



# การปฐมพยาบาลเบื้องต้น ฉบับประชาชนทั่วไป







## คำนำ

การปฐมพยาบาล คือการดูแลผู้ประสบภัยที่เจ็บป่วยหรือบาดเจ็บ ก่อนที่จะส่งเข้ารับการรักษาในโรงพยาบาลต่อไป

อาสาสมัครปฐมพยาบาลในสถานประกอบการจึงจำเป็นต้องมีความรู้ การรักษาเบื้องต้น รวมถึงขั้นตอนและการใช้เครื่องมือปฐมพยาบาลที่ถูกต้องและปลอดภัย เพื่อที่จะดูแลพนักงานในสถานประกอบการที่เจ็บป่วยหรือบาดเจ็บ ก่อนที่จะส่งเข้ารับรักษาต่อในสถานพยาบาลต่อไป

หลักสูตรอาสาสมัครปฐมพยาบาลสำหรับบุคคลทั่วไป เป็นส่วนหนึ่งของหลัก การอาชีวอนามัยและความปลอดภัยในสถานประกอบการ ซึ่งประกอบด้วย

- บทที่ 1 การปฐมพยาบาล
- บทที่ 2 เจ็บป่วยฉุกเฉิน
- บทที่ 3 บาดเจ็บฉุกเฉิน
- บทที่ 4 โรครอบตัว



# เรื่องควรรีบทำก่อนเรียน

## จุดประสงค์

1. ความรู้พื้นฐานการปฐมพยาบาล
2. การใช้เครื่องมือปฐมพยาบาลได้ถูกต้องและปลอดภัย

## ขอบการเรียนรู้

- เรียนผ่านคู่มือและวีดิทัศน์
- ปฏิบัติจริงระหว่างการฝึกอบรม
- มีการสอบภาคทฤษฎีและปฏิบัติหลังการฝึกอบรม

## การใช้คู่มือเล่มนี้

1. ควรอ่านและศึกษาคู่มือก่อนเข้าอบรม
2. อ่านและดูภาพขั้นตอนการปฏิบัติโดยละเอียด
3. จดบันทึกและปฏิบัติตามขั้นตอน
4. รักษากฎระเบียบอย่างเคร่งครัด
5. ใช้สำหรับทบทวนขั้นตอนต่างๆ อย่างสม่ำเสมอ

ควรได้รับการอบรมทุกๆ 2 ปี เพื่อการช่วยเหลือผู้ประสบภัยได้อย่างถูกต้อง  
และปลอดภัย

\*หากแพ่งมือหรือ latex กรุณาแจ้งเจ้าหน้าที่ให้ทราบก่อนเข้ารับการฝึกอบรม

# สารบัญ

## บทที่ 1 การปฐมพยาบาล

หน้าที่อาสาปฐมพยาบาลสำหรับบุคคลทั่วไป.....	7
หลักความปลอดภัยในการปฐมพยาบาล.....	9
เรียกรถพยาบาลหรือกู้ชีพ เบอร์ 1669.....	14
การให้ความช่วยเหลือจริง.....	17
หลังจากช่วยผู้ประสบภัย.....	19

## บทที่ 2 เจ็บป่วยฉุกเฉิน

หายใจไม่ออก.....	21
สำลัก.....	25
แพนแรง.....	28
เจ็บหน้าอก.....	31
เป็นลม/หมดสติ.....	33
น้ำตาลตก.....	34
อัมพาต.....	36
ชัก.....	37
อาการซีด.....	39
ข้อสอบ.....	40

## บทที่ 3 บาดเจ็บฉุกเฉิน

เลือดออก.....	41
แผล.....	46
ตกเลือด.....	52
บาดเจ็บ ศีรษะ คอและหลัง.....	54
กระดูกหัก กล้ามเนื้ออักเสบ.....	57
แผลไหม้และไฟฟ้าช็อก.....	60
ข้อสอบ.....	63



# บทที่ 1

## การปฐมพยาบาล

การปฐมพยาบาล คือการช่วยเหลือผู้อื่นที่ได้รับบาดเจ็บหรือเจ็บป่วยฉุกเฉิน ก่อนส่งเข้ารับการรักษาต่อในสถานพยาบาล

การปฐมพยาบาลอาจจะช่วยผู้อื่นได้ ตั้งแต่เจ็บป่วยทั่วไปจนถึงภาวะวิกฤตถึงชีวิต หลายครั้งการปฐมพยาบาลที่รวดเร็วและถูกต้อง สามารถช่วยชีวิตผู้อื่นให้รอดจากความตายหรือพิการได้

**จุดประสงค์ :** เรียนรู้พื้นฐานของการปฐมพยาบาล

**หัวข้อการเรียนรู้ :** การปฐมพยาบาล

1. หน้าที่อาสาปฐมพยาบาลสำหรับบุคคลทั่วไป
2. หลักความปลอดภัยในการปฐมพยาบาล
3. เรียกรถพยาบาลหรือกู้ชีพเบอร์ 1669



4. การให้ความช่วยเหลือจริง
5. หน้าที่หลังช่วยผู้ประสบภัย

# 1. หน้าที่อาสาปฐมพยาบาลสำหรับบุคคลทั่วไป

## จุดประสงค์

- 1.1 การตัดสินใจช่วยปฐมพยาบาลได้อย่างถูกต้อง
- 1.2 การให้ความช่วยเหลือผู้อื่นได้ถูกต้อง
- 1.3 การใช้เครื่องมือปฐมพยาบาลเบื้องต้นได้ถูกต้อง

### 1.1 การตัดสินใจเข้าช่วยปฐมพยาบาลได้อย่างถูกต้อง

การตัดสินใจเข้าช่วยเหลืออาจจะเป็นดุลพินิจส่วนบุคคล หากท่านมีความรู้ความสามารถช่วยเหลือผู้อื่นได้ นับว่าเป็นบุญอย่างสูงแต่หากท่านไม่แน่ใจในสถานการณ์ อาจระอผู้เชี่ยวชาญที่มีอาชีพด้านนี้โดยตรงเข้ามาช่วยเหลือได้เพื่อความปลอดภัยของตัวท่านและผู้ประสบภัย

อาชีพที่ต้องเรียนการปฐมพยาบาลเพื่อช่วยเหลือชีวิตผู้อื่นโดยตรง เช่น ตำรวจ นักดับเพลิง อาสากู้ภัย เจ้าหน้าที่ป่าไม้ เจ้าหน้าที่กู้ชีพ ทหาร ฯลฯ

### 1.2 การให้ความช่วยเหลือผู้อื่นได้ถูกต้อง

**ขั้นตอนปฏิบัติ :** การให้ความช่วยเหลือผู้อื่นได้ถูกต้อง

**ขั้นตอน 1** หากผู้ประสบภัยรู้สึกตัวดี ท่านควรแนะนำตัวว่าเป็นอาสาสมัครปฐมพยาบาลก่อนแตะตัวผู้ประสบภัย แล้วจึงถาม “ให้ช่วยไหม?”

**ขั้นตอน 2** หากผู้ประสบภัยตอบตกลง ท่านจึงเริ่มการปฐมพยาบาล

**ขั้นตอน 3** หากผู้ประสบภัย ‘ปฏิเสธ’ ท่านควรโทรแจ้งเหตุฉุกเฉิน 1669 แล้วรอจนกว่าเจ้าหน้าที่จะมาถึงและเข้าปฐมพยาบาลผู้ประสบภัย





ขั้นตอน 4 หากผู้ประสบภัยสับสนหรือตอบไม่ได้ ให้เข้าช่วยปฐมพยาบาลได้ทันที

### 1.3 การใช้เครื่องมือปฐมพยาบาลเบื้องต้นได้อย่างถูกต้อง

เครื่องมือปฐมพยาบาล ประกอบด้วยเครื่องมือทางการแพทย์ที่ต้องใช้ในภาวะฉุกเฉิน เครื่องมือแต่ที่อาจจะมีไม่เหมือนกันขึ้นอยู่กับสถานประกอบการ โดยอย่างน้อยจะมีตามที่กฎหมายประกาศบังคับใช้ไว้

เครื่องมือปฐมพยาบาลต้อง

- ติดเครื่องหมายและมองเห็นได้ชัดเจน
- เก็บในบรรจุภัณฑ์ที่แข็งแรงและป้องกันน้ำได้
- สามารถมองเห็นและหาได้ง่าย
- มีการตรวจสอบอยู่เสมอ
- มีครบจำนวนอยู่เสมอ

(หากหมดอายุหรือมีการใช้ไปควรรีเสให้ม้จำนวนพร้อมใช้งานเสมอ)





## 2. หลักความปลอดภัยในการปฐมพยาบาล

### จุดประสงค์

- 2.1 การประเมินสถานการณ์ความปลอดภัย
- 2.2 การล้างมือ
- 2.3 การใช้อุปกรณ์ป้องกันส่วนบุคคล
- 2.4 หากสัมผัสผ้าสีเลือด
- 2.5 ถอดถุงมือได้ถูกต้อง

**2.1 การประเมินสถานการณ์ความปลอดภัย** การปฐมพยาบาลทำนออาจจะเจอสถานการณ์ที่มีความเสี่ยงสูง เช่น ผู้ประสบภัยหมดสติอยู่ในห้องที่มีฝุ่นควันมากหรือผู้ประสบภัยที่บาดเจ็บอยู่ในห้องที่มีไฟไหม้ ฯลฯ ดังนั้นก่อนที่จะทำการปฐมพยาบาลควรประเมินดูรอบ ๆ ผู้ประสบภัยว่าปลอดภัยสำหรับท่านไหม

**ผู้ที่บาดเจ็บ ไม่สามารถช่วยผู้อื่นได้**

**ขั้นตอนปฏิบัติ :** การประเมินสถานการณ์

**ขั้นตอน 1** หลบอันตราย : หากสถานการณ์ที่อันตรายกับท่านและผู้ประสบภัย หากทำได้ท่านควรเคลื่อนย้ายผู้ประสบภัยออกมาจากภัยอันตรายโดยไม่ทำให้ท่านและผู้ประสบภัยต้องไม่บาดเจ็บเพิ่มเติม



**ขั้นตอน 2** ขอความช่วยเหลือ : ร้องขอความช่วยเหลือจากผู้ที่อยู่รอบ ๆ เหตุการณ์อาจจะให้โทร.1669 ถ้าไม่มีใครช่วยท่านควรโทรเองทันที

**ขั้นตอน 3** คนอื่นอีก : หากผู้ประสบภัยรู้ตัวท่านควรถามชื่อผู้ประสบภัยและถามว่ามีผู้ประสบภัยท่านอื่นอีกไหม



**ขั้นตอน 4** ควรรู้จักสถานที่ : ควรทราบว่าพื้นที่ประสบภัยอยู่ที่ไหน เพื่อให้ทีมช่วยเหลือเข้าไปช่วยได้ถูก เช่น ที่อยู่, ชั้น, ตึกหรือถนน เป็นต้น

*ความรู้ :* การประเมินสถานการณ์ ท่านควรประเมินดูความสามารถของท่านก่อนช่วยเหลือผู้ประสบภัย เช่น ท่านว่ายน้ำไม่เป็น ก็ไม่ควรช่วยคนจมน้ำควรเรียกผู้ที่ช่วยได้มาช่วย

**2.2 การล้างมือ** เป็นการทำความสะอาดเพื่อป้องกันเชื้อโรคของท่านที่ง่ายที่สุดและมีประสิทธิภาพสูงที่สุด ที่ใช้เพียงสบู่และน้ำเปล่าเท่านั้น

