

การปฐมพยาบาล การสำลัก

ตัวเอง

- มีสติ คมνά โอแรงๆ
- กำมือ กางแค่นิ้วกับนิ้วโป้ง วางปลายนิ้วกับที่สะดือ ปลายนิ้วโป้งอยู่ใต้ลิ้นปิดนิ้วลงในกำมือ หันด้านเล็บของนิ้วโป้งเข้าหาตัว เอามืออีกข้างมากุมทับ ค่อยๆ กดกระทันบริเวณนั้นจนกว่าอาหารหรือสิ่งแปลกปลอมจะหลุดออกมาทางปาก



เด็กเล็ก

- ถูมเด็กนอนคว่ำ หันหัวออกปลายเท้าชี้เข้าตัวเอง ประคองคอจากด้านหลัง มืออีกข้างทุบเบาๆ ตรงกลางระหว่างสะบักหลังทั้งสองข้าง 5 ครั้ง
- หากอาหารยังไม่ออก ให้ประคองเด็กกลับมานอนหงาย ใช้นิ้วชี้และนิ้วกลางกดกลางอกแรงๆ 5 ครั้ง หากอาหารยังไม่ออกให้ทำสลับไปมาเรื่อยๆ



ช่วยคนอื่น

- ยืนอยู่ด้านหลัง วางเท้าตรงกลางด้านหลังระหว่างเท้าทั้งสองข้างของผู้ป่วย เหยียดแขนหนึ่งวางตามหลังคอยส่งแรงตาม
- อ้อมแขนไปด้านหลังผู้ป่วยหาตำแหน่งวางมือเหมือนเดิม ส่งแรงกดกระทันตั้งและดันลำตัวขึ้น



การเคลื่อนย้ายผู้บาดเจ็บ

จุดประสงค์การเคลื่อนย้ายผู้บาดเจ็บ

1. เพื่อเคลื่อนย้ายผู้บาดเจ็บออกจากสถานที่เกิดเหตุ ซึ่งอาจทำให้เกิดอันตรายเพิ่มขึ้น
2. เพื่อเคลื่อนย้ายผู้บาดเจ็บไปอยู่ในที่ที่ให้การปฐมพยาบาลได้สะดวก
3. เพื่อส่งผู้บาดเจ็บไปรับการรักษาต่อได้สะดวกมากขึ้น

หลักการเคลื่อนย้ายผู้บาดเจ็บ

1. ต้องทราบว่าผู้บาดเจ็บได้รับบาดเจ็บบริเวณใด
2. ให้การปฐมพยาบาลก่อนการเคลื่อนย้าย เช่น ห้ามเลือด ตามกระดูกที่หัก เป็นต้น
3. เลือกวิธีการเคลื่อนย้ายที่เหมาะสมกับสภาพความเจ็บป่วย
4. การเคลื่อนย้ายต้องทำด้วยความนุ่มนวล มีสติ รอบคอบ
5. การเคลื่อนย้ายผู้บาดเจ็บจะต้องมีสิ่งรองรับศีรษะ แขน ขา และหลัง
6. อุปกรณ์เคลื่อนย้ายผู้บาดเจ็บ เช่น เปล ต้องนำมาให้ถึงผู้บาดเจ็บ ไม่โยนผู้บาดเจ็บไปหาเปล
7. ถ้ามีผู้ช่วยเหลือหลายคนควรมีหัวหน้าเพื่อสั่งการหนึ่งคน เพื่อให้การทำงานเป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพ
8. ขณะเคลื่อนย้ายด้วยเปลควรมีสายรัดกับคน
9. ขณะเคลื่อนย้ายผู้บาดเจ็บต้องคอยดูแลอย่างใกล้ชิด โดยสังเกตการหายใจและชีพจร ถ้ามีอาการผิดปกติต้องรีบช่วยเหลือทันที
10. รับผู้บาดเจ็บส่งให้ถึงมือแพทย์โดยเร็วที่สุด และผู้บาดเจ็บส่งโรงพยาบาลควรเล่าเหตุการณ์ให้แพทย์ทราบเพื่อช่วยการวินิจฉัยการบาดเจ็บ



