



คู่มือการปฏิบัติงานของเจ้าหน้าที่กู้ชีพ



องค์การบริหารส่วนตำบลจระเข้
อำเภอหนองเรือ จังหวัดขอนแก่น



คำนำ

ปัจจุบันการเจ็บป่วยฉุกเฉิน มีแนวโน้มเพิ่มมากขึ้นเรื่อย ๆ ทั้งจากอุบัติเหตุ และจากเจ็บป่วยฉุกเฉินด้วยโรคอันตราย หรือโรคเรื้อรัง เช่น โรคหัวใจ โรคหลอดเลือดในสมอง โรคเบาหวาน ที่อาจจำเป็นต้องได้รับการช่วยเหลือ ณ จุดเกิดเหตุอย่างทันท่วงที เพื่อนำส่งสถานพยาบาลที่ได้มาตรฐานอย่างรวดเร็วทันต่อเหตุการณ์ ดังนั้นแต่ละชุมชน/หมู่บ้าน แม้แต่ในครอบครัวจำเป็นต้องมีผู้ที่มีความสามารถที่จะให้ความช่วยเหลือด้านการแพทย์ฉุกเฉินได้

หน่วยกู้ชีพองค์การบริหารส่วนตำบลจระเข้ จะเป็นผู้มีบทบาทสำคัญในการให้ความช่วยเหลือผู้ป่วยฉุกเฉิน โดยสามารถแจ้งเหตุเพื่อขอความช่วยเหลือผ่าน หมายเลข ๑๖๖๙, ให้การปฐมพยาบาล เบื้องต้น ณ จุดเกิดเหตุ และการช่วยเหลือฟื้นคืนชีพขั้นพื้นฐาน หนังสือเล่มนี้จะเป็นประโยชน์ สำหรับประชาชนทั่วไป หรือผู้สนใจนำไปปฏิบัติในการให้ความช่วยเหลือญาติพี่น้อง หรือคนในชุมชน/หมู่บ้าน ที่เกิดเจ็บป่วยฉุกเฉินให้ได้รับการดูแลก่อนที่จะมีชุดปฏิบัติการฉุกเฉินเข้าไปถึงและรับตัวผู้ป่วยส่งต่อเพื่อรับการรักษาในโรงพยาบาลที่ได้มาตรฐาน ต่อไป

(ลงชื่อ).....

(นายสุรัตน์ มีสกุลทิพยานนท์)

นายกองค์การบริหารส่วนตำบลจระเข้

สารบัญ

หน้าที่

หน่วยกู้ชีพองค์การบริหารส่วนตำบลจระเข้

มาตรฐานในการทำงานของหน่วยกู้ชีพองค์การบริหารส่วนตำบลจระเข้	๑
ขั้นตอนการให้บริการหน่วยกู้ชีพองค์การบริหารส่วนตำบลจระเข้	๒
บทบาทของหน่วยกู้ชีพองค์การบริหารส่วนตำบลจระเข้	๓
คุณสมบัติของหน่วยกู้ชีพองค์การบริหารส่วนตำบลจระเข้	
สิทธิประโยชน์ ส่งเสริมคนทำความดีหน่วยกู้ชีพองค์การบริหารส่วนตำบลจระเข้	๔
แนวทางการกำหนดนิยามการเจ็บป่วยฉุกเฉิน	
ขั้นตอนการแจ้งเหตุ	๕
การฟื้นคืนชีพขั้นพื้นฐาน	๖
การปฐมพยาบาลเบื้องต้น	๗



มาตรฐานในการทำงานของหน่วยกู้ชีพองค์การบริหารส่วนตำบลจระเข้

๑. หน่วยกู้ชีพองค์การบริหารส่วนตำบลจระเข้รองรับแจ้งเหตุจากเจ้าหน้าที่ศูนย์สั่งการที่โรงพยาบาลศนูยซ์ขอนแก่น ที่คลื่นความถี่ ๑๕๕.๖๗๕ ตลอด ๒๔ ชั่วโมง

๒. หน่วยกู้ชีพองค์การบริหารส่วนตำบลจระเข้รองรับแจ้งเหตุจากประชาชน ณ สำนักงานหน่วยกู้ชีพองค์การบริหารส่วนตำบลจระเข้ และเบอร์โทรศัพท์สายด่วน เบอร์ ๑๖๖๙ ตลอด ๒๔ ชั่วโมง