ทำการล้างมือก่อนใส่ถุงมือ หลังถอดถุงมือและเมื่อมือเปื้อน

**ขั้นตอนปฏิบัติ :** การล้างมือ

**ขั้นตอน 1** เปิดน้ำรินน้ำสะอาดใส่มือทั้งสองข้างให้เปียก แล้วจึงฟอกด้วยสบู่

**ขั้นตอน 2** ใช้มือทั้งสองข้างถูให้ทั่วอย่างน้อย 7 ขั้นตอนของการล้างมือและนานอย่างน้อย 20 วินาที

**ขั้นตอน 3** ล้างฟองสบู่ออกด้วยน้ำสะอาด

**ขั้นตอน 4** เช็ดมือด้วยผ้าหรือกระดาษที่สะอาดแล้วจึงใช้ผ้าหรือกระดาษปิดน้ำ

*ความรู้* หากไม่มีน้ำหรือสบู่ อนุโลมให้ใช้เจลอนามัยถูมือทั้งสองข้าง ปล่อยให้แห้ง หากพบน้ำและสบู่ ควรล้างมืออีกครั้ง



**2.3 การใช้อุปกรณ์ป้องกันกันส่วนบุคคล** เครื่องมือที่ป้องกันท่านและผู้ประสพภัยไม่ให้มีการปนเปื้อนและการกระจายเชื้อโรคสู่กันได้ โดยเฉพาะเลือดและสารคัดหลั่ง

- สารคัดหลั่งเป็นสารที่สามารถพาเชื้อโรคจากคนสู่คนได้ เช่น น้ำลาย บัสสาวะ ฯลฯ
- อุปกรณ์ป้องกันกันภัยส่วนบุคคลทั่วไปสำหรับการปฐมพยาบาล ประกอบด้วย
  - ถุงมือเป็นการป้องกัน สารคัดหลั่งสู่ผิวหนัง จากการสัมผัส
  - แว่นตานิรภัยเป็นการป้องกันสารคัดหลั่งสู่ตา
  - หน้ากากอนามัยเป็นการป้องกันสารคัดหลั่งเข้าทางเดินหายใจและทางปาก

**ขั้นตอนปฏิบัติ :** การใช้อุปกรณ์ป้องกันกันภัยส่วนบุคคล

**ขั้นตอน 1** หากมีอุปกรณ์ป้องกันกันภัยส่วนบุคคล ควรใส่ทุกครั้ง

**ขั้นตอน 2** เครื่องมือ อุปกรณ์ ต่างๆที่ปนเปื้อน สารคัดหลั่ง ควรรวบรวมใส่ถุงขยะอันตรายทุกครั้ง

**ขั้นตอน 3** ควรมีแผนแยกเก็บขยะอันตราย ในสถานประกอบการ และควรปิดป้ายทุกครั้งว่าเป็น ขยะอันตราย

**ขั้นตอน 4** หลังใช้อุปกรณ์ป้องกันกันภัยส่วนบุคคล ทุกครั้งควร ล้างมือให้สะอาด ด้วยน้ำและสบู่



**ควรรู้ :** การใช้อุปกรณ์ป้องกันกันภัยส่วนบุคคล

หากท่านแพ้ยาง **ไม่ควร**ใช้ถุงมือที่ผสม latex หรือ สารที่มีส่วนประกอบของยาง โดยเด็ดขาด ท่านควรใช้ถุงมือที่เป็น vinyl glove (สีฟ้า)



**2.4 หากสัมผัสเลือด** ส่วนประกอบของเลือดมนุษย์สามารถนำพาเชื้อโรคติดต่อได้ โดยผ่านทางผิวหนัง, เข้าปาก, เข้าตาและผ่านทางบาดแผล

ท่านจึงควรใส่อุปกรณ์ป้องกันภัยส่วนบุคคล เช่น ถุงมือ แวนตานิรภัย หน้ากากอนามัยทุกครั้ง

โรคที่ติดต่อทางเลือด

- HIV (เอดส์)
- Hepatitis B (ไวรัสตับอักเสบบี)
- Hepatitis C (ไวรัสตับอักเสบบีซี)



**ขั้นตอนปฏิบัติ :** หากสัมผัสเลือด

**ขั้นตอน 1** ถอดถุงมือทันที

**ขั้นตอน 2** ล้างมือด้วยน้ำเปล่าและสบู่

**ขั้นตอน 3** หากเข้าตา, ปาก, จมูก ควรล้างด้วยน้ำ

เปล่าปริมาณมากๆ นาน

มากกว่า 15 นาที

**ขั้นตอน 4** แจ้งสถานประกอบการ

ถึงเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น แล้วจึงส่งตัวไปสถานพยาบาลทันที



**2.5 การถอดถุงมือ** ควรถอดถุงมือหลังให้การปฐมพยาบาลเสร็จแล้วทุกครั้ง เพราะถุงมือมักจะปนเปื้อนเลือดและสารคัดหลั่ง

วิธีการถอดถุงมือที่ถูกต้องจะไม่ทำให้เปื้อนสารปนเปื้อนรวมถึงเลือดและสารคัดหลั่งได้ ดังนั้นการถอดถุงมือจึงเป็นทักษะที่ต้องฝึกฝน

**ขั้นตอน : การถอดถุงมือ**

**ขั้นตอน 1** ใช้มือขวาจับถุงมือซ้าย (ด้านนอก) แล้วพลิกกลับด้านออกมา

**ขั้นตอน 2** กำถุงมือซ้ายไว้ในมือด้านขวา

**ขั้นตอน 3** สอดนิ้วมือซ้ายเข้าไปในถุงมือด้านขวา

**ขั้นตอน 4** ค่อย ๆ พลิกกลับด้านออกมาช้า ๆ โดยให้ถุงมือซ้ายอยู่ในถุงมือขวา

**ขั้นตอน 5** ถ้ามีการเปื้อนสารคัดหลั่งหรือเลือด ให้ทิ้งในถังขยะติดเชื้อ (สีแดง)

**ขั้นตอน 6** หากไม่มีถุงแดงให้ใส่ถุงสีอื่น แล้วแปะป้ายว่า

เป็นขยะติดเชื้อ

*ควรรู้ : การถอดถุงมือ หากใช้เจลอนามัยล้างมือ ท่านควรล้างมือด้วยน้ำเปล่าและสบู่ซ้ำ*





### 3. เรียกรถพยาบาล กู้ชีพ โทร.1669

เป็นขั้นตอนที่สำคัญมากของการปฐมพยาบาล เพราะท่านต้องส่งผู้ประสบภัยเข้ารับการรักษาในสถานพยาบาลหลังการให้ปฐมพยาบาล

เนื่องจากการเดินทางของรถพยาบาลและกู้ชีพใช้เวลา ดังนั้นจึงควรทำเป็นขั้นตอนแรก ๆ ในสถานประกอบการควรมีแผนการส่งต่อผู้ประสบภัยเพื่อที่จะได้ส่งพนักงานเข้ารับการรักษาต่อได้อย่างทันที่

#### จุดประสงค์

- 3.1 การประเมินก่อนเรียกรถพยาบาลหรือกู้ชีพ โทร.1669
- 3.2 วิธีเรียกเรียกรถพยาบาลหรือกู้ชีพ โทร.1669

#### 3.1 การประเมินก่อนเรียกรถพยาบาล กู้ชีพ โทร.1669

ท่านควรมีแผนการประเมินผู้ประสบภัย(พนักงาน)ในสถานประกอบการ ก่อนส่งต่อรักษาในสถานพยาบาล



**ขั้นตอนปฏิบัติ :** เราจะเรียกรถพยาบาลหรือกู้ชีพ โทร.1669 ก็ต่อเมื่อ

**ขั้นตอน 1** ประเมินภาวะอันตรายแล้วไม่แน่ใจ

**ขั้นตอน 2** เป็นภาวะฉุกเฉินเป็นอันตรายร้ายแรงถึงชีวิต ได้แก่

- ปลุกไม่ตื่น
- แนนหน้าอก
- สัมผัสสารเคมีอันตรายไม่ทราบชนิด
- ชยับตัวไม่ได้
- ไฟช็อต
- หายใจลำบาก
- ไฟไหม้หรือน้ำร้อนลวก
- ชักเกร็ง



*ควรรู้* การประเมินก่อนเรียกรถพยาบาล กู้ชีพ โทร 1669

หากพบผู้ประสบภัย (พนักงาน) จะฆ่าตัวตาย ควรเรียกรถพยาบาลหรือกู้ชีพ โทร.1669 ไม่ว่าผู้ประสบภัย (พนักงาน) ต้องการหรือไม่ก็ตาม



### 3.2 วิธีเรียกเรียกรถพยาบาล กู้ชีพ โทร 1669

สถานประกอบการควรแต่งตั้งทีมฉุกเฉินหรือพนักงานรักษาความปลอดภัย  
เรียกรถพยาบาลหรือกู้ชีพ โทร.1669

ควรตั้งสายภายนอกที่สามารถโทรฉุกเฉินได้ทันที (โดยไม่ต้องต่อสาย)

ควรติดเบอร์โทร 1669 ไว้ที่กล่องปฐมพยาบาลและโทรศัพท์สถานประกอบการ  
เพื่อให้ทันภาวะฉุกเฉินทุกครั้ง

#### 3.2.1 หากอยู่คนเดียว : ขั้นตอนปฏิบัติ ดังนี้

**ขั้นตอน 1** ตะโกนขอความช่วยเหลือ

**ขั้นตอน 2** ถ้าไม่มีใครตอบรับ

I. โทร.1669

II. หยิบกล่องปฐมพยาบาลและ  
เครื่องกระตุกไฟฟ้าหัวใจอัตโนมัติ (AED)

**ขั้นตอน 3** กลับมาช่วยผู้ประสบภัย



#### 3.2.2 มีผู้อยู่ในเหตุการณ์ด้วย : ขั้นตอนปฏิบัติ ดังนี้

**ขั้นตอน 1** ให้ผู้อยู่ในเหตุการณ์ โทร.1669 พร้อมหยิบกล่องปฐมพยาบาล  
และเครื่องกระตุกไฟฟ้าหัวใจอัตโนมัติ (AED)

**ขั้นตอน 2** ท่านสามารถอยู่ช่วยปฐมพยาบาลผู้ประสบภัยได้ทันที

**ข้อสำคัญ** - ไม่ควรรบกวนโทรศัพท์ จาก 1669  
- หน่วย 1669 จะให้ตอบคำถามจนกว่าจะได้ข้อมูลที่สำคัญเพื่อที่จะ  
ไปถึงท่านให้เร็วที่สุด

ควรรู้ หน่วย 1669 จะบอกขั้นตอนการปฐมพยาบาลและฟื้นคืนชีพแก่ท่านได้และ  
ควรปฏิบัติตาม



## 4. การให้ความช่วยเหลือจริง

หลังประเมินสถานการณ์ว่าปลอดภัย ท่านควรเข้าไปปฐมพยาบาลและประเมินผู้ประสบภัยโดยดูภาวะฉุกเฉินถึงชีวิตก่อน หากปลอดภัยแล้วจึงประเมินภาวะอื่นต่อ

