

คู่มือประชาชน : เรื่องนำรู้เกี่ยวกับการปฐมพยาบาลเบื้องต้น

ที่มา : <http://www.ku.ac.th/e-magazine>

การปฏิบัติสำหรับกรณีฉุกเฉิน

1. ตั้งสติให้ได้ อย่าตกใจ
2. ขอความช่วยเหลือ
 - สายด่วนสอทไลน์ ศูนย์สื่อสารสาธารณะสุข "นเรนทร" 1669 หรือ 0-2951-0282
 - เหตุด่วนเหตุร้าย 191 หรือ 0-2246-1338-42
 - เพลิงไหม้ 199 หรือ 0-2246-0199
 - จส.100 0-2711-9150 หรือ 0-2711-9151-8
 - สวพ.91 1644 หรือ 0-2562-0033-5 หรือ 0-2941-0848
 - ร่วมด้วยช่วยกัน 1677 หรือ 0-2644-6996
 - กู้ภัยป่อเต็กตึ๊ง 0-2226-4444-8
 - กู้ภัยร่วมกตัญญู 0-2751-0951-3
 - หน่วยแพทย์กู้ชีวิต วชิรพยาบาล 1554
3. การปฐมพยาบาลเบื้องต้น
 - ช่วยหายใจให้อากาศเข้าปอดสะดวก คลายเสื้อผ้าให้หลวม
 - ห้ามเลือด
 - นอนนิ่ง ๆ ห่มผ้า คอยสังเกตอาการ จับชีพจรเป็นระยะ
 - ถ้ามีกระดูกหัก อย่าเคลื่อนย้าย
 - ห้ามรับประทานสิ่งใด (ถ้าไฟลวกรุนแรงให้จิบน้ำคำเล็ก ๆ)

อุปกรณ์ปฐมพยาบาล

- สำลี
- ผ้ากอซแผ่นชนิดฆ่าเชื้อ ทำความสะอาด (แอลกอฮอล์)
- คีมสำหรับบ่งเสี้ยน
- ผ้าสามเหลี่ยม
- ผ้ากอซพันแผลขนาดต่าง ๆ เช่น 1 นิ้ว 2 นิ้ว 3 นิ้ว หรือ 4 นิ้ว
- กรรไกรขนาดกลาง
- เข็มกลัดช้อนปลาย
- แก้วล้างตา
- พลาสเตอร์ม้วน หรือชิ้น
- ผ้ายืดพันแก้เคล็ด ขัดยอก (Elastic bandage)
- ผ้ากอซชุบพาราฟินสำหรับปิดแผลไฟไหม้

ยาที่ควรมีไว้ในตู้ยาประจำบ้าน

- ✓ ยาแก้ปวดลดไข้ เช่น ยาเม็ดพาราเซตามอล ขนาด 500 มิลลิกรัม
- ✓ ยาแก้แพ้ ลดน้ำมูก เช่น ยาเม็ดคลอเฟนิรามีน 4 มิลลิกรัม และ 2 มิลลิกรัม

- ✓ ยาแก้ปวดท้อง ท้องอืด ท้องเฟ้อ เช่น ยาระตุน้ำแดง ยาระตุน้ำขาว โซดามีนัท ขมิ้นชันแคปซูล
- ✓ ยาโรคกระเพาะ เช่น ยาเม็ดดลูมินาแมกนีเซียม ไตรซิลลิเคท ยาน้ำอัลมาเยล
- ✓ ยาแก้ท้องเสีย เช่น ยาน้ำเคลลินเปคติน ผงน้ำตาลเกลือแร่
- ✓ ยาใส่แผล เช่น ทิงเจอร์แผลสด ไอโอดีน
- ✓ ยาล้างตา โบริคโซลูชั่น
- ✓ ยาล้างแผล เช็ดแผล เช่น ไฮโดรเจนเปอร์ออกไซด์ แอลกอฮอล์เช็ดแผล
- ✓ ยาทาแก้แพ้ แก้คัน คาลาไมน์
- ✓ ยาทาหวัด เช่น ขี้ผึ้งปวดบวม ครีมระกำ GPO บาล์ม
- ✓ ยาแก้ไอผู้ใหญ่ เช่น ยาแก้ไอน้ำดำ ยาขับเสมหะ
- ✓ ยาแก้ไอเด็ก เช่น ยาแก้ไอขับเสมหะ ยาแก้ไอเด็กเล็ก
- ✓ ยาระบาย เช่น ยาระบายแมกนีเซียม ซามะซามแซก ยาเม็ดมะขามแซก
- ✓ ยาสูดดม เช่น เหล้าแอมโมเนีย

