาเหตุดังนี้

ttt.รถชน

bbbb.ตกจากที่สูง

vvvv.บาดเจ็บที่ ท้อง หรือ อก ที่พบบ่อยจากเข็มขัดนิรภัย จากรถชน

www.เล่นกีฬาที่รุนแรง เช่น การทุ่ม หรือถูกบอลกระแทก

xxxx.มีอาการปวดมากหลัง ถูกกระแทก

yyyy.หายใจถี่ หรือ หายใจไม่สะดวกหลัง ถูกกระแทก

zzzz.ไอเป็นเลือด หลังถูกกระแทก

aaaa.ช็อก โดยไม่เห็นเลือดออก

bbbb.ถูกปืนยิง หรือ มีดแทง

ขั้นตอนปฏิบัติ : ตกเลือด

1. ประเมินสถานการณ์ว่าปลอดภัย
2. หยิบชุดปฐมพยาบาล
3. ใส่ถุงมือ เครื่องมือป้องกันภัยส่วนบุคคล
4. โทร 1669
5. ให้ผู้ประสบภัยนอนลง นิ่งๆ
6. ตรวจสอบอาการ ช็อก
7. หากปลุกไม่ตื่น ไม่หายใจให้ บีบหัวใจทันที

Thank you



3.4.บาดเจ็บ ศีรษะ คอ และหลัง

จุดประสงค์

- สามารถช่วยผู้ประสบภัยที่มีอาการบาดเจ็บศีรษะ คอ และหลัง ได้อย่างถูกต้องและปลอดภัย

นิยาม : ศีรษะถูกกระแทก

- สาเหตุของการบาดเจ็บที่ ศีรษะ

cccc. ตกจากที่สูง

dddd. ถูกกระแทกที่ศีรษะ

eeee. บาดเจ็บขณะดำน้ำ

ffff. ไฟฟ้าช็อก

ggggg. รถชน

hhhhh. อุบัติเหตุจักรยาน จักรยานยนต์ โดยไม่ใส่หมวกนิรภัย หรือหมวกนิรภัยแตกหัก

- มักมีอาการ ดังนี้

iiii. ขยับไม่ได้

mmmmm. มองเห็นไม่ชัด

jjjjj. สับสน และง่วงนอน

nnnnn. เดินไม่ได้

kkkkk. อาเจียน

ooooo. ชัก

lllll. ปวดศีรษะ

นิยาม : สันหลังและคอ บาดเจ็บ

- สันหลัง เป็นอวัยวะที่ป้องกัน ไชสันหลัง ซึ่งทำหน้าที่นำสัญญาณประสาทจากสมองไปสู่ร่างกาย
- หาก ไชสันหลังบาดเจ็บ จะทำให้สัญญาณประสาทนำไปสู่ส่วนอื่นๆของร่างกายไม่ได้ ทำให้ไม่สามารถขยับ แขน ขา ได้ รวมถึงอาการ แขน ขา ชาได้ เรียกว่าภาวะ “หลังหัก”
- ควรสงสัยภาวะบาดเจ็บของ หลัง และ ศีรษะ ในผู้ประสพภัยที่

ppppp.อายุมากกว่า 65 ปี

qqqqq.ถูกรถชน

rrrrr.ตกจากที่สูง

sssss.แขน ขา อ่อนแรง

ttttt.แขน ขา ชา

bbbbbb.เจ็บ บริเวณ คอ หรือ หลัง

vvvvv.ปลุกตื่นไม่เต็มที่ มีอาการสับสน มึนงง

wwwww.มีอาการกดเจ็บ บริเวณ คอ หรือ หลัง

ข้อควรระวัง

- หากสงสัยว่าผู้ประสพภัย สันหลัง บาดเจ็บ ไม่ควรเอน บิด ศีรษะ หรือ คอ
- การปฐมพยาบาลที่สำคัญคือการป้องกันไม่ให้ ศีรษะหรือ คอ บิด เอน ขยับได้
-