- หากผู้ประสบภัยพูดได้หรือปลุกตื่น ผู้ที่พูดไม่ได้มักจะตอบสนอง เช่น กระพริบตา ชยับตัว
- หากปลุกไม่ตื่นอาจจะหมายถึงชีวิตเป็นภาวะเร่งด่วน
- หากหายใจพะงาบ หายใจแรง ผู้ประสบภัยมักจะชยับปาก กราม ชยับคิ้ว คอ เพื่อที่จะพยายามหายใจ แสดงว่าเป็นภาวะฉุกเฉินของโรคหัวใจขาดเลือด เป็นภาวะเร่งด่วนถึงชีวิต

### ขั้นตอนปฏิบัติ : ประเมินผู้ประสบภัย

**ขั้นตอน 1** ตรวจสอบประเมินสถานการณ์รอบข้างว่าปลอดภัย สำหรับการปฐมพยาบาล

**ขั้นตอน 2** ตบ่าผู้ประสบภัย แล้ว ถามว่า “คุณ ๆ ตื่น ๆ”

- a. หากผู้ประสบภัย พอสถามตอบได้ให้
  - i. แนะนำตัวท่านเองว่าเป็นอาสาปฐมพยาบาล
  - ii. ขออนุญาตช่วยเหลือ
  - iii. แล้วจึงให้การปฐมพยาบาล
- b. หากผู้ประสบภัยตอบไม่ได้
 

มีเสียงกรน หายใจพะงาบ

  - i. ตะโกนขอความช่วยเหลือ
  - ii. ท่านหรือผู้ช่วย โทร.1669  
ขอความช่วยเหลือ
  - iii. แล้วจึงหยิบกล่องปฐมพยาบาล และเครื่องกระตุกไฟฟ้าหัวใจ



อัตโนมัติ (AED)



### ขั้นตอน 3 ตรวจการหายใจ



#### a. หากไม่หายใจ

i. ให้พื้นคื่นซีพ (ปั๊มหัวใจ) ทันที เมื่อเครื่อง AED มาถึงให้ติดเครื่องทันที

ii. หากปั๊มหัวใจไม่เป็น ให้กดหน้าอกต่อไปก่อน แล้วจึงติดเครื่อง AED

b. หากหายใจปกติ ให้ตรวจสอบเลือดออก กระดูกหัก แผลไฟไหม้หรือน้ำร้อนลวก ซึ่งสามารถปฐมพยาบาลเบื้องต้นได้ทันที

**ขั้นตอน 4** ให้ค้นหาข้อมูลประจำตัวผู้ประสบภัย เช่น หาชื่อ จากกระเป๋าใส่ต่างค์ เครื่องประดับ ป้ายชื่อ เพื่อดูประวัติโรคประจำตัวและการส่งตัวรักษาต่อสถานพยาบาล ได้อย่างมีประสิทธิภาพ

*ความรู้:* ผู้ประสบภัยที่ปลุกไม่ตื่นแต่หายใจได้ ควรให้นอนตะแคงตัวผู้ประสบภัย ป้องกันลื่นอุตุทางเดินหายใจ หรือสำลัก

## 5. หลังจากช่วยผู้ประสบภัย

หลังจากช่วยผู้ประสบภัยควรเก็บประวัติพนักงาน เรื่องโรคประจำตัว การแพ้ยา แพ้อาหาร หมู่มากเลือดไว้ ควรส่งประวัติให้หน่วย 1669, สถานพยาบาลหรือทีมกู้ชีพ เพื่อประโยชน์ในการรักษา

\*ประวัติพนักงานควรเป็นความลับเท่านั้น จะใช้เฉพาะกรณีฉุกเฉินโดยทีมฉุกเฉินเท่านั้น\*

**ขั้นตอนปฏิบัติ :** หลังจากช่วยผู้ประสบภัย

**ขั้นตอน 1** ให้ข้อมูลโรคประจำตัว แพ้ยา แพ้อาหาร หมู่มาก กับทีมฉุกเฉิน

**ขั้นตอน 2** ควรมีการบันทึกประวัติโรคประจำตัวก่อนเข้าทำงานทุกคน

**ขั้นตอน 3** ควรเก็บข้อมูลสุขภาพของพนักงานเป็นความลับ





## บทที่ 2

# การเจ็บป่วยฉุกเฉิน

### จุดประสงค์การเรียนรู้

สามารถปฐมพยาบาลผู้ประสบภัยในภาวะการเจ็บป่วยฉุกเฉินได้

หัวข้อการเรียนรู้ : ภาวะเจ็บป่วยฉุกเฉินที่ควรรู้

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



# 1. หายใจไม่ออก

## จุดประสงค์

- 1.1 ประเมินภาวะหายใจไม่ออก
- 1.2 การพ่นยาโดยใช้กระบอกพ่นยา
- 1.3 เมื่อต้องเข้าช่วยเหลือ ผู้ประสพภัยที่หายใจไม่ออก

**1.1 การประเมินภาวะหายใจไม่ออก** ส่วนมากมักเกิดจากการอุดตันทางเดินหายใจ ทำให้อากาศไม่เข้าสู่ปอด ซึ่งอาจจะเป็นอาการของหัวใจวาย อัมพาต และการแพ้ที่รุนแรง

อาการแสดงที่จะได้พบ

- หายใจช้าลง ปกติทั่วไปจะหายใจ 16-18 ครั้งต่อนาที
- หายใจออกไม่ได้
- หายใจแล้วมีเสียงดัง วี๊ด
- พูดได้น้อยคำ มีจังหวะหยุดพูด พูดไม่จบประโยค

ผู้ป่วยหอบหืดมักจะมีที่พ่นยาติดตัวอยู่ตลอด ท่านควรถามหายากับผู้ประสพภัย หากใช้ยาพ่นได้รวดเร็วแล้วถูกต้องปลอดภัยสามารถช่วยเหลือผู้ประสพภัยได้ทันที

**1.2 การพ่นยาโดยใช้กระบอกพ่นยา** กระบอกพ่นยา ประกอบไปด้วย

- กระบอกยา
- ยา

บางท่านอาจจะมีกระบอกเสริม เรียกว่า spacer

เป็นส่วนเพิ่มช่วยให้ใช้งานได้ง่ายขึ้น

โดยเฉพาะผู้ประสพภัยที่ตกใจและตื่นเต้น





## ขั้นตอนปฏิบัติ : การพ่นยาโดยใช้กระบอกพ่นยา

ขั้นตอน 1 เขย่ายา



ขั้นตอน 2 ประกอบยาเข้ากับกระบอกยา

ขั้นตอน 3 เปิดฝากระบอกยา

ขั้นตอน 4 หากมีกระบอกเสริมให้ประกอบเข้ากับกระบอกยา

ขั้นตอน 5 ให้ผู้ประสบภัยนั่งหลังตรงแล้วหายใจเข้า-ออกซ้ำ ๆ

ขั้นตอน 6 ให้ผู้ประสบภัย อมกระบอกยาหรือกระบอกเสริม

ขั้นตอน 7 กดตัวยาแล้วให้ผู้ประสบภัยหายใจเข้าซ้ำ ๆ ลึก ๆ

ขั้นตอน 8 ให้ผู้ประสบภัยหายใจเข้าค้างไว้ 10 วินาที แล้วจึงหายใจออกอย่างช้า ๆ



### 1.3 เมื่อต้องเข้าช่วยเหลือ ผู้ประสบภัยที่หายใจไม่ออก

**ขั้นตอนปฏิบัติ :** เมื่อต้องเข้าช่วยเหลือ ผู้ประสบภัยที่หายใจไม่ออก

**ขั้นตอน 1** ประเมินสถานการณ์ว่าปลอดภัย

**ขั้นตอน 2** ควรถามโรคประจำตัวผู้ประสบภัย

**ขั้นตอน 3** หากผู้ประสบภัยมียาพ่นประจำตัว

- ให้ผู้ประสบภัยหยิบยา
- หากหยิบเองไม่ได้หรือหยิบไม่ไหว
- ควรหยิบยาให้

**ขั้นตอน 4** ควรตรวจสอบความถูกต้อง  
ของยาโดยถามกับผู้ประสบภัย  
ทุกครั้ง

**ขั้นตอน 5** ประกอบกระบอกยาและพ่นยา  
โดยการใช้กระบอกพ่นยา

- เขี่ยยา
- ประกอบยาเข้ากับกระบอกยา เปิดฝากระบอกยา
- หากมีกระบอกเสริม ให้ประกอบเข้ากับกระบอกยา
- ให้ผู้ประสบภัยหนึ่งหลังตรง แล้วหายใจเข้าออกซ้ำๆ
- ให้ผู้ประสบภัย อมกระบอกยาหรือ กระบอกเสริม
- กดตัวยา แล้วให้ผู้ประสบภัยหายใจเข้าซ้ำๆ ลึกๆ
- ให้ผู้ประสบภัยหายใจเข้าค้างไว้ 10 วินาที แล้วจึงหายใจออก  
อย่างช้าๆ





ขั้นตอน 6 โทรเรียก 1669 หาก

- ผู้ประสบภัยไม่มียา
- ใช้ยาพ้นแล้วอาการไม่ดีขึ้น
- อาการแย่ลง เช่น พุดไม่ได้ ปลุกไม่ตื่น



ขั้นตอน 7 ควรอยู่กับผู้ประสบภัยจนกว่าจะมีเพื่อน/ญาติ, ทีมกู้ชีพหรือรถพยาบาลมารับไป

ขั้นตอน 8 หากผู้ประสบภัยปลุกไม่ตื่นไม่หายใจ ให้ปั๊มหัวใจทันที





## 2. สำลัก

ภาวะอาหารหรือสิ่งแปลกปลอมไปอุดตันทางเดินหายใจ ทำให้อากาศไม่เข้าปอดมีอาการตั้งแต่เบาซึ่งผู้ประสพภัยสามารถดันสิ่งแปลกปลอมออกมาได้เอง หรือหากอาการหนักที่ผู้ประสพภัยไม่สามารถดันสิ่งแปลกปลอมออกมาได้เอง

เมื่ออากาศไม่เข้าปอด นั้นหมายถึง**ชีวิต**

### จุดประสงค์

- 2.1 ประเมินการสำลัก
- 2.2 ช่วยปฐมพยาบาลในผู้ใหญ่ที่มีอาการสำลัก
- 2.3 ช่วยผู้ใหญ่ที่มีอาการสำลัก และปลุกไม่ตื่น

### 2.1 ประเมินการสำลัก

#### 2.1.1 อาการเบา

- พูดออกเสียงได้บ้าง
- ไอมีเสียงดัง
- ท่านสามารถช่วยโดย
  - ท่านควรสังเกตอาการผู้ประสพภัย
  - หากกังวลหรือกลัวให้ โทรเรียก 1669



#### 2.2.2 อาการรุนแรง

- หายใจเข้าออกไม่ได้
- ไอไม่มีเสียง
- พูดไม่ได้ พูดไม่มีเสียง
- แสดงอาการสำลักชัดเจน เช่น เอามือกุมคอไว้ แล้วพยายามหายใจเข้าทางปาก
- ท่านสามารถช่วยได้โดย
  - เข้าช่วยเหลือทันที
  - ปฏิบัติตามขั้นตอนอย่างเคร่งครัด





2.2 ช่วยปฐมพยาบาลในผู้ใหญ่ที่มีอาการสำลัก ใช้การกระทันท์ท้วง (Heimlich maneuver) คือ การใช้หัวแม่มือ กดบริเวณหัวเข็มขัด โดยวิธีการนี้จำลองมาจากการไอ โดยให้ลมดันออกมาจากปอดไปดันสิ่งแปลกปลอมออกมาทางปาก

**ขั้นตอนปฏิบัติ : ช่วยปฐมพยาบาลในผู้ใหญ่ที่มีอาการสำลัก**

ขั้นตอน 1 ถามผู้ประสบภัย อย่างสุภาพ “ให้ช่วยไหม??”