ความปลอดภัยสำหรับเด็ก

- อย่าปล่อยให้ทารก หรือเด็กอายุต่ำกว่า 5 ขวบ ไว้กับสิ่งใดที่อุดตันทางเดินหายใจได้ เช่น กุญแจพลาสติก ให้เลือก ของเล่นชิ้นใหญ่ ๆ ที่ใส่ปากไม่ได้
- อย่าใช้หมอนกับทารกอายุต่ำกว่า 1 ปี
- อย่าทิ้งทารกไว้กับขวดนม หรืออาหารตามลำพัง เพราะอาจสำลักได้
- ห้ามให้ถั่วลิสง น้อยหน่า มะขาม แก่เด็กอายุต่ำกว่า 3 ขวบ
- อย่าปล่อยให้เด็กทารกไว้บนเตียงกับคุณนาน ๆ เพราะอาจเผลอหลับทับเด็กได้
- อย่าปล่อยให้เด็กหรือทารกไว้บนที่ยกสูงตามลำพัง
- รถหัดเดินควรมีฐานและล้อที่แข็งแรง
- อย่าปล่อยให้เด็ก หรือทารกไว้บนเก้าอี้สูงโดยไม่มีเครื่องรัดตัว
- อย่าปล่อยให้เด็กสวมถุงเท้าเดินไป-มา
- อย่าวางแจกันแก้ว กาน้ำร้อนไว้บนโต๊ะเตี้ย หรือในระยะที่เด็กเอื้อมมือถึง
- หากที่ครอบปลั๊กไฟ และสวิตช์ไฟ และสวิตช์ไฟ พัดลม เมื่อเด็กเรียนรู้และสอนจุดอันตรายต่าง ๆ ให้เด็กทราบ
- ห้ามเด็กอายุต่ำกว่า 5 ขวบ ข้ามถนนตามลำพัง ควรจูงมือเด็กที่อายุต่ำกว่า 5 ขวบ ข้ามถนนเสมอ
- อย่าถือของร้อน ถ้วยกาแฟร้อน ๆ เหนือศีรษะเด็ก
- บ้านที่มีเด็กในวัยหัดเดินเตาะแตะ ไม่ควรใช้ผ้าปูโต๊ะที่มีชายให้เด็กดึงได้

บาดเจ็บที่ตา

- หากกรดหรือด่างเข้าตา อย่าขยี้ตา ให้ล้างด้วยน้ำสะอาดมาก ๆ แล้วรีบพาไปพบแพทย์
- หากถูกของแหลมทิ่ม ให้นอนหลับตา ปิดตาด้วยผ้ากอซ หรือผ้าเช็ดหน้า อย่าขยับสายตาไปมา แล้วรีบพาไปพบแพทย์ทันที
- หากมีสิ่งแปลกปลอมเข้าตา ขยี้ตาเบา ๆ กระจกปรินดา ล้างตา หรือเงยสายตาด้านบน แล้วใช้มุมผ้าเช็ดหน้าเช็ดผองออก ถ้าเช็ดไม่ออกให้รีบพาไปพบแพทย์
- ถ้าถูกกระแทกที่ดวงตา ให้ประคบด้วยความเย็นทันที แล้วรีบพาไปพบแพทย์