๓. การรับ - ส่ง ผู้ป่วยฉุกเฉินมีขั้นตอน และระยะเวลาดังนี้

๓.๑ แจ้งเหตุ - รายงานเข้าศูนย์วิทยุสั่งการกลางเพื่อขอลำดับที่ออกปฏิบัติงาน - ถึงที่เกิดเหตุ ใช้เวลา ๒ นาที

๓.๒ เมื่อถึงที่เกิดเหตุประเมินอาการผู้ป่วย - รายงานไปยังศูนย์สั่งการโรงพยาบาลหนองเรือ และทำการปฐมพยาบาลเบื้องต้น ใช้ เวลา ๑๐ - ๑๕ นาที

๓.๓ นำส่งโรงพยาบาลหนองเรือ ใช้เวลาไม่เกิน ๑๕ นาที

๓.๔ กลับถึงหน่วยกู้ชีพองค์การบริหารส่วนตำบลจระเข้ ใช้เวลาประมาณ ๓๐ นาที

๔. บทลงโทษหากเจ้าหน้าที่ไม่ปฏิบัติ หรือละเว้นการปฏิบัติ ตามมาตรฐานที่กำหนดไว้ หรือหากได้รับการ ร้องเรียนจากประชาชนหรือผู้รับบริการหน่วยกู้ชีพองค์การบริหารส่วนตำบลจระเข้ องค์การบริหารส่วนตำบลจระเข้มีสิทธิบอกเลิกสัญญาจ้างเหมาบริการของเจ้าหน้าที่แต่ละคนได้ตามบันทึกข้อตกลงจ้าง

หมายเหตุ หากไม่ได้รับความเป็นธรรมในการให้บริการแจ้งโดยตรง ได้ที่

เบอร์ ๐๙๑ - ๐๖๕๘๔๘๕ นายกองค้การบริหารส่วนตำบลจระเข้

ขั้นตอนการให้บริการ
หน่วยกู้ชีพองค์การบริหารส่วนตำบลดงระเซ่

- ขั้นตอนที่ ๑ รับแจ้งเหตุ พบเหตุ...โทร ๑๖๖๙
(ใช้เวลา ๑ นาที)
- ขั้นตอนที่ ๒ แจ้งศูนย์สั่งการ...ออกปฏิบัติการให้ความช่วยเหลือ
(ใช้เวลา ๒ นาที)
- ขั้นตอนที่ ๓ หน่วยกู้ชีพถึงที่เกิดเหตุนำส่งโรงพยาบาลหนองเรือ
(ใช้เวลา ๑๐ - ๑๕ นาที)
- ขั้นตอนที่ ๔ หน่วยกู้ชีพถึงโรงพยาบาล
(ใช้เวลา ๑๐ - ๑๕ นาที)
- ขั้นตอนที่ ๕ หน่วยกู้ชีพกลับถึงที่ตั้ง
(รวมใช้เวลา ๓๐ นาที)



บทบาทของหน่วยกู้ชีพองค์การบริหารส่วนตำบลจระเข้

๑. ประเมิน/รับรู้อาการฉุกเฉินที่จะต้องแจ้งเหตุ
๒. แจ้งเหตุเพื่อขอความช่วยเหลือกรณีมีผู้เจ็บป่วยฉุกเฉินหรืออุบัติเหตุ ผ่านสายด่วน ๑๖๖๙
๓. ช่วยเหลือ ปฐมพยาบาลผู้ป่วยฉุกเฉินเบื้องต้น รวมทั้งสื่อสารแจ้งข่าว ให้ประชาชนสามารถป้องกันตัวเองและคนใกล้ตัวจากอาการเจ็บป่วย ฉุกเฉินได้

คุณสมบัติหน่วยกู้ชีพองค์การบริหารส่วนตำบลจระเข้

คุณสมบัติของผู้ปฏิบัติงาน

๑. เป็นคนไทยมีเชื้อชาติและสัญชาติไทย โดยกำเนิด
๒. มีชื่ออยู่ในทะเบียนบ้าน
๓. ไม่มีอาชีพหรือธุรกิจส่วนตัว ที่ต้องควบคุมด้วยตัวเองเป็นการประจำ
๔. เป็นเพศชาย หรือเพศหญิง ที่มีอายุตั้งแต่ ๒๐ ปี ขึ้นไป
๕. มีความรู้อ่านออกและเขียนภาษาไทยได้เป็นอย่างดี
๖. เป็นบุคคลที่มีสุขภาพดีและไม่มีโรคประจำตัว เป็นคนไม่วิกลจริตหรือทุพพลภาพ
๗. เป็นบุคคลที่มีความประพฤติเรียบร้อยและมีความรับผิดชอบ
๘. ต้องไม่เป็นผู้เสพยาเสพติดหรือสารเสพติดโดยในวันที่เสนอราคาต้องแนบเอกสารหนังสือ รับรองแพทย์ของสถานพยาบาลของรัฐเท่านั้น