ขั้นตอน 2 ถ้าผู้ประสบภัยตอบตกลง โดยการพูดหรือพยักหน้า

ขั้นตอน 3 แนะนำตัวว่าท่านเป็นอาสาปฐมพยาบาล แล้วจึงเข้าช่วยเหลือ

ขั้นตอน 4 ยืนด้านหลังของผู้ประสบภัย แล้วใช้แขนโอบรอบตัวผู้ประสบภัย

ขั้นตอน 5 กำมือข้างขวา แล้วชูหัวแม่มือขึ้น

ขั้นตอน 6 กดหัวแม่มือลงบนตำแหน่งหัวเข็มขัดหรือเหนือกว่าสะดือเล็กน้อย

ขั้นตอน 7 ใช้มือซ้ายจับมือข้างขวา

ขั้นตอน 8 กดให้แน่นให้เร็ว โดยให้หัวแม่มือขวากดที่หน้าท้องผู้ประสบภัย

ขั้นตอน 9 กดจนกว่าสิ่งแปลกปลอมจะหลุดออกมาหรือพูดได้ หายใจเข้าออกได้ ไปได้

ขั้นตอน 10 หากกระทันท์แล้ว ปลุกไม่ตื่นให้ปัมหัวใจทันที



### ข้อสำคัญ

- ในหญิงตั้งครรภ์ ไม่ควรกดที่หน้าท้องเด็ดขาด เพราะจะมีผลต่อเด็กในครรภ์ได้
- ให้โอบและกดที่บริเวณหน้าอกแทนที่หน้าท้อง
- ให้ท่านโอบรอบรักแร้ผู้ประสบภัย และ กดบริเวณกระดูกหน้าอกแทน

*ควรรู้* ควรโทรเรียก 1669 ทุกครั้ง หลังกระตุ่งท้องหรือหน้าอก เพราะอาจจะมีโรคอื่นที่ต้องตรวจเพิ่มเติมที่สถานพยาบาล

**2.3 ช่วยผู้ใหญ่ที่มีอาการสำลัก และปลุกไม่ตื่น** หากช่วยกระตุ่งท้อง ผู้ประสบภัยเรื่อยๆ จนกระทั่งผู้ประสบภัย ปลุกไม่ตื่น

**ขั้นตอนปฏิบัติ : ช่วยผู้ใหญ่ที่มีอาการสำลัก และปลุกไม่ตื่น**

**ขั้นตอน 1** ควรเริ่มปั๊มหัวใจทันที

**ขั้นตอน 2** กดหน้าอก 30 ครั้งทันที

**ขั้นตอน 3** เปิดทางเดินหายใจทุกครั้ง

ให้ดูว่ามีสิ่งแปลกปลอมในช่องปาก

**ขั้นตอน 4** ปั๊มหัวใจจนกว่า ผู้ประสบภัยจะพูดหายใจได้ หรือ จนกว่า ทีมรพพยาบาล ทีมกู้ชีพมารับผู้ประสบภัย



*ควรรู้* การกดหน้าอก ก็เป็นการดันสิ่งแปลกปลอมเช่นเดียวกับการกระตุ่งท้อง แต่จะไม่ใช้ในผู้ประสบภัยที่รู้สึกตัวดี



### 3. แพ้รุนแรง

การแพ้ คือการที่ร่างกายตอบสนองต่อสิ่งที่แพ้ โดยเริ่มจากอาการเล็กน้อยไปสู่ขั้นที่รุนแรงเสมอ โดยใช้ระยะเวลา เพียงสองสามนาทีก่อนที่จะรุนแรงถึงชีวิต ดังนั้น หากช่วยเร็ว จะทำให้โอกาสรอดชีวิตสูงขึ้น

การแพ้พบได้บ่อยได้แก่

- อาหาร เช่น ไข่ ถั่ว อาหารทะเล
- แมลง เช่น ผึ้ง ต่อ แมงมุม
- ยา เช่น กลุ่มยาฆ่าเชื้อ เพนิซิลิน ซัลฟา

#### จุดประสงค์

3.1 การใช้ปากกาฉีดยาแก้แพ้

3.2 ประเมินอาการแพ้



- ความรู้
- ผู้ประสพภัยที่มีอาการแพ้บ่อยๆ มักจะมีปากกาฉีดยาแก้แพ้ติดตัวอยู่แล้ว
  - ดังนั้นผู้ประสพภัยมักจะใช้เป็นอยู่แล้ว
  - การใช้ปากกาฉีดยา นั้นขึ้นอยู่กับกฎหมายแต่ละประเทศ

### 3.1 การใช้ปากกาฉีดยาแก้แพ้

- ปากกาฉีดยาแก้แพ้ถูกออกแบบมาให้ใช้ได้ง่ายและปลอดภัย
- ส่วนมากจะฉีดผ่านเสื้อผ้าได้ทันที เพื่อลดเวลาการถอดเสื้อผ้า
- แนะนำให้ฉีดบริเวณกล้ามเนื้อหน้าขา เพื่อให้ออกฤทธิ์ได้รวดเร็ว

**ขั้นตอนปฏิบัติ :** การใช้ปากกาฉีดยาแก้แพ้

**ขั้นตอน 1** หยิบปากกาฉีดยาแก้แพ้

**ขั้นตอน 2** ถอดปลอกหัวปากกาออกทำตามขั้นตอนบนปากกา

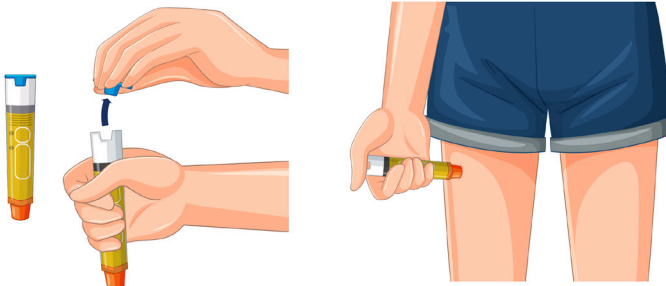
**ขั้นตอน 3** กำตัวปากกาให้แน่น

**ขั้นตอน 4** ห้ามจับบริเวณด้านปลายเด็ดขาดเพราะอาจจะโดนปลายปากกาที่มึนได้

**ขั้นตอน 5** แทะด้านปลายปากกาเข้าที่ต้นขาผู้ประสบภัยโดยผ่านทะเลเสื้อผ้ายึดทันที

**ขั้นตอน 6** ค้างตัวปากกาไว้ 10 วินาที

**ขั้นตอน 7** ค่อยๆดึงปากกาออกมาตรงๆ



**3.2 ประเมินอาการแพ้** การแพ้มักจะเริ่มจากอาการเบาไปอาการรุนแรงเสมอ โดยใช้เวลาสองสามนาทีเท่านั้น

**อาการแพ้ไม่รุนแรง**

- คัดจมูก จาม คันตา
- คันผิวหนัง
- มีผื่นแพ้ขึ้นบริเวณผิวหนัง มักบวมแดง





## อาการแพ้นรุนแรง

- หายใจไม่ออก
- หน้าบวม ตาบวม
- ช็อค



## ขั้นตอนปฏิบัติ : ประเมินอาการแพ้

**ขั้นตอน 1** ประเมินสถานการณ์ว่าปลอดภัย

**ขั้นตอน 2** เรียก 1669 เรียกรถพยาบาลหรือกู้ชีพ

**ขั้นตอน 3** ถ้าผู้ป่วยปลุกตื่นให้ถามหาปากกาฉีดยา

- a. ให้ช่วยหยิบปากกาทันที
- b. ให้ผู้ประสภภัยฉีดยาเอง
- c. ถ้าฉีดยาเองไม่ได้ให้อาสาช่วยฉีดยาให้

**ขั้นตอน 4** ญาติบริเวณที่ฉีดยานาน 10 วินาที

**ขั้นตอน 5** เก็บปากกาให้ปลอดภัย

**ขั้นตอน 6** บันทึกเวลาที่ฉีดยา

**ขั้นตอน 7** หากผู้ประสภภัยหลังฉีดยาปลุกไม่ตื่นให้บ่มหัวใจทันที

*ควรรู้* ท่านควรสังเกต สิ่งที่คุณประสภภัยแพ้อะไรด้วย

### ข้อควรระวัง

- ปากกาฉีดยาที่ใช้แล้วควรทิ้งให้ถูกต้องตามกฎหมายของสถานประกอบการ
- หากไม่มีกฎหมายของสถานประกอบการควรส่งให้ผู้เชี่ยวชาญเป็นคนจัดการแทน

## 4. เจ็บหน้าอก

อาการเจ็บหน้าอกมักเป็นอาการแรกเริ่มของโรคหัวใจและหลอดเลือด ซึ่งทั้งสองโรคนี้เป็นโรคอันดับต้น ๆ ที่ทำให้คนไทยเสียชีวิต

หากช่วยได้เร็วและถูกต้องสามารถช่วยชีวิตและสามารถกลับมาใช้ชีวิตได้ตามปกติ

### จุดประสงค์

สามารถปฐมพยาบาลผู้ประสพภัยที่มีอาการเจ็บหน้าอกได้อย่างถูกต้องและปลอดภัย

### อาการเจ็บหน้าอกมักจะมีอาการ ดังนี้

- แน่นหน้าอกคล้ายกับโดนทับหรือกดบริเวณกลางหน้าอกและแขนทั้งสองข้าง มักจะเจ็บเป็น ๆ หาย ๆ
- แน่นร่างกายส่วนบน เช่น กราม คอ หลัง
- หายใจเร็ว
- อื่นๆ เช่น หนาวสั่น เวียนศีรษะ คลื่นไส้ ร่วมด้วยได้



ข้อสำคัญ ผู้ประสพภัยส่วนมากจะไม่ค่อยใส่ใจอาการ มักปฏิเสธการเข้ารับการรักษาในสถานพยาบาล มักจะพูดว่า “ไม่เป็นไร” “เดี๋ยวก็หาย” “อย่าตื่นตระหนกไปเลย ผมเป็นบ่อย” “แค่กังวลมั้งผมไม่ป่วยหรอก”



ผู้สูงอายุและผู้ที่เป็นเบาหวานอาการเจ็บหน้าอกมักไม่จำเพาะเจาะจง อาจจะมีอาการ

- แสบร้อนกลางหน้าอก
- อาหารไม่ย่อย
- ปวด, หลัง, ต้นคอ, และบ่า
- หายใจเร็ว
- คลื่นไส้ อาเจียน เวียนศีรษะ



### ขั้นตอนปฏิบัติ : เจ็บหน้าอก

ขั้นตอน 1 ให้ผู้ประสพภัย ตั้งสมาธิดีๆ  
ใจเย็นๆ สงบจิตใจ

ขั้นตอน 2 โทรเรียก 1669

ขั้นตอน 3 ให้ท่านหรือผู้ช่วย หยิบเครื่องมือปฐมพยาบาล และ เครื่องฟื้นคืน  
คลื่นหัวใจด้วยไฟฟ้าแบบอัตโนมัติ(AED)

ขั้นตอน 4 หยิบ Aspirin ให้ผู้ประสพภัยเคี้ยว 1 เม็ดทันที โดยผู้ประสพภัยต้อง  
ไม่มีประวัติแพ้ Aspirin ไม่เป็นโรคกระเพาะ ไม่เป็นโรคเลือดใดๆ