กระดูกหัก

- ใหวางอวัยวะส่วนนั้น ๆ บนแผ่นไม้ หรือหนังสือหนา ๆ

- ใช้ผ้าพันยึดไม่ให้เคลื่อนไหว
- ถ้าเป็นปลายแขน หรือมือ ให้ใช้ผ้าคล้องคอ

เลือดออก

- ใช้นิ้วกดบาดแผลประมาณ 10 นาที หรือบีบเนื้อข้าง ๆ มาปิดแผล
- ใช้ผ้าหรือเน็คไทพันปิดบาดแผลไว้ อย่าให้แน่นจนขา
- แผลที่แขน หรือขา ให้ยกสูง ถ้าเลือดไหลไม่หยุดให้กดเส้นเลือดใหญ่ที่ไปเลี้ยงแขน หรือขา

ช็อค

- อาจมีสาเหตุมาจากโรคหัวใจกำเริบ เกิดการขาดเลือดรุนแรง เลือดออกมาก ไฟไหม้น้ำร้อนลวก กระตุกหัก อาเจียน หรือท้องเสียรุนแรง
- จะมีอาการหนาวเย็น เหงื่อออก เวียนศีรษะ หายใจเร็วขึ้น ซีพจรเร็วแต่แผ่ว กลัวกระหาย
- การปฐมพยาบาลให้นอนราบ ถ้าเลือดออกห้ามเลือด ห่มผ้า คลายเสื้อผ้า อย่าเคลื่อนไหวผู้ป่วย ถ้าขาดเลือดออก ท้อง ศีรษะ ให้หนุนศีรษะและขาให้สูงกว่าลำตัวเล็กน้อย คอยปลอบใจ ถ้ากระหายน้ำมาก ให้หยดน้ำที่ริมฝีปากนิด ๆ ห้ามรับประทานสิ่งใด

สำลัก หรือมีสิ่งของไปอุดหลอดลม

- ทารก ให้ตบกลางหลังอย่างรวดเร็ว 4 ครั้ง ในท่าที่ศีรษะอยู่ต่ำกว่าปอด
- เด็กเล็ก ให้ตบกลางหลังหนัก ๆ 4 ครั้ง ในท่าที่ศีรษะอยู่ต่ำกว่าปอด
- เด็กโตและผู้ใหญ่ ให้ตบหนัก ๆ และเร็ว ๆ กลางหลัง 4 ครั้ง ในท่าที่ศีรษะอยู่ต่ำกว่าปอด

ไฟฟ้าช็อต

- รีบปิดสวิตซ์ไฟทันที
- ถ้าไม่สามารถปิดสวิตซ์ไฟได้ ห้ามใช้มือจับต้องคนที่กำลังถูกไฟช็อต แล้วใช้สิ่งที่ไม่นำไฟฟ้า เช่น ไม้กวาด แก้วไม้ เขี่ยออกจากสายไฟ หรือเขี่ยสายไฟออกจากตัวผู้บาดเจ็บ
- เมื่อตัวผู้บาดเจ็บหลุดออกมาแล้ว รีบปฐมพยาบาล ถ้าหยุดหายใจให้ทำการเป่าปากช่วยหายใจ ถ้าคล้ำซีพจรไม่ได้ ให้นำตัวหัวใจ แล้วรีบนำไปโรงพยาบาล

สัตว์กัด

- สุนัขกัด
 - ถ้าเลือดออก ห้ามเลือดทันที (ด้วยผ้ากอซ หรือบีบแผล)
 - ล้างแผลด้วยน้ำสะอาด ปิดด้วยผ้ากอซสะอาด
 - รีบไปพบแพทย์ เพื่อฉีดวัคซีน
- งูกัด
 - ดูรอยแผล ถ้าเป็นงูมีพิษ จะมีรอยเขี้ยว
 - ใช้เชือก หรือยาง หรือเข็มขัดรัดเหนือแผลให้แน่นพอควร
 - ให้นอนนิ่ง ๆ คอยปลอบใจ
 - ห้ามดื่มสุรา ยาตองเหล้า ยาแก้ปวดประสาท
 - ถ้าหยุดหายใจให้ช่วยหายใจทันที
 - ควรนำงูไปพบแพทย์ด้วย ถ้าทำได้