- หากจำเป็นจริงๆ เช่น ต้องบีบหัวใจ หรือ ต้องเคลื่อนย้ายผู้ป่วย ควรป้องกันให้ขยับศีรษะและคอน้อยที่สุด
- ถ้าผู้ป่วยสงสัย อาเจียน หรือ มีอาการสำลัก ให้ ใส่เครื่องมือป้องกันภัยส่วนบุคคลแล้วจึงค่อยๆ ตะแคงผู้ป่วยประคบ โดยให้ ศีรษะและคอขยับน้อยที่สุด

ขั้นตอนปฏิบัติ : ผู้ประคบที่สงสัย การบาดเจ็บที่ ศีรษะ คอ หรือ หลัง

1. ประเมินสถานการณ์ว่าปลอดภัย
2. โทร 1669
3. ขยับ ศีรษะและคอให้น้อยที่สุด

เคลื่อนย้าย



3.5 กระตุกหัด กล้ามเนื้ออักเสบ

จุดประสงค์

- สามารถปฐมพยาบาลผู้ประสบภัยที่กระตุกหัดได้อย่างถูกต้องและปลอดภัย

นิยาม

- ข้ออักเสบ จะเกิดจาก การขยับข้อที่ผิดปกติ
- กระตุกหัดอาจจะสงสัยได้จากอาการและเห็นด้วย โดยไม่ต้อง เอ็กซเรย์
- หากไม่ทราบหรือไม่แน่ใจ ให้สงสัยว่ากระตุกหัดในการปฐมพยาบาล
- อาการ ที่เห็นคือ ข้อบวมมากขึ้น หรืออาจจะเปลี่ยนเป็นสีฟ้าม่วง

ขั้นตอนปฏิบัติ

1. ประเมินสถานการณ์ว่าปลอดภัย
 2. หยุดปฐมพยาบาล
 3. ใส่ถุงมือ เครื่องมือป้องกันภัยส่วนบุคคล
 4. หากเห็นแผลให้พันแผลทันที
 5. โดยวางผ้าบางๆรองก่อนประคบด้วย ถุงประคบเย็น ซึ่งเป็นถุงพลาสติกใส่น้ำแข็ง บริเวณที่บาดเจ็บ
 6. ประคบประมาณ 20 นาที
 7. โทร 1669 เมื่อ
 - แผลมีขนาดใหญ่มาก
 - บริเวณที่บาดเจ็บผิดรูป
-

➤ ไม่นาน

8. ถ้าเจ็บมากไม่ว่าจะนำให้ตรวจเองควรให้ผู้เชี่ยวชาญดูแล

ข้อควรรู้

- น้ำกับน้ำแข็ง จะใช้ได้ดีกว่า ทุบเจลเย็น

ข้อควรระวัง

- ห้ามจับ ห้ามยึด ส่วนที่ผิดปกติ
- ห้ามแตะกระดูกที่ออกมาจากผิวหนังเด็ดขาด

Thank you



3.5.1 การเขาเฟือก อยารวาย

นิยาม

- คือ การป้องกันส่วนที่บาดเจ็บให้เคลื่อนไหวน้อยที่สุด
- ส่วนมากมักจะให้บุคลากรทางการแพทย์เป็นคนทำให้
- แต่ในกรณีที่เป็นจริงๆ เช่น ปีนเขา หรือ อยู่ในป่ารกชัฏ ท่านสามารถใส่เฟือกเบื้องต้นได้
- โดยใช้

xxxxx.ผ้า ขนหนูพื้นเล็ก

yyyyy.นิตยสาร

zzzzz.ไม้

ขั้นตอนปฏิบัติ

1. ประเมินสถานการณ์ว่าปลอดภัย
2. หยิบชุดปฐมพยาบาล
3. ใส่ถุงมือ เครื่องมือป้องกันภัยส่วนบุคคล
4. ทำเฟือกอ่อนโดยใช้ นิตยสาร/ไม้ ทำให้แขน ขา ขยับได้น้อยที่สุด
5. ตาม โดยใช้ นิตยสาร/ไม้ ลมบริเวณที่บาดเจ็บ โดยให้ยาว จากข้อบน ถึงข้อล่าง
6. พูกเฟือกให้แน่น โดยใช้ เทปกาว ผ้าพันแผล หรือ เลือผ้า
7. ให้ผู้ประสบภัยไปสถานพยาบาลทันที