คุณสมบัติเฉพาะ

๑. เป็นผู้สำเร็จการศึกษาหรือผ่านการอบรมตามหลักสูตรและสอบผ่านได้ ประกาศนียบัตร ตามที่การบริการแพทย์ฉุกเฉินหรือสถาบันการแพทย์ฉุกเฉินแห่งชาติ ประกาศกำหนด
๒. ขึ้นทะเบียนเป็นอาสาสมัครกู้ชีพของสำนักงานสาธารณสุขจังหวัด โดยสถาบันการแพทย์ฉุกเฉินแห่งชาติ รับรอง



สิทธิประโยชน์ของหน่วยกู้ชีพองค์การบริหารส่วนตำบลจระเข้

๑. ได้รับค่าตอบแทนเป็นค่าจ้างเหมาบริการเป็นรายเดือนและมีสิทธิประโยชน์ทุกประการตามระเบียบที่เกี่ยวข้อง จากองค์การบริหารส่วนตำบลจระเข้

ผู้ป่วยฉุกเฉิน

นิยามผู้ป่วยฉุกเฉิน หมายถึง ผู้ป่วยหรือผู้ที่ได้รับบาดเจ็บ ซึ่งมีอาการบ่งชี้ว่าจะเป็นการที่คุกคามต่อการทำงานของอวัยวะสำคัญ ได้แก่ หัวใจ สมอง การหายใจ ต้องได้รับการรักษาและดูแลติดตามอย่างใกล้ชิด เพราะอาจทำให้เสียชีวิตได้รวดเร็ว ยกตัวอย่าง เช่น

๑. หัวใจหยุดเต้น
๒. หอบรุนแรง
๓. มีการเขียวคล้ำ
๔. หหมดสติ ไม่รู้สึกตัว
๕. สิ่งแปลกปลอมอุดกั้นหลอดลม
๖. มีอาการวิกฤติจากอุบัติเหตุ
๗. มีเลือดออกมาก ห้ามไม่หยุด
๘. ภาวะขาดน้ำอย่างรุนแรง
๙. แขน ขา อ่อนแรง ปากเบี้ยว พูดลำบาก
๑๐. ชัก
๑๑. มีอาการวิกฤติจากไข้สูง
๑๒. ถูกสารพิษ สัตว์มีพิษกัด หรือได้รับยามากเกินขนาด เป็นต้น



อาการฉุกเฉินนอกเหนือจากนี้ หากไม่แน่ใจโปรดโทรสายด่วน ๑๖๖๙ เพื่อขอคำปรึกษาและบริการช่วยเหลือต่อไป

ขั้นตอนการแจ้งเหตุฉุกเฉิน

ขั้นตอนการทำงานของระบบบริการการแพทย์ฉุกเฉิน หน่วยกู้ชีพองค์การบริหารส่วนตำบลจระเข้

๑. การเจ็บป่วยฉุกเฉินและการพบเหตุ (Detection)
๒. การแจ้งเหตุขอความช่วยเหลือ(Reporting)
๓. การออกปฏิบัติการของหน่วยการแพทย์ฉุกเฉิน(Response)
๔. การรักษาพยาบาลฉุกเฉิน ณ จุดเกิดเหตุ(On scene care)
๕. การลำเลียงขนย้ายและการดูแลระหว่างนำส่ง(Care in transit)
๖. การนำส่งสถานพยาบาล(Transfer to definitive care)