- แมลงต่อย
 - ถ้าถูกต่อยหลายตัว หรือต่อยบริเวณหน้า ให้รีบไปพบแพทย์
 - พยายามถอนเหล็กไน (โดยใช้หลอดกาแฟเล็ก ๆ แข็ง ๆ หรือปากกาครอบแล้วกดให้เหล็กไนโผล่ แล้วดึงเหล็กไนออก)
 - ใช้ยาแก้แพ้ทา หรือราดด้วยน้ำโซดา หรือประคบด้วยน้ำแข็ง (ปกติอาการบวมจะลดลงใน 1 วัน ถ้าไม่ลดให้พบแพทย์)
 - ถ้ามีอาการปวด กินยาแก้ปวด (พาราเซตามอล)
- ทากดูดเลือด
 - ห้ามดึง เพราะเลือดจะหยุดยาก
 - จี้ทากด้วยบุหรี่ติดไฟ หรือไม้ขีดไฟให้ทากหลุด
 - ล้างแผลให้สะอาด ใส่ทิงเจอร์แผลสด หรือเบตาดีน

อาการแพ้พิษแมลงที่ต้องไปพบแพทย์ทันที

ช็อค เวียนศีรษะ ตัวซีด เหงื่อออก อาเจียน หายใจลำบาก ผื่นขึ้นที่ตา ตาบวม

โดนพิษสัตว์ทะเล

- โดนเงี่ยงปลาที่มีพิษ

แช่น้ำร้อนพอทน (40 องศาเซลเซียส หรือ 104 องศาฟาเรนไฮต์) นาน 4-5 นาที จะช่วยให้หายปวด
- โดนแมงกระพรุนไฟ
 - ใช้ทราย หรือผ้าก๊วยทงทะเลถูเมื่อกออก
 - ล้างด้วยน้ำสบู่
 - ทาด้วยน้ำปูนใส แอมโมเนียเพรดนิโซโลนครีม หรือเบตาเมทาโซนครีม

ลมพิษ

สาเหตุ

โดนสารที่แพ้ พิษ สารเคมี แพ้อาหารทะเล เหล้า เบียร์ ละอองต่าง ๆ

การปฐมพยาบาล

- ทายาแก้ผดผื่นคัน คาลาไมน์ เพรดนิโซโลนครีม เบตาเมทาโซนครีม
- กินยาแก้แพ้ คลอเฟนิรามีน ขนาด 4 มิลลิกรัม 1 เม็ด
- หาสาเหตุที่แพ้
- ถ้าผื่นไม่ยุบลง และเพิ่มมากขึ้นให้รีบไปพบแพทย์

เป็นลม

- ห้ามคนมุงดู พาเข้าที่ร่มให้อยู่ในที่อากาศถ่ายเทได้สะดวก
- คลายเสื้อผ้าออกให้หลวม
- จัดให้นอนตะแคงหน้าไปข้างใดข้างหนึ่ง เพื่อป้องกันในเรื่องทางเดินหายใจอุดตัน โดยเฉพาะลิ้นของผู้ป่วยมักจะตกไปทางด้านหลังของลำคอ ทำให้หายใจไม่ออก
- ใช้ผ้าชุบน้ำเช็ดหน้าผาก มือ และเท้า
- ถ้าอาการไม่ดีขึ้น รีบนำส่งโรงพยาบาล

เลือดกำเดาออก

สาเหตุ

จากการกระทบ สัมผัสน้ำมูก การแคะจมูก

การปฐมพยาบาล

- นั่งลง ก้มศีรษะเล็กน้อย บีบจมูกนาน 10 นาที (หายใจทางปาก)
- วางน้ำแข็ง หรือผ้าเย็น ๆ บนสันจมูก หน้าผาก ใต้ขากรรไกร
- ถ้าไม่หยุด รีบไปพบแพทย์

เลือดออกไม่หยุดหลังการถอนฟัน

- กัดผ้ากอซชิ้นใหม่ซ้ำ อมน้ำแข็ง (ห้ามบ้วนน้ำ หรือน้ำยาบ้วนปาก)
- ประคบน้ำแข็งนอกปาก
- ถ้ายังไม่หยุดให้รีบไปพบแพทย์