ข้อควรรู้

- เพื่อควรพินหลวมๆ โดยสามารถสอดนิ้วขาไปได้
- ไม่ควรผูกแน่นจนเกินไป
- หากใช้ไม้ หรือของแข็งมาก ให้พินผ้าที่บริเวณที่บาดเจ็บก่อนพินเพื่อ

ข้อควรระวัง

- แนะนำให้หยุดเลือดบริเวณที่บาดเจ็บ โดยใช้ การกดและพินแผลก่อนที่จะใส่เพื่อ

ขั้นตอนปฏิบัติ : ตามเพื่อกแขนด้วยตัวเอง หรือไม่มีอุปกรณ์ทำเพื่อ

1. ประเมินสถานการณ์ว่าปลอดภัย
2. ให้ผู้มวามแขนข้างที่บาดเจ็บ ไว้ที่หน้าอกโดยใช้มืออีกข้างจับไว้

ข้อควรระวัง

- ถ้ากระดูกที่หักที่มออกมาจากแผล ควรล้างแผลให้สะอาดก่อนที่จะ ตามเพื่อ



1. แผลไหม และ ไฟฟ้าช็อก

จุดประสงค์

- สามารถปฐมพยาบาลผู้ประสบภัยที่ถูกไฟฟ้าช็อกได้อย่างถูกต้องและปลอดภัย

1.1. แผลไหม

นิยาม

- เป็นแผลที่เกิดจากสัมผัส ความร้อน ไฟฟ้า หรือ เคมี
- แผลไหม้จากความร้อนสามารถเกิดได้จาก

aaaaaa. พื้นผิวร้อน

bbbbbb. ของเหลวร้อน

cccccc. ไอน้ำร้อน

- ไม่ควรใช้น้ำเย็นหรือน้ำแข็งลงบนบริเวณ แผลไหม้ เพราะจะทำให้แผลไหม้แย่ลง

ขั้นตอนปฏิบัติ : แผลไหม้เล็กน้อย

1. ประเมินสถานการณ์ว่าปลอดภัย
2. หยิบชุด ปฐมพยาบาล
3. ใส่ถุงมือ เครื่องมือป้องกันภัยส่วนบุคคล
4. ล้างแผลไหม้ด้วยน้ำอุณหภูมิปกติจนกว่าอาการเจ็บจะเบาลง
5. ปิดแผลด้วย พ้ายับแผลที่ไม่ติดแผลและสะอาด

ข้อควรระวัง

- โทรเรียกร 1669 เมื่อ

dddddd. โดนไฟไหม้

eeeeee. แผลใหญ่มาก

ffffff. ไม่น่าใจ

- ถ้าไฟกำลังไหม้ผู้ประสบภัย ให้ดับไฟก่อน โดยให้ผู้ประสบภัย

gggggg. หยุด

hhhhhh. ล้มตัวนอน

iiiiii. ม้วนตัวลงบนพื้น

jjjjjj. ห่มผู้ประสบภัยด้วยผ้าเปียก

kkkkkk. เมื่อไฟดับแล้วจึงเอา ผ้าเปียกออก

ขั้นตอนปฏิบัติ : แผลไหม้ขนาดใหญ่

1. ประเมินสถานการณ์ว่าปลอดภัย
2. หยิบชุดปฐมพยาบาล
3. โทร 1669
4. ถ้าไฟกำลังไหม้ ให้ดับไฟก่อน
5. กอดเครื่องประดับและเสื้อผ้าที่ ไม่ติดกับผิวหนังออกทันที
6. ห่มผู้ประสบภัยด้วย ผ้าที่แห้ง
7. ตรวจสอบสัญญาณชีพ

ข้อควรรู้

- ควรห่มด้วยผ้าแห้งทันที เพราะ หลังจากที่ไม่มีผิวหนังแล้ว จะมีการเสียความร้อนออกจากร่างกายมาก อาจจะทำให้ผู้ประสบภัยแย่ลงทันที

