

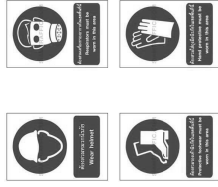
ภาคผนวก ก

เอกสารอบรมความปลอดภัยในการทำงาน  
การบริโภคอาหารและป้องกันโรค



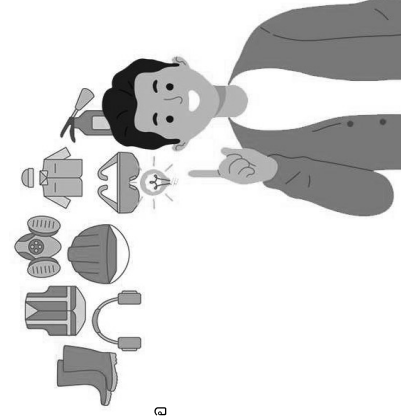
## อบรมวิธีการใช้เครื่องมือเครื่องจักร

## ต่าง ๆ และความปลอดภัยในการทำงาน



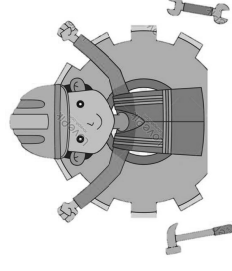
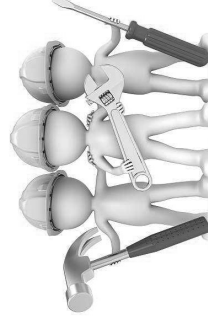
**ความปลอดภัย (SAFETY)** คือ สภาพที่ไม่ภัยอันตราย ดังนั้น ความปลอดภัยในการทำงานจึงหมายถึง การทำงานที่ไม่มีอันตราย ไม่อยู่ในสภาพที่เสี่ยงต่อการเกิดอุบัติเหตุ หรือไม่มีเชื้อโรค โดยจะไม่ก่อให้เกิดสิ่งต่าง ๆ เหล่านี้

- การบาดเจ็บ พิการ หรือตาย
- การเจ็บป่วย หรือโรค
- ทรัพย์สินเสียหาย
- เสียเวลา
- ขบวนการผลิตหยุดชะงักไม่สม่ำเสมอ
- คนงานเสียชีวิตและกำลังใจ



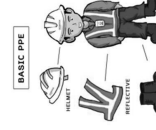
## หัวข้อการอบรม

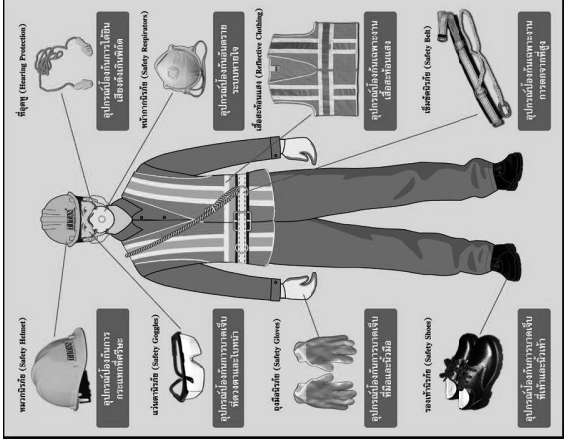
1. ความปลอดภัยในการทำงานกับเครื่องจักร
2. ความปลอดภัยในการทำงาน
3. กฎและระบบการอนุญาตให้ทำงานเพื่อความปลอดภัย (Rule and Work Permit)