หูอื้อ

- กรณีเป็นหูน้ำหนวกอยู่ให้รีบรักษาให้หาย
- กรณีหูอื้อไม่ทราบสาเหตุ อาจจะมาจากการมีขี้หูมาก ขี้หูเหนียว ให้ไปพบแพทย์ เพื่อดึงขี้หู หรือดูดขี้หูออก

ของเข้ารูจมูก

- บีบจมูกข้างที่ไม่มีของ แล้วสั่งออกมาแรง ๆ
- อย่าพยายามแคะออก
- ถ้าเป็นเด็กให้หันเหความสนใจจากจมูก ให้หายใจทางปาก แล้วรีบไปพบแพทย์ทันที

ของเข้าหู

- ตะแคงศีรษะ หันหูข้างที่มีของเข้าไปลง เพื่อให้ของหล่นออกมาเอง
- ถ้าไม่ออก ห้ามแคะหู ให้รีบไปพบแพทย์

แมลงเข้าหู

พาไปหาที่มีด ใช้ไฟฉายส่อง (ให้แมลงออกมาตามแสง) หรือหยอดด้วยน้ำมัน หรือกลีเซอรินบอแรกซ์ ให้แมลงลอยออกมา แล้วจึงเขี่ย หรือคีบออก ถ้าไม่ออกให้รีบไปพบแพทย์ทันที

คันในหู (เพราะเป็นเชื้อรา)

ใช้ไม้พันสำลีชุบทีนเจอร์ผลสด ทาในหูวันละ 2-3 ครั้ง

หอบ-หืด

- ให้ผู้ป่วยนั่ง หรือยืนในท่าเอนตัวไปข้างหน้า ให้หลังและหน้าอกตรง
- คลายเสื้อผ้าให้อากาศบริสุทธิ์ผ่านเข้าห้อง
- ปลอบมิให้ตกใจ วิดก กังวล
- ถ้าเป็นครั้งแรกรีบไปพบแพทย์ทันที
- กรณีผู้ป่วยพ่นยา หรือกินยาประจำ ให้รีบใช้ยาทันที

พุ-พอง

สาเหตุ

จากการเสียดสี ไฟไหม้ น้ำร้อนลวก ผิวหนังชั้นนอกแยกจากชั้นใน มีน้ำมาขังอยู่

การปฐมพยาบาล

ถ้าแผลเล็ก ไม่ต้องทำอะไร ปกติร่างกายจะดูดซึมน้ำกลับไปเอง และผิวหนังชั้นนอกจะลอกตัวไป

ถ้าบริเวณที่พุพองขยายตัวกว้างขึ้นให้รีบไปพบแพทย์

ฟกช้ำ หัวโน ห้อเลือด

ให้ประคบความเย็นเร็วที่สุด เพื่อลดอาการบวม เจ็บ หรือใช้มะนาวผสมดินสอพองพอกไว้ (ปกติรอยฟกช้ำจะหายไปเอง)

ถ้าเกิดอาการนานเกิน 24 ชั่วโมง ใช้ประคบ และคลึงด้วยผ้าชุบน้ำร้อน วันละ 2-3 ครั้ง

ไฟไหม้ น้ำร้อนลวก

- ฉีก หรือตัดเสื้อผ้าบริเวณที่ถูกน้ำร้อนลวกออก
- เสื้อผ้าที่ไหม้ไฟและดับแล้ว ถ้าติดที่แผล ไม่ต้องดึงออก
- ถอดเครื่องประดับที่รัดอยู่ เช่น แหวน เข็มขัด นาฬิกา รองเท้า (เพราะอาจจะบวมทำให้ถอดยาก)
- ทำให้บริเวณที่ถูกไฟไหม้ น้ำร้อนลวกเย็นลงโดยเร็วที่สุด (ทำอย่างน้อย 10 นาที)
- ใช้ผ้ากอซปราศจากเชื้อปิดแผล กรณีแผลใหญ่ ใช้ผ้าปิดพันด้วยผ้ายืดหลวม ๆ