1.2. ไฟฟ้าช๊อค

นิยาม

- เมื่อร่างกายโดนไฟฟ้าช๊อค จะไหม้จากข้างภายในสู่ภายนอก
- ส่วนมากมักจะเสียชีวิตจาก หัวใจเต้นผิดปกติ
- มักจะมีแผลน้อยมากเพราะ เป็นการไหม้จากภายในสู่ภายนอก

ขั้นตอนปฏิบัติ

1. ประเมินสถานการณ์ว่าปลอดภัย
2. หยิบชุดปฐมพยาบาล
3. ใส่ถุงมือ เครื่องมือป้องกันภัยส่วนบุคคล
4. โทร 1669
5. ถ้าปลุกไม่ตื่นไม่หายใจ ให้บีบหัวใจทันที
6. ส่งสถานพยาบาลทันที

ข้อควรรู้

- หากผู้ประสบภัย ยึดติดอยู่กับแหล่งกำเนิดไฟฟ้า ควรนำผู้ประสบภัยออกมาก่อน
- กระแสไฟฟ้าจะนำจากผู้ประสบภัยมาสู่บุคคลอื่นได้ โดยการสัมผัสได้
- วิธีที่ดีที่สุดสำหรับ นำผู้ประสบภัยออกมา คือ การปิดสะพานไฟใหญ่
- ถ้าถูกไฟฟ้ากำลังแรงสูง จะสามารถนำกระแสไฟฟ้าได้ แม้กระทั่งไม้ก็สามารคนำกระแสไฟฟ้าได้ ดังนั้นท่านควร ปิดสะพานไฟก่อนทุกครั้ง

ข้อสำคัญ

- ควรจำทำแผลไหม้จากไฟฟ้า เหมือนแผลไหม้ทั่วไปโดยการล้างด้วยน้ำและพันแผลที่สะอาด

ข้อสอบ

- การหยุดเลือด โดยการกดบริเวณที่มีเลือดออกทันที
lllll.ใช่
mmmmm.ไม่ใช่
- หากมีเลือดกำเดาไหลควรให้ผู้ประสภกัยอยู่ในท่า
กกกกก.เวยหน้า
ooooo.เอนตัวไปข้างหลัง
ppppp.เอนตัวไปข้างหน้า
- ถ้าผู้ประสภกัยถูกแวงด้วยของมีคม ท่านควร
qqqqq.ดึงของมีคมออกทันที
rrrrr.ปล่อยไว้
- ผู้ประสภกัยมีอาการ สับสน คลื่นไส้ อาเจียน ปวดศีรษะ คืออาการของบาด
เจ็บที่ศีรษะ
sssss.ใช่
ttttt.ไม่ใช่
- หากข้อเท้าผู้ประสภกัยบาดเจ็บ พิตรูป ท่านควร ประคบร้อน บริเวณที่บาด
เจ็บ 20 นาที เพื่อลดอาการบวม
vvvvv.จริง
vvvvv.ไม่จริง

- พูประสภภัยมีแปลาหมขนาดเล็กทานควรลาวดวย

wwwwww.น้ำอุ่น

xxxxxx.น้ำเข็งประคบ

yyyyyy.น้ำเย็น

zzzzzz.น้ำอุณหภูมิห้อง



Heimlich's
Manuever

ช่วย
สำลัก



กดหน้าอก
C
h
e
s
t
r
u
s
t



B
a
c
k
B
l
o
w

ตบหลัง



ชีพจร
C
h
e
c
k
P
u
l
s
e




www.JiA1669.com
Power by JiaLuckSa

ใส่ท่อช่วยหายใจ
i
n
t
u
b
a
t
i
o
n



E
T
T
u
b
e

ฉีดยา
i
n
j
e
c
t
i
o
n



ช่วยหายใจ
C
a
p
n
o
g
r
a
p
h
V
e
n
t
i
l
a
t
i
o
n



A
E
D
ช็อค



เตรียมพบกับ
เล่มใหม่ เร็วๆนี้
WWW.JiA1669.COM
fb.com/JiA1669