## กฎระเบียบและการแต่งกาย

1. ผู้รับเหมาทุกคนต้องผ่านการอบรมในหลักสูตรการปฐมพยาบาล (Orientation) โดยต้องแนบสำเนาบัตรประจำตัวประชาชน ส่วนหลักฐานอื่น ๆ ตามความเสียหายของงาน
2. ผู้รับเหมาต้องสวมใส่รองเท้าหุ้มส้นและหมวกนิรภัย กางเกงขากว้าง ไม่ขาดรุ่งริ่งและเสื้อสะท้อนแสง
3. ต้องติดบัตรทุกเครื่องและตลอดเวลาที่อยู่ในพื้นที่โครงการ
4. ผู้รับเหมาจะต้องได้รับการอบรมในหลักสูตรด้านความปลอดภัยก่อนเข้าปฏิบัติงาน
5. ห้ามสูบบุหรี่ในจุดที่กำหนด ยกเว้นพื้นที่ที่จัดไว้ให้เท่านั้นและต้องแจ้งให้เจ้าหน้าที่โครงการทราบโดยเด็ดขาด
6. ห้ามเล่นการพนัน หยอดล้อกัน ทะเลาะวิวาท พยากรณ์ล่วงหน้า ห้ามพกอาวุธทุกชนิดเข้าเขตโครงการ
7. ห้ามทำการดื่มแอลกอฮอล์ สิ่งมีเมามาหรือสารเสพติดในพื้นที่โครงการโดยเด็ดขาด
8. ผู้ที่อยู่ในอาคารมีแผนหรือมีสารเสพติดอยู่ในครอบครอง ห้ามเข้าเขตโครงการโดยเด็ดขาด
9. ห้ามพกพาอาวุธทุกชนิดห้ามใช้ความเร็วในเขตก่อสร้างเกิน 30 กม/ชม. และจอดในจุดที่กีดขวางให้เท่านั้น
10. ต้องปฏิบัติตามป้ายความปลอดภัยอย่างเคร่งครัด
11. ต้องสวมใส่อุปกรณ์ป้องกันอันตรายส่วนบุคคลตามลักษณะงานในพื้นที่ก่อสร้าง
12. ห้ามทำให้อุณหภูมิการทำงานเกินที่กำหนดโดยไม่ติดป้ายเตือนและผู้อื่น
13. ห้ามปฏิบัติงานโดยไม่มีการตรวจเช็คความพร้อมเพื่อให้เกิดความปลอดภัย
14. เมื่อเกิดอุบัติเหตุต้องรายงานให้เจ้าหน้าที่ที่เกี่ยวข้องหรือแจ้งตำรวจโดยทันที
15. ห้ามนอนหรือเข้าพักรายงานในพื้นที่ที่กำลังก่อสร้างหรือติดตั้งเครื่องจักรโดยเด็ดขาด
16. ผู้รับเหมาที่นำอุปกรณ์ไฟฟ้าและเครื่องกลหนักเข้ามาทำงานให้ทำการตรวจสอบสภาพก่อนนำเข้ามาทำงาน
17. สำหรับบุคคลภายนอกที่เข้าเยี่ยมชมโครงการหรือ VISITOR จะต้องทำการแลกบัตรก่อนเข้าพื้นที่โครงการ พร้อมกับการติดบัตรตลอดเวลาและปฏิบัติตามข้อหรือสังเกตกฎหมายเข้ามาในพื้นที่โครงการโดยเด็ดขาด
18. ห้ามทำการพกพาอาวุธหรือสิ่งผิดกฎหมายเข้ามาในพื้นที่โครงการโดยเด็ดขาด



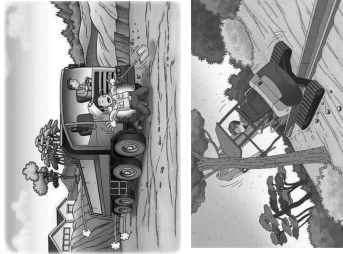
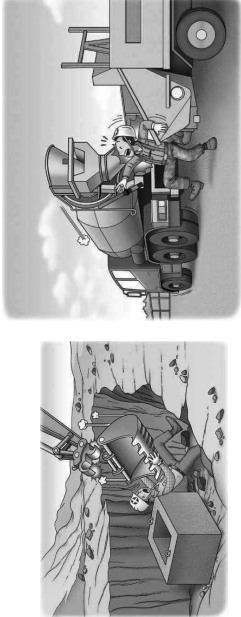