ข้อเคล็ด

- ให้บริเวณข้อนั้น ๆ อยู่นิ่ง ๆ และยกสูงไว้
- ประบน้ำแข็งทันที เพื่อลดอาการบวม ปวด
- ถ้าภายหลังมีอาการบวม ให้ประคบด้วยน้ำร้อน หรือนวดด้วยยาหม่อง หรือน้ำมันระกำ หรือ GPO บาล์ม
- ถ้าปวดมาก บวมมาก ให้รีบปรึกษาแพทย์

การทำแผลทั่วไป

- ล้างมือให้สะอาด
- ทำแผลที่สะอาดก่อนแผลที่สกปรก
- เช็ดรอบแผลด้วยสำลีชุบแอลกอฮอล์ (เช็ดจากข้างในวนมาข้างนอกทางเดียว)
- ปิดด้วยผ้ากอซ หรือผ้าสะอาด
- อย่าให้ถูกน้ำอีก เพราะจะทำให้เป็นหนองหรือหายช้า
 - กรณีแผลลอกทั่วไป
 - ล้างด้วยน้ำ และสบู่ให้สิ่งสกปรกออกให้หมด
 - เช็ดด้วยแอลกอฮอล์ ทาทิงเจอร์แผลสด หรือเบตาดีน
 - ไม่ต้องปิดแผล
 - กรณีแผลตื้น หรือมีบาด (เลือดออกไม่มาก)
 - บีบเลือดออกบ้าง

- ล้างด้วยน้ำสะอาด และสบู่
 - ใส่ยาทิงเจอร์แผลสด หรือเบตาดีน
 - ปิดแผล เพื่อให้ขอบแผลสมานติดกัน
- กรณีแผลลึกถึงกระดูก หรือกระดูกโผล่
 - ห้ามเลือดทันที
 - ใช้ผ้าสะอาดคลุม ห้ามจับกระดูกยัดกลับเข้าไป
 - รีบพาไปพบแพทย์ทันที
- กรณีแผลมีหนอง
 - ล้างด้วยไฮโดรเจนเปอร์ออกไซด์ หรือเดกินโซลูชัน ทุกวัน
 - เช็ดด้วยสำลี
 - รับประทานยาปฏิชีวนะตามแพทย์สั่งให้ครบ
- กรณีแผลตะปูตำ
 - ล้างแผลให้สะอาดด้วยน้ำ และสบู่ มาก ๆ
 - ใช้ไฮโดรเจนเปอร์ออกไซด์ทำความสะอาดอีกครั้ง
 - ปิดแผล ห้ามถูกน้ำ
 - ฉีดยาป้องกันบาดทะยัก
 - รับประทานยาปฏิชีวนะตามแพทย์สั่งให้ครบ
- กรณีแผลถูกแทงด้วยของแหลม มีด ไม้
 - ตัดมีด หรือไม้ที่ถูกแทงให้สั้นลง และยัดวัสดุนั้นให้อยู่หนึ่ง เพื่อให้เดินทางไปพบแพทย์ได้สะดวก (ห้ามดึงออก)
 - ให้อยู่หนึ่ง ๆ
 - รีบนำส่งโรงพยาบาล

อาการปวดท้องที่ควรไปพบแพทย์ทันที

- ปวดท้องพร้อมอาเจียนเป็นเลือด
- เด็กอายุต่ำกว่า 5 ขวบ หรือคนชรา
- ปวดท้อง เพราะถูกกระแทก ทุบ ตี หรือตกจากที่สูง
- ปวดนานหลายชั่วโมง
- ปวดมากจนนอนไม่หลับ

ท้องเดิน ท้องร่วง ท้องเสีย

- ในเด็กโต หรือผู้ใหญ่
 - งดอาหารรสจัด และย่อยยาก เลือกกินอาหารเหลว กินจนกว่าอาการจะดีขึ้น
 - ดื่มน้ำเกลือแร่ หรือผสมเอง (เกลือ 1/2 ช้อนชา + น้ำ 1 ขวดแม่โขง)
 - ดื่มน้ำชาแก่ ๆ
 - ถ้าถ่ายรุนแรง มีอาเจียนอ่อนเพลียมาก หน้ามืด เป็นลม และอาการไม่ดีขึ้นภายใน 48 ชั่วโมง ให้รีบไปพบแพทย์