ขั้นตอน 5 หากปลุกไม่ตื่น ให้ปั๊มหัวใจทันที

ข้อสำคัญ ควรอยู่กับผู้ประสพภัยจนกว่า รถพยาบาลหรือกู้ชีพมารับตัวผู้  
ประสพภัยไป



## 5. เป็นลม/หมดสติ

ภาวะที่ปลุกไม่ตื่นในระยะเวลาสั้น เพียงวินาทีถึงนาที ตื่นมาจะรู้สึกตัวปกติ มักจะเกิดจากการที่เลือดไม่ไปเลี้ยงสมองหรือไปเลี้ยงสมองไม่เพียงพอ และมักจะมีอาการเวียนศีรษะก่อนหมดสติทุกครั้ง

ผู้ประสบภัยมักเกิดจาก

- ยืนนาน(โดยเฉพาะอากาศร้อน)
- เป็นโรคหัวใจอยู่
- ลุกนั่งเร็วๆ
- ได้ยินข่าวร้าย



### จุดประสงค์

สามารถช่วยเหลือผู้ประสบภัยที่เป็นลม/หมดสติ ได้อย่างถูกต้องและปลอดภัย

**ขั้นตอนปฏิบัติ :** เป็นลม/หมดสติ

หากยังรู้สึกตัวดี ถามตอบได้ เริ่มมีอาการเวียนศีรษะ

**ขั้นตอน 1** ประเมินสถานการณ์ว่าปลอดภัย

**ขั้นตอน 2** ให้ผู้ประสบภัยนอนราบบนพื้น

**ขั้นตอน 3** หากอาการไม่ดีขึ้นหรือปลุกไม่ตื่น ให้โทร.1669

หลังจากฟื้นจากหมดสติ และเริ่มรู้สึกตัวดี



**ขั้นตอน 1** ให้ผู้ประสบภัยนอนต่อจนกว่าอาการเวียนศีรษะจะดีขึ้น

**ขั้นตอน 2** ค่อย ๆ ลุกนั่งช้า

**ขั้นตอน 3** ดูอาการเจ็บปวดหรือแผล เพราะบางครั้งอาจจะล้ม

**ขั้นตอน 4** โทรเรียก 1669



## 6. น้ำตาลตก

ภาวะน้ำตาลตกเป็นภาวะฉุกเฉินของผู้ป่วยโรคเบาหวาน หากไม่ได้รับการช่วยเหลือมักจะเสียชีวิต

โรคเบาหวาน คือภาวะที่มีน้ำตาลในเลือดสูงจะทำให้หลายอวัยวะเสียหาย มักจะได้รับยาเพื่อลดระดับน้ำตาลในเลือด

### สาเหตุของน้ำตาลต่ำเกิดจาก

- ทานอาหารไม่ได้
- ทานได้น้อย
- ใช้ยาลดระดับน้ำตาลในเลือดเกินขนาด

### อาการของน้ำตาลตก

- สับสน ก้าวร้าว
- ปลุกไม่ตื่น
- หิว กระจาย อ่อนเพลีย
- เหงื่อแตก ผิวนวลเปลี่ยนสี
- ชัก

### จุดประสงค์

สามารถช่วยเหลือผู้ประสพภัยที่มีอาการน้ำตาลตกได้อย่างถูกต้องและปลอดภัย

### ขั้นตอนปฏิบัติ : น้ำตาลตก

ถ้าผู้ประสพภัยยังรู้สึกตัวและมีอาการยังสามารถกลืนหรือกินได้

**ขั้นตอน 1** ให้ดื่ม/กินน้ำตาลหรือส่วนประกอบของน้ำตาล

**ขั้นตอน 2** ให้นั่งช้าๆ หรือนอนลงทันที

**ขั้นตอน 3** โทรเรียก 1669

- ควรรู้
- อาหารหรือเครื่องดื่มที่แนะนำสำหรับผู้ประสพภัยที่มีภาวะน้ำตาลตก
    - \* น้ำผลไม้
    - \* นม
    - \* น้ำตาล
    - \* น้ำผึ้ง
    - \* น้ำหวานต่างๆ
  - ไม่ควรให้เครื่องดื่มที่ใส่น้ำหนักเพราะจะไม่มีน้ำตาล
  - ซีอคโกแลตมีน้ำตาลน้อยไปสำหรับภาวะน้ำตาลตก



ข้อสำคัญ หากผู้ประสพภัยไม่สามารถนั่งหรือกสืนได้ ไม่ควรให้ดื่มหรือกิน เพราะจะทำให้อุดตันทางเดินหายใจได้



## 7. อัมพาต

ภาวะที่เลือดเลี้ยงสมองไม่พออย่างเฉียบพลันอาจเกิดจาก เส้นเลือดแตกหรือตัน

หากปฐมพยาบาลในชั่วโมงแรกสามารถช่วยชีวิตได้มักมีอาการเฉียบพลันดังนี้

- แขนขาอ่อนแรง ส่วนมากจะเกิดขึ้นข้างเดียว
- แขนขาชา ส่วนมากมักจะเกิดขึ้นข้างเดียว
- สับสน พูดไม่ได้ พูดสับสนไม่เข้าใจ
- ตามัวมองเห็นไม่ชัด
- เดินไม่ได้ เวียนศีรษะทรงตัวไม่ได้
- ปวดศีรษะไม่ทราบสาเหตุ



### จุดประสงค์

สามารถช่วยเหลือผู้ประสบภัยที่มีภาวะอัมพาตได้อย่างถูกต้องและปลอดภัย

### ขั้นตอนปฏิบัติ : อัมพาต

**ขั้นตอน 1** ประเมินสถานการณ์ว่าปลอดภัย

**ขั้นตอน 2** โทร 1669 หยิบชุดปฐมพยาบาลหรือเครื่องฟื้นคืนคลื่นหัวใจด้วย

ไฟฟ้าแบบอัตโนมัติ



**ขั้นตอน 3** จดหรือจำเวลาที่ผู้ประสบภัยมีอาการ

**ขั้นตอน 4** หากปลุกไม่ตื่น ให้ปั๊มหัวใจทันที

## 8. ชัก

ภาวะที่คลื่นไฟฟ้าในสมองทำงานผิดปกติไปมักจะหายเอง ใน 2-3 นาที มักจะเกิดจากสาเหตุ ดังนี้

- โรคลมชัก
- ศีรษะถูกกระแทก
- น้ำตาลตก
- ร้อนจัด
- พิษ



ผู้ประสพภัยมักจะกั้ดลิ้นขณะชักควรช่วยเหลือภาวะที่กั้ดลิ้นหลังชักเท่านั้น ไม่ควรเข้าช่วยขณะชัก

หลังตื่นผู้ประสพภัยมักรู้สึกตัวดี

หากตื่นแล้วยังมีอาการง่วง หรือสลิ้มสลิ้อ ควรส่งเข้ารับรักษาในสถานพยาบาลทันที



- อาการชัก
  - คอม่ร่างกายม่ได้
  - ลมลง
  - มือเท้าเกร็ง หรืออาจจะเป็นส่วนอื่นก็ได้
  - ปลุกม่ตื่น จุดประสงค้

สามารถช่วยเหลือผู้ประสพภัยที่ชักได้อย่างถูกต้องและปลอดภัย

**ขั้นตอนปฏิบัติ : ชัก**

### • **ขณะชัก**

**ขั้นตอน 1** ประเมินสถานการณ์ว่าปลอดภัย

**ขั้นตอน 2** ป้องกันการบาดเจ็บโดย

- ย้ายของรอบตัวผู้ประสพภัยออก
- ใ้ใช้ผ้าหรือหมอนหนุนศีรษะไว้

**ขั้นตอน 3** โทรเรียก 1669





- **หลังชักร**

**ขั้นตอน 1** หลังชักรปลุกไม่ตื่น ไม่หายใจ ให้ปั๊มหัวใจทันที

**ขั้นตอน 2** รอจนกว่าที่มรตพยาบาลหรือกู้ชีพ รับผู้ประสบภัยไป

**ขั้นตอน 3** ถ้ามีอาการอาเจียนหรือมีน้ำไหลออกจากปาก ให้ผู้ประสบภัยนอนตะแคง (ต้องไม่มีการบาดเจ็บ ศีรษะและลำคอ)



ข้อสำคัญ ไม่ควรใช้ข้อหรือของแข็งจัดปากผู้ประสบภัย เพราะจะทำให้กันทางเดินหายใจ

## 9. อาการช็อก

ภาวะที่เลือดไปเลี้ยงส่วนต่างๆของร่างกายไม่เพียงพอ มักมีสาเหตุจาก

- เสียเลือดมาก(ตกเลือด)
- หัวใจวาย
- แพ้รุนแรง

มักมีอาการดังนี้

- เวียนศีรษะ อ่อนแรง
- คลื่นไส้ กระหายน้ำ
- ปลายมือปลายเท้าซีด
- สับสน กระสับกระส่าย
- ผิวเย็น



### จุดประสงค์

สามารถช่วยเหลือผู้ประสบภัยที่ช็อกได้อย่างถูกต้องและปลอดภัย

### ขั้นตอนปฏิบัติ : ช็อก

**ขั้นตอน 1** ประเมินสถานะการณ่ว่าปลอดภัย

**ขั้นตอน 2** ท่านหรือผู้ช่วย โทร 1669

**ขั้นตอน 3** หยิบกล่องปฐมพยาบาลและเครื่องฟื้นคืนคลื่นหัวใจด้วยไฟฟ้าแบบ

### อัตโนมัติ

**ขั้นตอน 4** ให้ผู้ประสบภัยนอนราบ

**ขั้นตอน 5** ห่มผ้าให้ผู้ประสบภัย

**ขั้นตอน 6** ถ้าปลุกไม่ตื่น ไม่หายใจให้ปั๊มหัวใจทันที





## ข้อสอบ

1. การกระตุ้นท้องผู้ป่วยที่สำคัญ ควรวางมือบริเวณไหน
  - a. วางมือบริเวณคอ
  - b. วางมือบนท้องบริเวณลิ้นปี่
  - c. วางมือบริเวณ ไตสะดือ
2. อาการแพ้น้ำร้อนแรงมักจะมีอาการ หายใจลำบาก หน้าบวม ปากบวม ไม่มีสติ
  - a. ใช่
  - b. ไม่ใช่
3. ผู้ประสพภัยที่มีอาการแน่นหน้าอกมักเป็น
  - a. อัมพาต
  - b. ชัก
  - c. หัวใจวาย
4. ผู้ประสพภัยมีอาการ แขน ขา ชา แขนขาอ่อนแรง ช้างเดียว มักเป็น
  - a. หมดสติ
  - b. อัมพาต
  - c. หัวใจวาย
  - d. ชัก
5. ถ้าน้ำตาลตกแล้วผู้ประสพภัย กลืน และ นิ่งได้ ควรให้น้ำตาลหรือไม่
  - a. ควร
  - b. ไม่ควร



# บทที่ 3

## บาดเจ็บฉุฉุเงิน

### จุดประสงค

สามารถปฐมพยาบาลผู้ประสบภัยที่บาดเจ็บฉุฉุเงินได้อย่างถูกต้องและปลอดภัย

หัวข้อการเรเรียนรู : บาดเจ็บฉุฉุเงิน

1. เลือดออก
2. แผล
3. ตกเลือด
4. คอ ศีรษะ หรือหลัง บาดเจ็บ
5. กระจกหัก กล้ามเนื้ออักเสบ
6. ไฟไหม้ ไฟช้ต