การช่วยฟื้นคืนชีพขั้นพื้นฐาน CPR

การทำ CPR คือวิธีปฐมพยาบาลเบื้องต้นที่ช่วยคืนชีวิตแก่ผู้ประสบเหตุมานักต่อนัก ดังนั้นขั้นตอนการทำ CPR ที่ถูกต้องจึงควรเป็นความรู้ที่ น่าจะติดตัวเราทุกคนไว้ เพราะอุบัติเหตุเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นได้ทุกที่ทุกเวลา และอาจมีบางสถานการณ์ที่เราต้องพบเห็นผู้ประสบเหตุหมดสติ หัวใจหยุดเต้น ดังนั้นหากเรามีโอกาสและความรู้พอที่จะช่วยชีวิตเพื่อนมนุษย์หรือแม้กระทั่งคนใกล้ตัวได้



การปฏิบัติการช่วยฟื้นคืนชีพ (CPR) หมายถึง การช่วยเหลือผู้ที่หยุดหายใจหรือหัวใจหยุดเต้น ให้มีการหายใจและการไหลเวียนกลับคืนสู่สภาพเดิม ป้องกันเนื้อเยื่อได้รับอันตรายจากการขาดออกซิเจนอย่างถาวร ซึ่งสามารถทำได้โดยการช่วยฟื้นคืนชีพขั้นพื้นฐาน (Basic life support) ได้แก่ การผายปอด และการนวดหัวใจภายนอก เมื่อเราพบเจอเหตุไม่คาดฝัน และในที่เกิดเหตุมีผู้ป่วยหรือบาดเจ็บ สิ่งแรกที่ต้องทำคือ เช็คสภาพแวดล้อมว่าเป็นที่ที่ปลอดภัยหรือไม่ จากนั้นให้ประเมินผู้ป่วยว่ายังรู้สึกตัวอยู่หรือไม่ หากไม่มีสติ คลำหาชีพจรไม่พบ ต้องรีบช่วยเหลือโดยด่วนภายใน ๔ นาที เพราะถ้าเกิน ๔ นาที ออกซิเจนในสมองจะหมดไป ควรเรียกขอความช่วยเหลือหรือเรียกบริการการแพทย์ฉุกเฉินจากหน่วยงานต่าง ๆ ทันที เช่น ศูนย์เอร์วีน (เฉพาะในพื้นที่ กทม.) โทร. ๑๖๔๖, สถาบันการแพทย์ฉุกเฉินแห่งชาติ โทร. ๑๖๖๙ (ทั่วประเทศ) และรีบช่วยทำ CPR

การทำ CPR ขั้นตอนสำคัญ ดังนี้

๑. จัดให้ผู้ป่วยนอนหงายราบบนพื้นแข็ง ถ้าพื้นอ่อนนุ่มให้สอดไม้กระดานแข็งใต้ลำตัว

๒. สำหรับตำแหน่งที่จะกดหน้าอกเพื่อทำ CPR นั้น จะอยู่กึ่งกลางหน้าอก บริเวณกระดูกหน้าอก (เส้นจุดตัดระหว่างหัวนมทั้ง ๒ ข้าง กับเส้นกลางลำตัว) ใช้สันมือวางลงบนจุดนั้นโดยที่ ๒ มือประสานกัน แขนเหยียดตรง

๓. ปล่อยน้ำหนักตัวผ่านจากไหล่ไปสู่ลำแขนทั้งสอง และลงไปสู่กระดูกหน้าอกในแนวตั้งฉากกับลำตัวของผู้เจ็บป่วย ในผู้ใหญ่และเด็กโต กดลงไปลึกประมาณ ๑.๕ - ๒ นิ้ว ให้กดลงไปในแนวตั้ง และอย่ากระแทก เป็นจังหวะสม่ำเสมอในอัตราเร็ว ๑๐๐-๑๒๐ ครั้ง/นาที ถ้าน้อยกว่านี้จะได้ผลการกดหน้าอกจะทำให้มีเลือดไปเลี้ยงส่วนต่าง ๆ ในร่างกาย และมีเลือดไหลกลับเข้าสู่หัวใจ ทำให้มีการไหลเวียนเลือดในร่างกาย หลังการกดแต่ละครั้งต้องปล่อยให้อกคืนตัวจนสุด เพื่อให้หัวใจรับเลือดสำหรับสูบฉีดครั้งต่อไป