- ในเด็กเล็ก เด็กทารก
 - งดนม และอาหาร ประมาณ 2-4 ชั่วโมง ดื่มน้ำเกลือแร่ (ทารกใช้เกลือ 1/2 ช้อน + น้ำ 1 ขวดแม่โขง)
 - ถ้าเด็กหิวมากให้นมที่ขงจาง ๆ ทีละน้อย
 - ถ้าถ่ายท้องรุนแรง อาเจียน ดื่มนม หรือน้ำไม่ได้ (ซึม ตาโป้ กระหม่อมบวม หายใจหอบแรง) และไม่ดีขึ้นใน 24 ชั่วโมง ให้ไปพบแพทย์โดยด่วน

ท้องผูก

- ในเด็กโต หรือผู้ใหญ่
 - ดื่มน้ำมาก ๆ กินอาหารพวกผัก ผลไม้ งดชา กาแฟ และออกกำลังกาย
 - กินยาระบาย (ซามะซามแซก ยาระบายแมกนีเซียม)
 - ถ้ามีอาการปวดท้องรุนแรง หรืออาเจียนรุนแรง ควรไปพบแพทย์โดยเร็ว
- ในเด็กเล็ก
 - ดื่มน้ำมาก ๆ น้ำส้มคั้น น้ำลูกพรุนต้ม หรือเปลี่ยนนม
 - ใช้กลีเซอรินเหน็บกัน (ของเด็ก)

ก้างติดคอ

กลืนก้อนข้าวสุก หรือขนมปังนิ่ม ๆ
 ถ้ายังไม่หลุด กลืนน้ำส้มสายชูเจือจาง เพื่อให้ก้างอ่อนลง
 ถ้าไม่หลุด ควรไปพบแพทย์

ตะคริว

สาเหตุ

- ใช้กล้ามเนื้อมัดนั้นหนักเกินไป
- ความหนาวเย็น
- การสูญเสียน้ำและเกลือแร่ (อาเจียน ท้องเสีย เหงื่อออก)

การปฐมพยาบาล

- การยืดกล้ามเนื้อส่วนนั้นออก โดยถ้าเป็นที่มือ ให้ยืดนิ้วมือ ดัดปลายนิ้ว ถ้าเป็นที่เท้า ให้ยืดนิ้วเท้า ยืนเขย่ง ถ้าเป็นที่ต้นขา ให้นั่งลง เขยียดเท้า กดที่หัวเข่า และช่วยนวดเท้า ถ้าเป็นที่น่อง ให้นั่งลง ยืดขา
- ถ้าเป็นเพราะเสียเหงื่อ เสียน้ำ ให้ดื่มน้ำเกลือ (เกลือ 1 ช้อนชา ผสมน้ำ 1 ขวดแม่โขง)

กินยาพิษ

- ยาพิษที่มีฤทธิ์กัด

ตัวอย่างเช่น กรด ยาฆ่าเชื้อ ยาขัดฟัน น้ำยาล้างสี ผงขัดถู แชมพู แอลกอฮอล์ทาแผล ยางสน น้ำยาขัดเงา ผง และน้ำยาซักผ้า โซดาซักล้าง สีย้อมเนื้อไม้ ผงซักฟอก ยาล้างห้องน้ำ

การปฐมพยาบาล

- มองหาภาชนะบรรจุยาพิษที่ตกอยู่ใกล้ผู้ป่วย และนำภาชนะบรรจุยาพิษไปโรงพยาบาลด้วย
- สังเกตรอยไหม้บริเวณริมฝีปากและปาก