## 1. เลือดออก

เลือดออกจะมีตั้งแต่ออกน้อยหายเองได้ จนถึงออกมากจากเส้นเลือดใหญ่จนเสียชีวิตได้ บางจุดเลือดออกอาจจะเล็กน้อยด้วยตาเปล่าแต่อาจทำให้เส้นเลือดใหญ่แตกได้และเสียชีวิตในเวลาเพียงไม่กี่นาที

การกวดบริเวณจุดเลือดออกเป็นวิธีปฐมพยาบาลที่ง่ายและมีประสิทธิภาพสูง โดยผู้ประสภภัยสามารถกวดบริเวณจุดเลือดออกเองได้ก่อน ท่านควรใส่ถุงมือและเครื่องป้องกันภัยส่วนบุคคลก่อนเข้าช่วยเหลือผู้ประสภภัย

การพันแผลเป็นการปิดบาดแผลที่ช่วยหยุดเลือดได้ วัสดุที่ใช้พันแผลอาจจะใช้ ผ้ากอซ ผ้าสะอาดหรือถุงมือที่สะอาดก็ได้ นอกจากนั้นยังจะช่วยป้องกันเชื้อโรคไม่ให้ร่างกายติดเชื่อได้อีกด้วย

แผลแบบไหนที่ต้องโทร.1669

- มีเลือดออกมาก
- หยุดเลือดไม่ได้
- มีอาการช็อก
- สงสัยศีรษะ, ต้นคอหรือหลังบาดเจ็บร่วมด้วย
- ไม่แน่ใจในการให้การปฐมพยาบาล

### จุดประสงค์

สามารถปฐมพยาบาลภาวะเลือดออก ดังนี้

- 1.1 หยุดเลือด
- 1.2 พันแผล
- 1.3 ห้ามเลือด (โดยการรัด)



## 1.1 หยุดเลือด

ขั้นตอนปฏิบัติ : ห้ามเลือด

ขั้นตอน 1 ประเมินสถานการณ์ว่าปลอดภัย

ขั้นตอน 2 หยิบชุดปฐมพยาบาลใส่ถุงมือและเครื่องป้องกันภัยส่วนบุคคล

ขั้นตอน 3 วางผ้าพันแผลลงบนแผล

ขั้นตอน 4 ใช้ฝ่ามือหรือนิ้วกดตรงๆ ที่ผ้าพันแผล

ขั้นตอน 5 ถ้าเลือดยังไม่หยุดไหลให้เพิ่มผ้าพันแผลโดยวางซ้อนด้านบนไปเรื่อยๆ และกดให้แน่นมากขึ้น



ขั้นตอน 6 กดจนกว่าเลือดจะหยุดไหล

ขั้นตอน 7 ถ้าต้องกดนานให้ใช้ผ้าพันแผลพันรอบแผลที่มีผ้าพันวางอยู่ให้แน่น

ขั้นตอน 8 ถ้าไม่มีผ้าให้กดบริเวณแผลตรงๆ ก่อนจนกว่าจะมีผ้าพันแผล

*ความรู้* แผลขนาดเล็ก สามารถใช้ยาฆ่าเชื้อแบบที่เป็นครีมหรือซีฟิงใส่ในผ้าพันแผลก่อนกดได้(หากไม่แพ้ยาฆ่าเชื้อ) เพราะ สามารถป้องกันการติดเชื้อได้อย่างดี

ข้อควรระวัง แผลขนาดเล็กสามารถล้างน้ำได้ก่อนที่จะกดแผล ซึ่งจะช่วยให้ลดการติดเชื้อและทำให้เลือดหยุดง่ายขึ้น



**1.2 พันแผล** คือการใช้วัสดุที่สะอาดและเหมาะสม ปิดปากแผลและป้องกันการติดเชื้อ นอกจากนี้ยังกวดบาดแผลช่วยในการหยุดเลือดได้

**ขั้นตอนปฏิบัติ : พันแผล**

**ขั้นตอน 1** ประเมินสถานการณ์ว่าปลอดภัย

**ขั้นตอน 2** ใช้ก๊อชหรือผ้าพันแผลกวดบริเวณแผล

**ขั้นตอน 3** พันรอบด้วยผ้าพันแผลให้แน่น



**1.3 ห้ามเลือด (โดยการรัด)** คือการรัดรอบแขนหรือขาเพื่อหยุดเลือดใช้เฉพาะกรณี ที่เลือดออกมาก ๆ หากกวดแผลแล้วเลือดยังไม่หยุด

ปัจจุบันมีชุดห้ามเลือดมากับกล่องปฐมพยาบาลแล้ว หากไม่มีชุดห้ามเลือดในกล่องปฐมพยาบาล ท่านสามารถใช้อุปกรณ์ที่อยู่รอบตัวได้โดยการใช้

- ผ้าสะอาด
- ไซควร, ตะเกียบ, ปากกา, ไม้หรือวัสดุที่คล้ายไม้

การห้ามเลือด(โดยการรัด) ที่ถูกต้องสามารถหยุดเลือดได้

**ขั้นตอนปฏิบัติ : ห้ามเลือด (โดยการรัด)**

**โดยใช้ชุดห้ามเลือด**

**ขั้นตอน 1** ประเมินสถานการณ์ว่าปลอดภัย

**ขั้นตอน 2** โทรเรียก 1669

**ขั้นตอน 3** ใส่ถุงมือและเครื่องมือป้องกันภัยส่วนบุคคล

**ขั้นตอน 4** วางตำแหน่งชุดรัดให้เหนือจากบาดแผลประมาณ 2 นิ้ว

ขั้นตอน 5 รัดให้แน่นจนกว่าเลือดจะหยุดไหล

ขั้นตอน 6 จดเวลาที่เริ่มรัด

ขั้นตอน 7 พาไปส่งสถานพยาบาลโดยเร็วที่สุด

ขั้นตอน 8 รัดไปเรื่อย ๆ จนกว่าจะมีทีมกู้ชีพ

หรือรถพยาบาลเข้ามารับตัวผู้ประสบภัย



ข้อควรระวัง ถักรัดห้ามเลือดได้แล้ว ห้ามไปไขออกหรือปลดชุดเด็ดขาด  
ให้เจ้าหน้าที่ กู้ชีพหรือพยาบาลจัดการต่อเอง

หากไม่มีชุดห้ามเลือด

ขั้นตอน 1 ประเมินสถานการณ์ว่าปลอดภัย

ขั้นตอน 2 ใส่ถุงมือและเครื่องมือป้องกันภัยส่วนบุคคล

ขั้นตอน 3 ฉีก/พับผ้าหรือผ้าพันแผลให้มีขนาดกว้างประมาณ 1 นิ้ว

ขั้นตอน 4 พันรอบแขนหรือขาเหนือจุดเลือดออกประมาณ 2 นิ้ว

ขั้นตอน 5 ผูกปลายผ้าเข้าด้วยกันแล้วมัดเข้ากับแท่งไม้

ขั้นตอน 6 หมุนแท่งไม้ให้รัดรอบแขนหรือขาให้แน่นมากขึ้น

ขั้นตอน 7 รัดจนกระทั่งเลือดจะหยุดไหล

ขั้นตอน 8 เมื่อเลือดหยุดไหลแล้วมัดแท่งไม้ติดแน่นกับตำแหน่ง

ขั้นตอน 9 ควรจดเวลาที่เลือดหยุดไหล

ขั้นตอน 10 ส่งไปสถานพยาบาลให้เร็วที่สุด

ความรู้ ในกล่องปฐมพยาบาล มักจะมีผ้าสามเหลี่ยม ซึ่งจะทำชุดรัดแผลได้ดีที่สุด



## 2. แผล

### หัวข้อเรียนรู้

- 2.1 เลือดกำเดา
- 2.2 ปากแตก
- 2.3 ฟันหัก
- 2.4 ตาแตก
- 2.5 ฉุกเฉิน
- 2.6 ฉุกเฉิน

**2.1 เลือดกำเดา** เป็นเลือดที่เกิดจากการบาดเจ็บในจมูก ซึ่งผู้ประสบภัยมักจะกลืนเลือดเข้าคอจนทำให้เกิดอาการอาเจียนได้

**ขั้นตอนปฏิบัติ :** เลือดกำเดา

- ขั้นตอน 1** ประเมินสถานการณ์ว่าปลอดภัย
- ขั้นตอน 2** หยิบชุดปฐมพยาบาล
- ขั้นตอน 3** ใส่ถุงมือและเครื่องมือป้องกันภัยส่วนบุคคล
- ขั้นตอน 4** ให้ผู้ประสบภัยนั่งเอนตัวไปข้างหน้า
- ขั้นตอน 5** ใช้นิ้วบีบปีกจมูกทั้งสองข้าง
- ขั้นตอน 6** บีบอยู่นาน 2-3 นาที จนกว่าเลือดจะหยุดไหล
- ขั้นตอน 7** หากเลือดไม่หยุดให้บีบจมูกแน่นขึ้น
- ขั้นตอน 8** โทร 1669 เมื่อ
  - ใช้เวลาหยุดเลือด 15 นาทีแล้วยังไม่หยุด
  - เลือดออกมากขึ้น
  - ผู้ประสบภัยหายใจไม่ได้



**ข้อควรระวัง** ไม่ควรให้ ผู้ประสบภัยเงยหน้า ขึ้นจะทำให้เลือดไหลลงคอ และหลอดลม ทำให้ ไอ อาเจียน สำลัก จะให้การแย่งลง



**2.2 ปากแตก** เมื่อมีแผลในช่องปากมักจะมีเลือดออกมาจากปาก บางครั้งอาจจะเกิดจากฟันหักหรือเลือดที่ออกมากจะไปอุดทางเดินหายใจทำให้หายใจไม่ได้

**ขั้นตอนปฏิบัติ :** ปากแตก

- ขั้นตอน 1** ประเมินสถานการณ์ว่าปลอดภัย
- ขั้นตอน 2** หยิบชุดปฐมพยาบาล
- ขั้นตอน 3** ใส่ถุงมือ เครื่องมือป้องกันภัยส่วนบุคคล
- ขั้นตอน 4** ถ้าเห็นแผลชัดเจน ให้ห้ามเลือดบริเวณแผล
- ขั้นตอน 5** โทร 1669 เมื่อ
  - หยุดเลือดไม่ได้
  - ผู้ประสบภัยหายใจไม่ได้

**2.3 ฟันแตก/ฟันหัก** เมื่อผู้ประสบภัยมีฟันหัก ฟันหลุด ฟันแตก อาจจะมีภาวะสำคัญซึ่งอาจจะอุดตันทางเดินหายใจได้

**ขั้นตอนปฏิบัติ :** ฟันแตก/ฟันหัก

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



ข้อควรระวัง ฟันที่หลุดออกจากปากแล้วให้จับเฉพาะตัวเนื้อฟัน ห้ามจับบริเวณรากฟัน (ส่วนที่อยู่ในเหงือก) เด็ดขาด

## 2.4 ตาแตก การบาดเจ็บที่ต้ามักมีสาเหตุมาจาก

- ถูกตออยู่ที่เข้าตา ดินกระเด็นเข้าตา
- ถูกลูกบอล หรือ วัตถุ กระแทกตา
- ลูกกระสุนปืนอัดลม กระแทกตา
- ไม้กระแทกตา หรือ ไม้ทิ่มตา