หากมีผู้ช่วยเหลือเพียงคนเดียว

1. ทำประคองเดิน ใช้สำหรับผู้บาดเจ็บรู้สึกตัวและพอจะช่วยตัวเองได้ ไม่มีกระดูกหักหรือกระดูกหลังหัก และผู้บาดเจ็บตัวใหญ่ๆ กับผู้ช่วยเหลือ อย่าลืมขั้นตอนในการเคลื่อนย้าย ต้องบอกเล่าแผนการแก่ผู้บาดเจ็บก่อนเสมอว่า เราจะช่วยทำอย่างไร จะพาเดินไปทางไหน และประมาณก่าลัง ต้องให้ผู้บาดเจ็บนำหน้าเสมอ ผู้ช่วยต้องคอย

มองเท้าของผู้บาดเจ็บเสมอ ผู้บาดเจ็บระหว่างทางจะได้ประคองผู้บาดเจ็บได้อย่างปลอดภัย หักตัวผู้บาดเจ็บและตนเอง

2. การอุ้ม ถ้าผู้บาดเจ็บตัวเล็กกว่าผู้ช่วยเหลือมาก และไม่มีกระดูกหักที่ใด ๆ การอุ้มจะเป็นการเคลื่อนย้ายที่สะดวก รวดเร็ว ปลอดภัย แต่ถ้าผู้บาดเจ็บตัวใหญ่และไม่สามารถช่วยเหลือตัวเองได้ อาจจะใช้วิธียกโดยหลายๆ คน



FIRST AID TO SAFE LIFE

ปฐมพยาบาลทันการณ ผ่านวิกฤติชีวิตได้

เทศบาลตำบลท่าใหญ่



ด้วยความห่วงใยและปรารถนาดี



จัดทำโดย
กองสาธารณสุข เทศบาลตำบลท่าใหญ่

การปฐมพยาบาล

บาดแผลและการห้ามเลือด



*บาดแผลคือ

การบาดเจ็บทุกชนิดที่ก่อให้เกิดการแตกสลายของผิวหนังหรือเยื่อส่วนอื่นๆ ของร่างกาย รวมทั้งการบาดเจ็บที่เกิดขึ้นแก่เนื้อเยื่อที่อยู่ส่วนล่างลงไปจากผิวหนังหรือเยื่อเหล่านี้ ส่งผลให้บาดแผลมีเลือดออกและติดเชื้อได้

*ชนิดของบาดแผล

- แผลฉีกขาด
- แผลไฟไหม้ น้ำร้อนลวก
- แผลที่ศีรษะ
- แผลจากวัตถุหักคา
- แผลจากสารเคมี
- แผลกระดูกหัก
- ภาวะเลือดคั่งใน



*การห้ามเลือด

ห้ามการห้ามเลือดโดยใช้ผ้าสะอาดหรือผ้าก๊อชปิดบาดแผล ควรสังเกตการเสียเลือดเพิ่ม ถ้าเลือดออกไม่หยุดให้ใช้ผ้าพันยึดพันหับอีกรอบ กรณีเป็นบาดแผลบริเวณแขนขา และไม่มีกระดูกหักร่วม ให้ยกส่วนนั้นให้สูง เพื่อป้องกันการติดเชื้อ ควรหลีกเลี่ยงการสัมผัสเลือดของผู้ป่วยโดยตรง



*แผลไฟไหม้ น้ำร้อนลวก

ถอดเสื้อผ้าและเครื่องประดับที่ติดมาใหม่ ออก ถ้าไหมติดกับผิวหนังเมื่อถอดอาจมีการดึงรั้ง ควรตัดเสื้อผ้าในส่วนนั้นออก ใช้ผ้าสะอาดล้างแผลเพื่อทำความสะอาด ลดอาการแสบร้อนห้ามใช้โลชั่น ยาสีฟัน หรือยาปฏิชีวนะทาบนแผลเพราะปิดกั้นการระบายและห้ามเจาะตุ่มพอง



เป็นลมหมดสติ

*สาเหตุคือ

- เลือดเลี้ยงสมองลดลงฉับพลัน
- ตื่นน้ำน้อย ขาดเกลือแร่ ขาดสารอาหาร
- เปลี่ยนท่าทางโดยเร็ว