อุปกรณ์ป้องกันอันตรายส่วนบุคคล

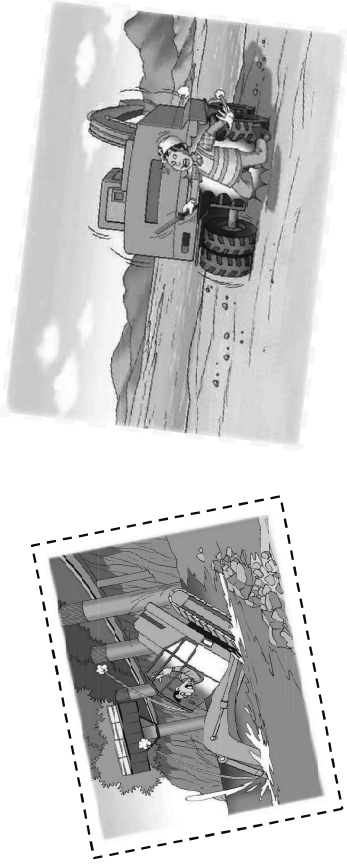
ความปลอดภัยในการทำงานกับเครื่องจักร

สาเหตุของอุบัติเหตุจากเครื่องจักร

อุบัติเหตุที่เกิดขึ้นจากเครื่องจักรนั้น ส่วนใหญ่เกิดจากรายแรงอาจถึงขั้นสูญเสียอวัยวะต่าง ๆ ของร่างกาย เช่น นิ้วมือ มือ หรือแขน เป็นต้น โดยมีสาเหตุมาจาก 1. จากผู้ปฏิบัติงาน 2. สภาพของเครื่องจักรและอุปกรณ์ 3. สภาพแวดล้อมในการทำงาน



1.ความปลอดภัยในการทำงานกับเครื่องจักร



ความปลอดภัยในการทำงานกับเครื่องมือ/เครื่องจักรต่าง ๆ



1 ก่อนใช้เครื่องจักรใด ๆ ก็ตาม ผู้ปฏิบัติงานต้องตรวจสอบก่อนว่าเครื่องจักรนั้นใช้งานได้ปกติหรือไม่ และต้องปฏิบัติตามขั้นตอนการทำงานที่ถูกต้อง



2 ผู้ปฏิบัติงานต้องอ่านคู่มือการใช้งานเครื่องจักรให้ละเอียดก่อนใช้งาน และปฏิบัติตามขั้นตอนการทำงานที่ถูกต้อง



3 ผู้ปฏิบัติงานต้องสวมใส่อุปกรณ์ป้องกันอันตรายส่วนบุคคลให้ถูกต้อง และปฏิบัติตามขั้นตอนการทำงานที่ถูกต้อง



4 ผู้ปฏิบัติงานต้องใช้เครื่องมือเครื่องจักรให้ถูกต้อง และปฏิบัติตามขั้นตอนการทำงานที่ถูกต้อง



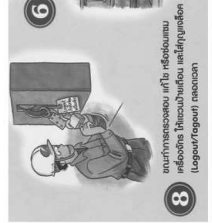
5 ผู้ปฏิบัติงานต้องสวมใส่อุปกรณ์ป้องกันอันตรายส่วนบุคคลให้ถูกต้อง และปฏิบัติตามขั้นตอนการทำงานที่ถูกต้อง



6 ผู้ปฏิบัติงานต้องสวมใส่อุปกรณ์ป้องกันอันตรายส่วนบุคคลให้ถูกต้อง และปฏิบัติตามขั้นตอนการทำงานที่ถูกต้อง



7 ผู้ปฏิบัติงานต้องสวมใส่อุปกรณ์ป้องกันอันตรายส่วนบุคคลให้ถูกต้อง และปฏิบัติตามขั้นตอนการทำงานที่ถูกต้อง



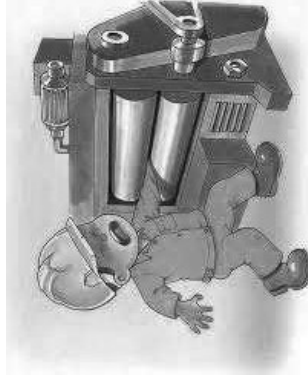
8 ผู้ปฏิบัติงานต้องสวมใส่อุปกรณ์ป้องกันอันตรายส่วนบุคคลให้ถูกต้อง และปฏิบัติตามขั้นตอนการทำงานที่ถูกต้อง