### มักมีอาการ

- ปวดตา
- ตามัว
- ตาขี้
- มีเลือดออกในตา
- ตาบวม
- ตาแดง

### ขั้นตอนปฏิบัติ : ตาแตก

ขั้นตอน 1 ประเมินสถานการณ์ว่าปลอดภัย

ขั้นตอน 2 หยิบชุดปฐมพยาบาล

ขั้นตอน 3 ใส่ถุงมือ เครื่องมือป้องกันภัยส่วนบุคคล

ขั้นตอน 4 ถ้าเคืองตาให้รับล้างตาด้วยน้ำสะอาด

ขั้นตอน 5 ถ้า ล้างตาแล้วไม่ดีขึ้น เคืองมากขึ้น แเย่ง

ขั้นตอน 6 โทร 1669 เมื่อเห็น รอยทิ่มหรือเห็นเหตุการณ์

ขั้นตอน 7 ให้ผู้ประสพภัยปิดตาแน่น แล้วส่งเข้ารับรักษาในสถานพยาบาลทันที





**2.5 ถูกทิ่ม/แทง** คือการถูกของมีคม เช่น มีดหรือไม้ ทำให้เกิดบาดแผล ที่ผิวหนังหรือแทงตัวผู้ประสบภัยแล้วทิ้งของมีคมติดตัวผู้ประสบภัยไว้

**ขั้นตอนปฏิบัติ :** ถูกทิ่ม/แทง

- ขั้นตอน 1 ประเมินสถานการณ์ว่าปลอดภัย
- ขั้นตอน 2 หยิบชุดปฐมพยาบาล
- ขั้นตอน 3 ใส่ถุงมือและเครื่องมือป้องกันภัยส่วนบุคคล
- ขั้นตอน 4 โทรหาหรือผู้ช่วยโทร 1669
- ขั้นตอน 5 พยายามหยุดเลือดที่เห็นด้วยตาเปล่า
- ขั้นตอน 6 ห้ามผู้ประสบภัยขยับตัว

**ข้อควรระวัง** ห้ามขยับ แตะ หรือ ดึง ของมีคมออกเด็ดขาด เพราะจะทำให้ บาดแผลกว้างขึ้น เลือดออกมากขึ้น

**2.6 ถูกตัด** คือการตัดส่วนใดส่วนหนึ่งของร่างกาย เช่น นิ้ว หัวแม่เท้า แขน ขา ออกจากร่างกาย

- ควรเก็บชิ้นส่วนที่ถูกตัดออกไว้ให้แพทย์ เพื่อต่อกลับได้
- ควรเก็บไว้ในอุณหภูมิต่ำที่เหมาะสม

**ขั้นตอนปฏิบัติ :** การเก็บชิ้นส่วนที่ถูกตัด

- ขั้นตอน 1 ประเมินสถานการณ์ว่าปลอดภัย
- ขั้นตอน 2 หยิบชุดปฐมพยาบาล
- ขั้นตอน 3 ใส่ถุงมือและเครื่องมือป้องกันภัยส่วนบุคคล
- ขั้นตอน 4 ล้างชิ้นส่วนที่ถูกตัดด้วยน้ำสะอาด
- ขั้นตอน 5 ใช้ผ้าพันแผลที่สะอาดห่อชิ้นส่วน



ขั้นตอน 6 แล้วจึงใส่ในถุงพลาสติก

ขั้นตอน 7 จึงใส่ถุงพลาสติกซ้อนอีกใบแล้วจึงใส่น้ำแข็งและน้ำ

ขั้นตอน 8 แปะรายละเอียดที่สำคัญไว้ เช่น

- ชื่อผู้ประสบภัย
- วันที่เก็บชิ้นส่วนเสร็จ
- เวลาเก็บชิ้นส่วนเสร็จ

ขั้นตอน 9 ให้ส่งชิ้นส่วนไปพร้อมกับผู้ประสบภัยทันที



ข้อควรระวัง ห้ามเก็บชิ้นส่วนให้โดนน้ำแข็งหรือน้ำโดยตรงเด็ดขาด ควรห่อพลาสติกซ้อนก่อนเสมอ เราจะทำให้ชิ้นส่วนเสียหายได้

**ขั้นตอนปฏิบัติ : ปฐมพยาบาลผู้ประสบภัยที่ถูกตัด**

- ขั้นตอน 1 ประเมินสถานการณ์ว่าปลอดภัย
- ขั้นตอน 2 หยิบชุดปฐมพยาบาล
- ขั้นตอน 3 ใส่ถุงมือและเครื่องมือป้องกันภัยส่วนบุคคล
- ขั้นตอน 4 โทร.1669
- ขั้นตอน 5 หยุดเลือดโดยการกดบริเวณแผล
- ขั้นตอน 6 แนะนำให้กอดนานเพื่อให้เลือดหยุดไหล
- ขั้นตอน 7 ค้นหาชิ้นส่วนที่ถูกตัดและห่อให้เรียบร้อย
- ขั้นตอน 8 อยู่กับผู้ประสบภัยจนกว่าจะมีทีมกู้ชีพหรือรถพยาบาลมาถึง





### 3. ตกเลือด

การที่มีเลือดออกโดยที่ไม่สามารถเห็นได้ด้วยตาเปล่า อาจเห็นเพียงรอยฟกช้ำเท่านั้น

การบาดเจ็บอาจจะเป็นแค่เพียงเล็กน้อยจนถึงขั้นเสียชีวิตได้ การบาดเจ็บที่ตกเลือดได้บ่อย ได้แก่ หน้าอกและท้อง การตกเลือดที่ไม่สามารถเห็นได้ด้วยตาเปล่า มักมีอาการ จากสาเหตุดังนี้

- รถชน
- ตกจากที่สูง
- บาดเจ็บที่ท้องหรืออกที่พบบ่อยจากเข็มขัดนิรภัยจากรถชน
- เล่นกีฬาที่รุนแรง เช่น การทุ่ม หรือถูกบอลกระแทก
- มีอาการปวดมากหลังถูกกระแทก
- หายใจถี่หรือหายใจไม่สะดวกหลัง ถูกกระแทก
- ไอเป็นเลือดหลังถูกกระแทก
- ช็อกโดยไม่เห็นเลือดออก
- ถูกปืนยิงหรือมีดแทง



#### จุดประสงค์

สามารถให้การปฐมพยาบาลผู้ประสบภัยที่ตกเลือดได้อย่างถูกต้องและปลอดภัย

ขั้นตอนปฏิบัติ : ตกเลือด

ขั้นตอน 1 ประเมินสถานการณ์ว่าปลอดภัย

ขั้นตอน 2 หยิบชุดปฐมพยาบาล

ขั้นตอน 3 ใส่ถุงมือ เครื่องมือป้องกันภัยส่วนบุคคล

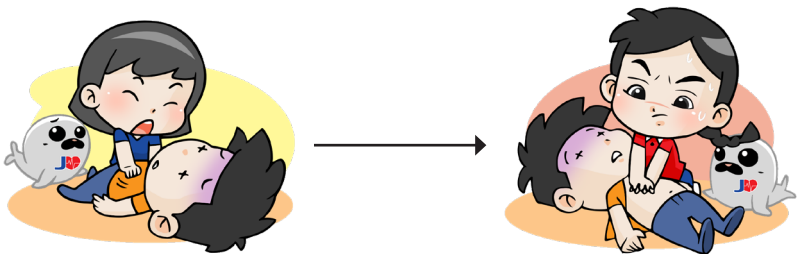
ขั้นตอน 4 โทร.1669



ขั้นตอน 5 ให้ผู้ประสบภัยนอนลงหนึ่ง ๆ

ขั้นตอน 6 ตรวจสอบอาการช็อก

ขั้นตอน 7 หากปลุกไม่ตื่น ไม่หายใจให้ปั๊มหัวใจทันที





## 4. บาดเจ็บ ศีรษะ คอและหลัง

ศีรษะถูกกระแทก สาเหตุของการบาดเจ็บที่ศีรษะ

- ตกจากที่สูง
  - ถูกกระแทกที่ศีรษะ
  - บาดเจ็บขณะดำน้ำ
  - ไฟฟ้าช็อก
  - รถชน
  - อุบัติเหตุจักรยาน จักรยานยนต์โดยไม่มีใส่หมวกนิรภัยหรือหมวกนิรภัยแตกหัก
- ศีรษะถูกกระแทกมักมีอาการ ดังนี้
- ชยับไม่ได้
  - สับสน และง่วงนอน
  - อาเจียน
  - ปวดศีรษะ
  - มองเห็นไม่ชัด
  - เดินไม่ได้
  - ชัก



### จุดประสงค์

สามารถช่วยผู้ประสบภัยที่มีอาการบาดเจ็บศีรษะ คอ และหลัง ได้อย่างถูกต้อง และปลอดภัย

**สัณหลังและคอบาดเจ็บ** สัณหลังเป็นอวัยวะที่ป้องกันไขสันหลัง ซึ่งทำหน้าที่นำสัญญาณประสาทจากสมองไปสู่ร่างกาย

หาก ไขสันหลังบาดเจ็บจะทำให้สัญญาณประสาทนำไปสู่ส่วนอื่น ๆ ของร่างกายไม่ได้ ซึ่งทำให้ไม่สามารถขยับ แขน ขาได้ รวมถึงอาการ แขน ขา ชาได้ เรียกว่าภาวะ “หลังหัก” ควรสงสัยภาวะบาดเจ็บของหลังและศีรษะ ในผู้ประสบภัยที่

- อายุมากกว่า 65 ปี
- ถูกรถชน
- ตกจากที่สูง
- แขน ขา อ่อนแรง
- แขน ขา ชา
- เจ็บบริเวณคอหรือหลัง
- ปลุกตื่นไม่เต็มที่มีอาการสับสน มึนงง
- มีอาการกดเจ็บบริเวณคอหรือหลัง

การปฐมพยาบาลที่สำคัญคือการป้องกันไม่ให้ศีรษะหรือคอบิดเอนขยับได้ หากจำเป็นต้องขยับผู้ประสบภัย เช่น ต้องป้อนหัวใจหรือต้องเคลื่อนย้ายผู้ป่วย ควรป้องกันให้ขยับศีรษะและคอบนน้อยที่สุด



ถ้าผู้ประสบภัยอาเจียนหรือมีอาการสำลัก ให้ใส่เครื่องมือป้องกันภัยส่วนบุคคลแล้วจึงค่อยๆ ตะแคงผู้ประสบภัย โดยให้ศีรษะและคอขยับน้อยที่สุด

**ข้อควรระวัง** หากสงสัยว่าผู้ประสบภัยสัณหลังบาดเจ็บ **ไม่ควร** เอนบิดศีรษะหรือคอ



ขั้นตอนปฏิบัติ : ผู้ประสบภัยที่สงสัย การบาดเจ็บที่ ศีรษะ คอ หรือ หลัง

ขั้นตอน 1 ประเมินสถานการณ์ว่าปลอดภัย

ขั้นตอน 2 โทร.1669

ขั้นตอน 3 ชยับศีรษะและคอให้น้อยที่สุด





## 5. กระดูกหัก กล้ามเนื้ออักเสบ

ข้ออักเสบจะเกิดจากการขยับข้อที่ผิดปกติ กระดูกหักอาจจะสงสัยได้จากอาการและเห็นด้วยโดยไม่ต้อง อี๊กซเรย์

หากไม่ทราบหรือไม่แน่ใจให้สงสัยว่ากระดูกหักในการปฐมพยาบาล อาการที่เห็น คือข้อบวมมากขึ้นหรืออาจจะเปลี่ยนเป็นสีฟ้าม่วง