อาการ

หน้ามืด วิงเวียน เวียนตม ตัวเย็น หน้าซีด อันตรายที่สุดคือ เกิดภาวะหัวใจหยุดเต้น



*การปฐมพยาบาลคนเป็นลม

- ผู้ป่วยมีอาการใจสั่นหรือไม่
- พบผู้ป่วยมีอาการชักหรือไม่
- ความเสี่ยงต่อการเกิดภาวะหัวใจหยุดเต้น
- ผู้ป่วยมีอาการเวียนศีรษะหรือไม่
- ผู้ป่วยมีอาการเวียนศีรษะหรือไม่

*การชักเกร็ง

สิ่งที่ควรทำ

1. จับผู้ป่วยนอนตะแคงเพื่อป้องกันไม่ให้สำลักน้ำลาย
2. ระวังไม่ให้ผู้ป่วยตื่น อาจทำให้กระแทกบาดเจ็บ
3. จับเวลาชัก ชักเกิน 3 นาที อาจมีภาวะเสี่ยงต่อการชักต่อเนื่อง ควรรีบเรียกรถพยาบาล
4. ปลดเสื้อผ้าให้หลวมเพื่อให้ผู้ป่วยหายใจได้สะดวก
5. ถ้าผู้ป่วยใส่แว่นควรถอดออกเพื่อป้องกันแว่นแตก



การปฐมพยาบาล

ผู้ที่มีกระดูกหัก

กระดูกหัก (Fracture)

กระดูกหัก (Fracture) คือ ภาวะที่มีการแตกหรือหักของกระดูก บริเวณที่หักอาจจะแตกเป็นรอย จะเคลื่อนออกจากกันหรือไม่ก็ได้ บางครั้งแตกเป็นหลายชิ้น ขึ้นอยู่กับลักษณะการบาดเจ็บและความรุนแรงของอุบัติเหตุ กระดูกหักอาจเป็นสาเหตุทำให้เกิดความพิการ หรือในบางรายอาจทำให้เสียชีวิตได้

อาการกระดูกหักและข้อเคลื่อน

เจ็บปวด บวม บริเวณที่มีการกระดูกหักหรือข้อเคลื่อน มีของเหลวไหล รูปร่างของอวัยวะนั้น ๆ เปลี่ยนแปลงไปจากรูปร่างปกติ

ปฐมพยาบาลผู้ป่วยกระดูกหักและข้อเคลื่อน

อย่าพยายามดึงข้อหรือจัดกระดูกให้เข้าที่ด้วยตนเอง หากจำเป็นต้องถอดเสื้อผ้าออก ควรใช้วิธีตัดตามตะเข็บ ใช้วัสดุที่หาได้หนุนหรือประคองข้อให้บริเวณที่บาดเจ็บอยู่นิ่งๆ และอยู่ในท่าที่สบาย ด้วยการใช้ผ้าพุง



การเข้าเฝือกชั่วคราวอุปกรณ์

1. วัสดุที่ใช้คาด เช่น แผ่นไม้ ผ้าหนาและแข็ง เฝือก
2. ผ้าใช้มัดเฝือกกับอวัยวะ



วิธีการปฐมพยาบาลเบื้องต้น

1. วัสดุที่ใช้คาดต้องยาวกว่าอวัยวะส่วนที่หัก
2. ไม่วางเฝือกลงบนบริเวณที่กระดูกหักโดยตรง ควรมีสิ่งรอง เช่น ผ้าวางก่อนตลอดแนวเฝือก เพื่อไม่ให้เฝือกกดลงบริเวณผิวหนังโดยตรง ซึ่งทำให้เจ็บปวดและเกิดเป็นแผลจากเฝือกกดได้
3. มัดเฝือกกับอวัยวะที่หักให้แน่นพอควร ถ้ารัดแน่นจนเกินไปจะกดผิวหนังจนทำให้การไหลเวียนของเลือดไม่สะดวก เป็นอันตรายได้
4. ให้นำส่งโรงพยาบาล