๔. ในกรณีที่มีความคุ้นเคยกับผู้ป่วย รู้ประวัติสุขภาพว่าไม่ได้เป็นโรคติดต่อ สามารถใช้วิธีกดหน้าอก ร่วมกับการผายปอดแบบปากต่อปากได้ โดยกดหน้าอก ๓๐ ครั้ง สลับกับการผายปอด ๒ ครั้ง และควรมีผู้ช่วยเหลืออย่างน้อย ๒ คน เพราะผู้ปฏิบัติจะเริ่มเหนื่อยและประสิทธิภาพในการกดหน้าอก ลดลงหลังจากทำไปประมาณ ๑ นาที ให้สลับกันกดหน้าอกสลับการช่วยหายใจครบ ๕ รอบ (กดหน้าอก ๓๐ ครั้ง : ผายปอด ๒ ครั้ง) แต่หากไม่มั่นใจว่าผู้ป่วยมีโรคติดต่อหรือไม่ ให้ช่วยชีวิต โดยการกดหน้าอก หรือถ้าจำเป็นต้องผายปอดจริงๆ ให้หาผ้ามาคลุมปากผู้ป่วยก่อนที่จะประกบปาก ทำต่อเนื่องไปจนกระทั่งเครื่องกระตุกหัวใจอัตโนมัติ (AED) มาถึงและพร้อมใช้งาน มีบุคลากรทางการแพทย์เข้ามาดูแลผู้ป่วย หรือผู้ป่วยมีการหายใจหรือมีสัญญาณชีพ

เราจะทำการกู้ชีวิต หรือ CPR จนกว่า...



ผู้ป่วยฟื้น



มีคนมาช่วย



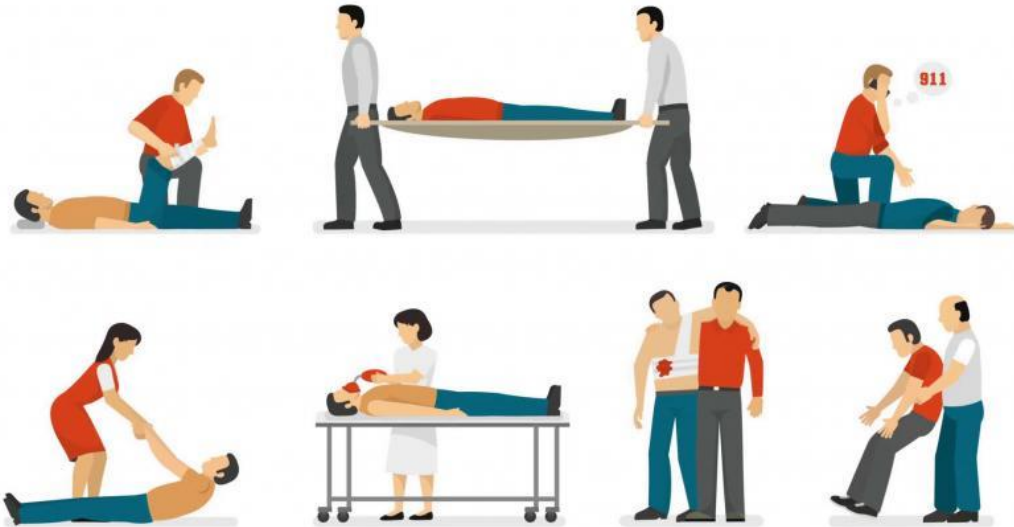
หัวใจแข็งแรง

๘

เพราะทุกชีวิตมีความหมาย และทุกนาทีที่ผ่านไป หมายถึงความเป็นความตาย ทุก ๆ ขั้นตอนของการช่วยชีวิตจะต้องทำอย่างถูกต้องเหมาะสม เพราะหากผิดพลาด อาจพลาดโอกาสในการฟื้นคืนชีพ

หรือ ผู้ป่วยอาจฟื้นขึ้นมาไม่เหมือนเดิม เราจึงควรต้องศึกษา เรียนรู้ และฝึกฝนอย่างถูกต้อง หากพบเจอเหตุการณ์ไม่คาดคิด เราจะได้สามารถช่วยเหลือชีวิตเพื่อนมนุษย์ได้

การปฐมพยาบาลเบื้องต้น (First Aid)