กฎความปลอดภัยในการทำงานกับเครื่องมือ/เครื่องจักรต่าง ๆ (ต่อ)



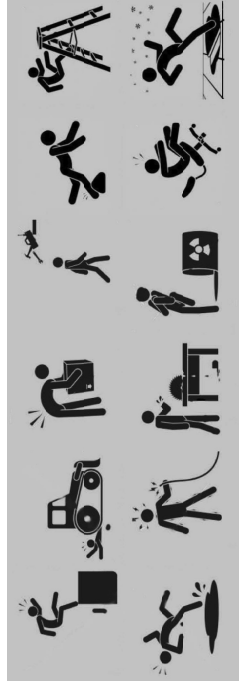
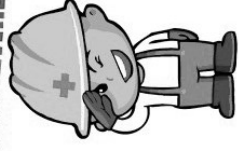
## 2. ความปลอดภัยในการทำงาน



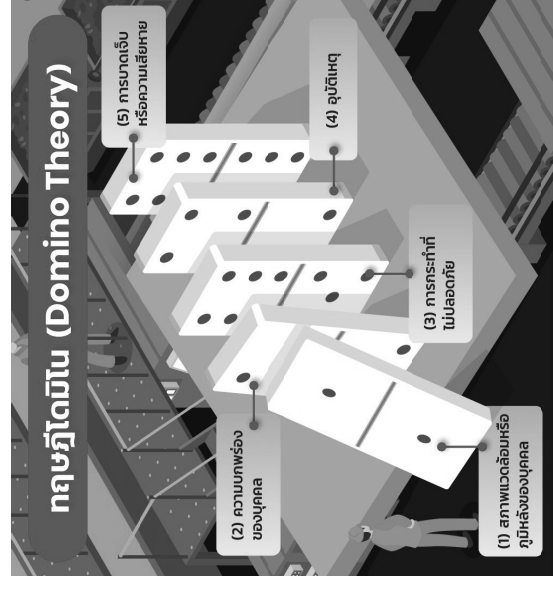
ความปลอดภัยในการทำงาน คือ การมีสภาพการณ์ที่ปลอดภัยทั้งงานที่ทำงานปราศจากการอุบัติเหตุต่าง ๆ ที่ส่งผลให้เกิดการบาดเจ็บต่อร่างกาย ชีวิตร หรือทรัพย์สินในขณะปฏิบัติงาน

อุบัติเหตุ คือ เหตุการณ์ที่เกิดขึ้นอย่างไม่คาดคิดมาก่อน และ เมื่อเกิดขึ้นแล้วทำให้ส่งผลกระทบต่อการทำงาน ทำให้ทรัพย์สินเสียหายหรือ บุคคลได้รับบาดเจ็บ