- เรียกรถพยาบาลทันที
- ตีมนมมาก ๆ (โดยให้จับที่ละน้อย เพราะนมจะช่วยทำให้พิษเจือจางลง) ถ้าทานไม่ได้ให้ดื่มน้ำสะอาด
- ห้ามทำให้อาเจียน ถ้าผู้ป่วยหมดสติ ห้ามกรอกน้ำ หรือของเหลวเข้าปากผู้ป่วย ถ้าหยุดหายใจ ให้รีบช่วยหายใจ

- ยาพิษที่ไม่มีฤทธิ์กัด

ตัวอย่างเช่น แอลกอฮอล์ (เอทิลแอลกอฮอล์) แอสไพริน ผลไม้ป่ามีพิษ เห็ดพิษ ยาแผนปัจจุบัน

การปฐมพยาบาล

- มองหาภาชนะบรรจุยาพิษที่ตกอยู่ใกล้ผู้ป่วย นำไปโรงพยาบาล
- ถ้าทราบว่าเป็นรับประทานยาเข้าไป พยายามทำให้อาเจียน ถ้าไม่ออกให้ดื่มน้ำมาก ๆ พยายามล้วงคอให้อาเจียน นำเศษอาเจียนไปให้แพทย์ดูด้วย (ถ้าทำได้)
- ถ้ากินยาพิษเข้าไประยะหนึ่งแล้ว อย่าทำให้อาเจียน เพราะพิษถูกดูดซึมภายหลัง

ถูกแก๊สพิษ

ตัวอย่างเช่น คาร์บอนมอนนอกไซด์ จะมีอาการปวดศีรษะ สับสน หายใจลำบาก อาจจะหมดสติ ผิวหน้าจะเปลี่ยนเป็นสีแดง ถ้าในขณะที่ได้รับแก๊สเพิ่มขึ้น

วิธีปฐมพยาบาล

- ให้อากาศบริสุทธิ์เร็วและมากที่สุด (อาจจะเปิด หรือทุบกระจกประตูหน้าต่าง)
- คลายเสื้อผ้าให้หลวม ปฐมพยาบาลเหมือนคนช็อค (ห่มผ้าให้อบอุ่น)
- ถ้าหยุดหายใจ ให้รีบช่วยหายใจ
- ดูการหายใจและจับชีพจรอย่างใกล้ชิด
- เรียกรถพยาบาลทันที

อันตรายจากสารเคมี

เมื่อถูกสารเคมีหกกรดผิวหนัง หรือล้าตัวให้ปฏิบัติตัวดังนี้

- ใช้น้ำล้าง โดยใช้วิธีตักกรด หรือเปิดน้ำให้ไหลผ่านนานประมาณ 10 นาที หรือนานจนแน่ใจว่าล้างออกหมด
- ถอดเสื้อผ้าเครื่องประดับที่เปื้อนสารเคมีออกให้หมด
- นำส่งโรงพยาบาล สำหรับผู้ที่มีอาการเจ็บสาหัส

ถ้าสารเคมีเป็นผง ให้ถอดเสื้อผ้า และเครื่องประดับที่เปื้อนออกให้หมด แล้วล้างด้วยน้ำ เพราะถ้าใช้น้ำล้างทันที สารเคมีจะละลายน้ำ ทำให้ออกฤทธิ์เพิ่มขึ้น

สารเคมีเข้าตา ต้องรีบให้การช่วยเหลือ เพราะอาจทำให้ตาบอดได้ดังนี้

- ล้างด้วยน้ำสะอาด นานประมาณ 20 นาที โดยเปิดน้ำจากก๊อกเบา ๆ ล้าง หรือเทน้ำจากแก้วล้าง ระวังอย่าให้น้ำเข้าตาอีกข้างหนึ่ง
- ปิดตาด้วยผ้าสะอาด ห้ามขยี้ตา นำส่งโรงพยาบาลทันที

ขอขอบคุณแหล่งที่มาของข้อมูล : <http://www.ku.ac.th/e-magazine>

สามารถดาวน์โหลดไฟล์นี้ได้ที่ : http://pattanan.com/files/first_aid_manual_v.1.pdf

ไฟล์เวอร์ชัน 1.2 – 2009 รวบรวมโดย : www.pattanan.com