การปฐมพยาบาลเบื้องต้น

๑. การห้ามเลือด

๑.๑. ๑. ถ้าบาดแผลเล็ก กดปากแผลด้วยผ้าสะอาด แล้วพันให้แน่น

๑.๒. ๒. ถ้าบาดแผลใหญ่ เลือดออกพุ่ง ทำตามข้อ ๑ แล้วเลือดยังไม่หยุด ใช้ผ้า เชือกหรือสายยางรัดเหนือแผล(ระหว่างบาดแผลกับหัวใจ) ให้แน่นพอที่เลือดหยุดไหลเท่านั้น โดยอวัยวะส่วนปลายไม่เขียวคล้ำ หรือถ้าเป็นเลือดพุ่งออกมาจากปลายหลอดเลือดที่ขาดอยู่ ให้ใช้ก้อนผ้าเล็กๆ กดลงตรงนั้นเลือดจะหยุดได้



๑.๓. ๓. ยกส่วนที่มีเลือดออกให้สูงไว้

๒. การปฐมพยาบาล หมายถึง การให้ความช่วยเหลือผู้ป่วยหรือผู้บาดเจ็บ ณ สถานที่เกิดเหตุ โดยใช้อุปกรณ์เท่าที่จะหาได้ในขณะนั้น ก่อนที่ผู้บาดเจ็บจะได้รับการดูแลรักษาจากบุคลากรทางการแพทย์ หรือส่งต่อไปยังโรงพยาบาล

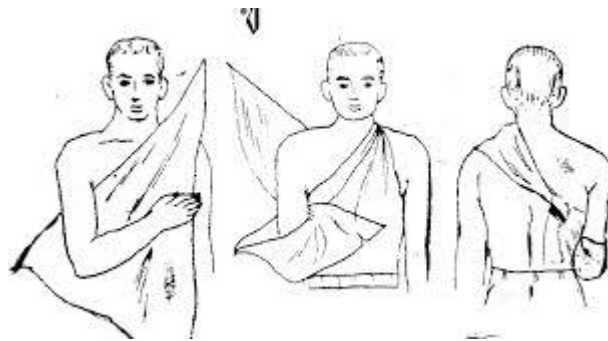
๓. การปฐมพยาบาลมีวัตถุประสงค์ที่สำคัญคือ

- ๓.๑. ๑. เพื่อช่วยชีวิต
- ๓.๒. ๒. เพื่อเป็นการลดความรุนแรงของการบาดเจ็บหรือการเจ็บป่วย
- ๓.๓. ๓. เพื่อทำให้บรรเทาความเจ็บปวดทรมาน และช่วยให้กลับสู่สภาพเดิมโดยเร็ว
- ๓.๔. ๔. เพื่อป้องกันความพิการที่จะเกิดขึ้นตามมาภายหลังการปฐมพยาบาลแบบต่าง

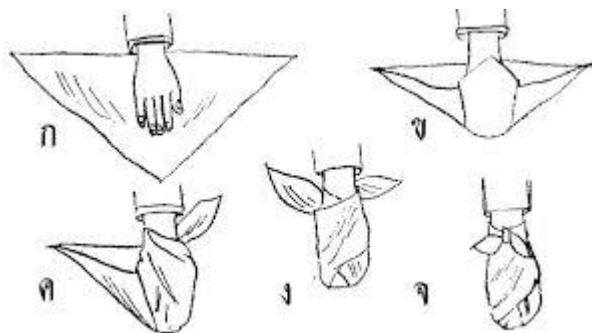
๔. การใช้ผ้าสามเหลี่ยม (Triangular bandages)

๔.๑. การใช้ผ้าสามเหลี่ยม เมื่อมีบาดแผลต้องใช้ผ้าพันแผล

๔.๑.๑. ๑. การคล้องแขน



๔.๑.๒. ๒. การพันมือ



๕. บาดแผล

๕.๑. แผลตื้นหรือแผลมีดบาด (เลือดออกไม่มาก)



- ๕.๑.๑. ๑. บีบให้เลือดชะเอาสิ่งสกปรกออกมาบ้าง
- ๕.๑.๒. ๒. ถ้ามีฝุ่นผงหรือสกปรก ต้องล้างออกด้วยน้ำสุกกับสบู่
- ๕.๑.๓. ๓. ใส่ทิชชูหรือใส่แผลสด หรือ น้ำยาโพวิโดนไอโอดีน
- ๕.๑.๔. ๔. พันรัดให้ขอบแผลติดกัน
- ๕.๑.๕. ๕. ควรทำความสะอาดแผลและเปลี่ยนผ้ากอซวันละ ๑ ครั้ง จนกว่าแผลจะหาย