### จุดประสงค์

สามารถปฐมพยาบาลผู้ประสบภัยที่กระดูกหักได้อย่างถูกต้องและปลอดภัย

**ขั้นตอนปฏิบัติ :** กระดูกหัก กล้ามเนื้ออักเสบ

**ขั้นตอน 1** ประเมินสถานการณ์ว่าปลอดภัย

**ขั้นตอน 2** หยิบชุดปฐมพยาบาล

**ขั้นตอน 3** ใส่ถุงมือและเครื่องมือป้องกันภัยส่วนบุคคล

**ขั้นตอน 4** หากเห็นแผลให้พันแผลทันที

**ขั้นตอน 5** โดยวางผ้าบาง ๆ รองก่อนประคบด้วยถุงประคบเย็น ซึ่งเป็นถุงพลาสติกใส่น้ำแข็ง ประคบบริเวณที่บาดเจ็บ

**ขั้นตอน 6** ประคบประมาณ 20 นาที

**ขั้นตอน 7** โทร.1669 เมื่อ

- แผลมีขนาดใหญ่มาก
- บริเวณที่บาดเจ็บผิดรูป
- ไม่แน่ใจ

**ขั้นตอน 8** ถ้าเจ็บมากไม่แนะนำให้ตรวจเองควรให้ผู้เชี่ยวชาญดูแล



**ความรู้ :** น้ำกับน้ำแข็ง จะใช้ได้ดีกว่า ถุงเจลเย็น

**ข้อควรระวัง** – ห้ามจับ ห้ามยืด ส่วนที่ผิดรูป

– ห้ามแตะกระดูกที่โผล่ออกมาจากผิวหนังเด็ดขาด



## การเข้าเฝือก อย่างง่าย

คือ การป้องกันส่วนที่บาดเจ็บให้เคลื่อนไหวน้อยที่สุด ส่วนมากมักจะให้ บุคลากรทางการแพทย์ เป็นคนทำ ให้ แต่ในกรณีที่จำเป็นจริงๆ เช่น ปีนเขาหรืออยู่ในป่ากร้าง ท่านสามารถใส่เฝือกเบื้องต้นได้โดยใช้

- ผ้า ขนหนุ่ผืนเล็ก
- นิตยสาร
- ไม้

### ขั้นตอนปฏิบัติ : การเข้าเฝือก

**ขั้นตอน 1** ประเมินสถานการณ์ว่าปลอดภัย

**ขั้นตอน 2** หยิบชุดปฐมพยาบาล

**ขั้นตอน 3** ใส่ถุงมือและเครื่องมือป้องกันภัย  
ส่วนบุคคล

**ขั้นตอน 4** ทำเฝือกอ่อนโดยใช้นิตยสาร/ไม้  
ทำให้แขนขาขยับได้น้อยที่สุด

**ขั้นตอน 5** ตามโดยใช้นิตยสาร/ไม้ลงบริเวณที่บาดเจ็บโดยให้ยาวจากข้อบน  
ถึงข้อล่าง

**ขั้นตอน 6** ผูกเฝือกให้แน่นโดยใช้เทปกาว ผ้าพันแผล หรือเสื่อผ้า

**ขั้นตอน 7** ให้ผู้ประสบภัยไปสถานพยาบาลทันที



**ควรรู้** - เฝือกควรพันหลวมๆ โดยสามารถสอดนิ้วเข้าไปได้

- ไม่ควรผูกแน่นจนเกินไป

- หากใช้ไม้ หรือของแข็งมาก ให้พันผ้าที่บริเวณที่บาดเจ็บก่อนพันเฝือก

ข้อควรระวัง แนะนำให้หยุดเลือดบริเวณที่บาดเจ็บ โดยใช้ การกดและพันแผลก่อนที่จะใส่เฝือก



ขั้นตอนปฏิบัติ : ตามแผนกแขนด้วยตัวเอง หรือไม่มีอุปกรณ์ทำแผนก

ขั้นตอน 1 ประเมินสถานการณ์ว่าปลอดภัย

ขั้นตอน 2 ให้อุ้มวางแขนข้างที่บาดเจ็บ

ไว้ที่หน้าอกโดยใช้มืออีกข้างจับไว้



ข้อควรระวัง ถ้ากระดูกที่หักที่มออกมาจากแผล ควรล้างแผลให้สะอาด  
ก่อนที่จะ ตามแผนก



## 6. แผลไหม้และไฟฟ้าช็อก

### จุดประสงค์

สามารถปฐมพยาบาลผู้ประสบภัยที่ถูกไฟไหม้และไฟฟ้าช็อกได้อย่างถูกต้องและปลอดภัย

**6.1 แผลไหม้** เป็นแผลที่เกิดจากสัมผัสความร้อน ไฟฟ้า หรือสารเคมี แผลไหม้จากความร้อนสามารถเกิดได้จาก

- พื้นผิวร้อน
- ขอบเหล็กร้อน
- ไอน้ำร้อน

ไม่ควรใช้น้ำเย็นหรือน้ำแข็งลงบนบริเวณแผลไหม้ เพราะจะทำให้แผลไหม้แย่ลง

### ขั้นตอนปฏิบัติ : แผลไหม้เล็กน้อย

**ขั้นตอน 1** ประเมินสถานการณ์ว่าปลอดภัย

**ขั้นตอน 2** หยิบชุดปฐมพยาบาล

**ขั้นตอน 3** ใส่ถุงมือและเครื่องมือป้องกันภัยส่วนบุคคล

**ขั้นตอน 4** ล้างแผลไหม้ด้วยน้ำอุณหภูมิปกติจนกว่าอาการเจ็บจะเบาลง



**ขั้นตอน 5** ปิดแผลด้วย ผ้าพันแผลที่ไม่ติดแผลและสะอาด



### ข้อควรระวัง

- โทรเรียก 1669 เมื่อ
  - โดนไฟไหม้
  - แผลใหญ่มาก
  - ไม่น่าใจ
- ถ้าไฟกำลังไหม้ผู้ประสบภัย ให้ดับไฟก่อน โดยให้ผู้ประสบภัย
  - หยุด
  - ลมตัวนอน
  - ม้วนตัวลงบนพื้น
  - หมกผู้ประสบภัยด้วยผ้าเปียก
  - เมื่อไฟดับแล้วจึงเอา ผ้าเปียกออก

### ขั้นตอนปฏิบัติ : แผลไหม้ขนาดใหญ่

- ขั้นตอน 1 ประเมินสถานการณ์ว่าปลอดภัย
- ขั้นตอน 2 หยิบชุดปฐมพยาบาล
- ขั้นตอน 3 โทร.1669
- ขั้นตอน 4 ถ้าไฟกำลังไหม้ ให้ดับไฟก่อน
- ขั้นตอน 5 ถอดเครื่องประดับและเสื้อผ้าที่ไม่ติดกับผิวหนังออกทันที
- ขั้นตอน 6 หมกผู้ประสบภัยด้วยผ้าที่แห้ง
- ขั้นตอน 7 ตรวจสอบสัญญาณชีพ



*ควรรู้* ควรหมกด้วยผ้าแห้งทันที เพราะ หลังจากที่ไม่มีผิวหนังแล้ว จะมีการเสียน้ำอย่างรวดเร็ว ออกจากร่างกายมาก อาจจะทำให้ผู้ประสบภัยแยลงทันที



**6.2 ไฟฟ้าช็อก** เมื่อร่างกายโดนไฟฟ้าช็อกจะไหม้จากข้างภายในสู่ภายนอก ส่วนมากมักจะเสียชีวิตจาก หัวใจเต้นผิดจังหวะ มักจะมีแผลน้อยมากเพราะเป็นการไหม้จากภายในสู่ภายนอก

**ขั้นตอนปฏิบัติ :** ไฟฟ้าช็อก

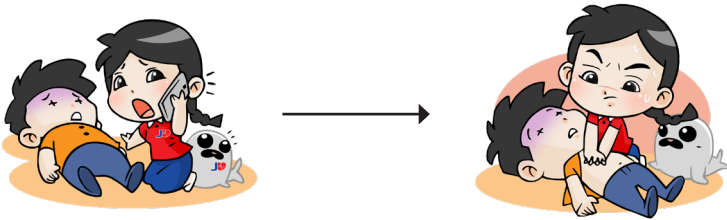
**ขั้นตอน 1** ประเมินสถานการณ์ว่าปลอดภัย

**ขั้นตอน 2** หยิบชุดปฐมพยาบาล

**ขั้นตอน 3** ใส่ถุงมือและเครื่องมือป้องกันภัยส่วนบุคคล

**ขั้นตอน 4** โทร.1669

**ขั้นตอน 5** ถ้าปลุกไม่ตื่นไม่หายใจให้ปั๊มหัวใจทันที



**ขั้นตอน 6** ส่งสถานพยาบาลทันที

- ควรรู้** - หากผู้ประสบภัยยังติดอยู่กับแหล่งกำเนิดไฟฟ้า ควรนำผู้ประสบภัยออกมาก่อน
- กระแสไฟฟ้าจะไหลพาจากผู้ประสบภัยมาสู่บุคคลอื่นได้ โดยการสัมผัส
  - วิธีที่ดีที่สุดสำหรับการนำผู้ประสบภัยออกมา คือ การปิดสะพานไฟใหญ่
  - ถ้าถูกไฟฟ้าช็อกโดยไฟฟ้ากำลังแรงสูง กระแสไฟฟ้าจะสามารถไหลพาได้แม้กระทั่งกิ่งไม้ก็สามารถนำกระแสไฟฟ้าได้ ดังนั้นท่านควรปิดสะพานไฟก่อนทุกครั้ง

ข้อสำคัญ ควรจำทำแผลไหม้จากไฟฟ้า เหมือนแผลไหม้ทั่วไปโดยการล้างด้วยน้ำและพั้นแผลที่สะอาด

## ข้อสอบ

1. การหยุดเลือด โดยการกดบริเวณที่มีเลือดออกทันที
  - a. ใช่
  - b. ไม่ใช่
2. หากมีเลือดกำเดาไหลควรให้ผู้ประสบภัยอยู่ในท่า
  - a. เงยหน้า
  - b. เอนตัวไปข้างหลัง
  - c. เอนตัวไปข้างหน้า
3. ถ้าผู้ประสบภัยถูกแทงด้วยของมีคม ท่านควร
  - a. ดึงของมีคมออกทันที
  - b. ปล่อยไว้
4. ผู้ประสบภัยมีอาการ สับสน คลื่นไส้ อาเจียน ปวดศีรษะ คืออาการของบาดเจ็บที่ศีรษะ
  - a. ใช่
  - b. ไม่ใช่
5. หากข้อเท้าผู้ประสบภัยบาดเจ็บ ผิดรูป ท่านควร ประคบร้อน บริเวณที่บาดเจ็บ 20 นาที เพื่อลดอาการบวม
  - a. จริง
  - b. ไม่จริง
6. ผู้ประสบภัยมีแผลไหม้ขนาดเล็กท่านควรล้างด้วย
  - a. น้ำอุ่น
  - b. น้ำแข็งประคบ
  - c. น้ำเย็น
  - d. น้ำอุณหภูมิห้อง



บริษัท เจียรักษา จำกัด  
ที่อยู่ 36/5 หมู่ 7 ต.อ้อมน้อย  
อ.กระทุ่มแบน จ.สมุทรสาคร 74130

โทร. 0-2420-0661, 09-0979-1212

Facebook Page: Jia1669

Line ID : @jia1669

[www.jia1669.com](http://www.jia1669.com)