๖. ผงเข้าตา



- ๖.๑. ห้ามขยี้ตา
- ๖.๒. รีบล้างตาในน้ำสะอาด
- ๖.๓. ถอดตาไปมาหรือเทน้ำให้ไหลผ่านตา
- ๖.๔. ที่ถ่างหนังตาไว้ ถ้ายังไม่ออก ให้คนช่วยใช้มุมผ้าเช็ดหน้าที่สะอาดเชี่ยผงออกถ้าไม่ออก ควรรีบไปหาหมอ

๗. แผลงูพิษกัด

๗.๑. ๑. ดูรอยแผล ถ้าไม่มีพิษแผลจะเป็นรอยถลอก ให้ทำแผลแบบแผลถลอก แล้วถ้าแผลไม่ ลุกลามหรือไม่มีอาการอื่น ไม่ต้องไปหาหมอ แผลจะหายเอง ถ้ามีพิษจะมีรอยเขียว ๑ หรือ ๒ จุด ให้รักษาตามข้อ ๒-๗

๗.๒. ๒. พุดปอบใจอย่าให้กลัวหรือตกใจ, ให้นอนนิ่งๆ, ถ้าจำเป็นให้เคลื่อนไหวน้อยที่สุด

๗.๓. ๓. ห้ามให้ดื่มเหล้า ยาตองเหล้า หรือยากล่อมประสาท



๑๓

๗.๔. ๔. ห้ามใช้มีดกรีดปากแผล ห้ามบีบเค้นบริเวณแผล เพราะจะทำให้แผลซ้ำสกปรก และทำให้ พิษกระจายเร็วขึ้น.

๗.๕. ๕. ห้ามขันชะเนาะรัดแขนหรือขา เพราะจะเกิดอันตรายมากขึ้น

๗.๖. ๖. รีบพาไปหาหมอ, ถ้าเป็นไปได้ควรนำซากงูที่กัดไปด้วย

๗.๗. ๗. ถ้าหยุดหายใจ ให้ เป่าปากช่วยหายใจ

๘. ความดันต่ำ หน้ามืด เวียนศีรษะ

๘.๑. ถ้ามีอาการเจ็บหน้าอกรุนแรง, ปวดท้องหรืออาเจียนรุนแรง, ถ่ายอุจจาระดำ, ใจหวิวใจสั่น, ชีพจรเต้นเร็ว, เหงื่อแตกท่วมตัว, หรือลูกนึ่งมีอาการเป็นลม ต้องไปหาหมอโดยเร็ว.

๘.๒. ถ้าไม่มีอาการในข้อ ๑ ให้ปฏิบัติดังนี้

๘.๒.๑ ให้นอนลงสักครู่ แล้วลุกขึ้นใหม่โดยลุกช้าๆ อย่าลุกพรวดพรวด เช่น ค่อยๆ ลุกจากทำ นอน เป็นท่านั่ง แล้วนั่งพักสักครู่ ขยับและเกร็งขาหลายๆ ครั้ง, แล้วค่อย ๆ ลุกขึ้นยืน, ยืนนิ่งอยู่ สักครู่ แล้วจึงค่อยเดิน

๘.๒.๒ ถ้ายังมีอาการให้กินยาหอม หรือกดจุด

๘.๓. ถ้าเป็น ๆ หาย ๆ เรื้อรัง ควรไปหาหมอเพื่อตรวจหาสาเหตุ

๑๒

๘.๔. การป้องกัน

๘.๔.๑. ให้ออกกำลังกายเพิ่มขึ้นทีละน้อย, นอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ, และดื่มน้ำมาก ๆ

๙. สุนัขกัด



๙.๑. ๑. ให้รีบทำแผลทันที โดยล้างแผลด้วยน้ำสะอาด, ฟอกสบู่หลายๆ ครั้ง, แล้วชะแผลด้วยแอลกอฮอล์ หรือ ทิงเจอร์ไส้แผลสด หรือ น้ำยาโพวิโดนไอโอดีน

๙.๒. ๒. รีบพาไปหาหมอ เพื่อพิจารณาฉีดยาป้องกันบาดทะยัก, ฉีดยาป้องกันโรคกลัวน้ำและใช้ยาปฏิชีวนะ



ด้วยความปรารถนาดี

จาก
ทีมงานที่ได้มาตรวจงาน...
หน่วยกู้ชีพองค์การบริหารส่วนตำบลจระเข้