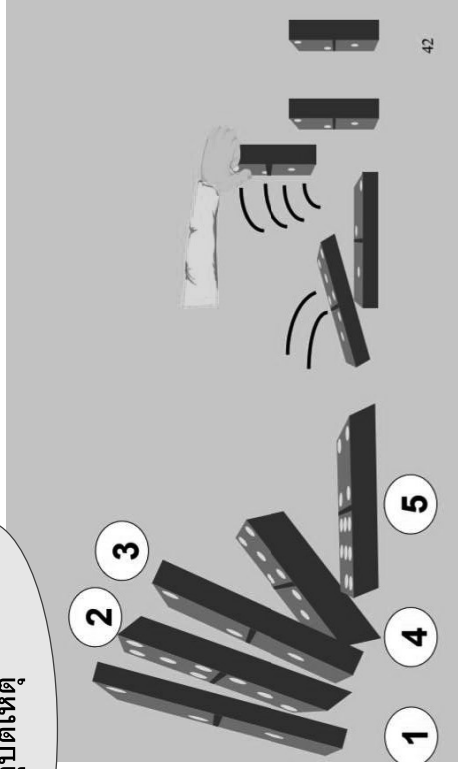
ปลอดภัยไว้ก่อน



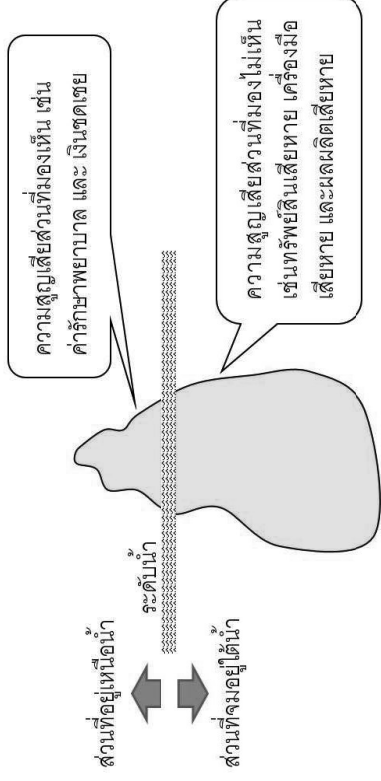
แนวคิดการ  
เกิดอุบัติเหตุ



แนวคิดที่จะไม่ให้เกิด  
อุบัติเหตุ



## ทฤษฎีภูเขาน้ำแข็ง



## อันตรายจากการทำงาน

อุบัติเหตุ

โรคจากการทำงาน

ทั้งอุบัติเหตุและโรคจากการทำงานมีแฝงอยู่ทุก ๆ การทำงาน

## การเกิดอุบัติเหตุมักเกิดจากสาเหตุที่สำคัญอยู่ 3 ประการ คือ

1. สภาพการณ์ หรือเครื่องมือเครื่องจักร อุปกรณ์ ไม่ปลอดภัย (hard ware) เช่น เครื่องจักร หรืออุปกรณ์มีการชำรุด มีพื้นที่หรือบริเวณทำงานที่เป็นอันตราย
2. วิธีการทำงานไม่ปลอดภัย (soft ware) เช่น ไม่มีการกำหนดขั้นตอนการทำงาน ไม่มี WI
3. ตัวบุคคลประเภท (human ware) พนักงานไม่มีความระมัดระวัง ทำงานด้วยความประมาท ขอบเสีย ไม่ทำตามกฎระเบียบ เป็นต้น

### สรุปสาเหตุการเกิดอุบัติเหตุที่สำคัญมี 2 ประการ คือ

1. การกระทำที่ไม่ปลอดภัย (Unsafe act) หมายถึง การกระทำหรือการปฏิบัติงานของคนที่มีผลทำให้เกิดความไม่ปลอดภัยกับตนเองและผู้อื่น เช่น
  - \* การทำงานไม่ถูกวิธี หรือไม่ถูกขั้นตอน เช่น ยกของด้วยท่าทางที่ผิด
  - \* ความประมาท พลังเหลือ เหลือลอย
  - \* ถอดเครื่องกับังเครื่องจักร
  - \* ใช้เครื่องมือไม่เหมาะสมกับงาน
2. สภาพการณ์ที่ไม่ปลอดภัย (Unsafe condition) หมายถึง สภาพของโรงงานอุตสาหกรรม เครื่องจักร กระบวนการผลิต เครื่องยนต์ อุปกรณ์ในการผลิต ไม่มีความปลอดภัยเพียงพอ เช่น
  - \* แสงสว่างไม่เพียงพอ
  - \* เสียงดังเกินไป
  - \* ความร้อนสูง
  - \* ฝุ่นละออง
  - \* ไรระเหยของสารเคมีที่เป็นพิษ เป็นต้น

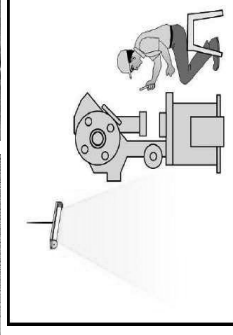


ตัวอย่างการกระทำที่ไม่ปลอดภัย (Unsafe act)

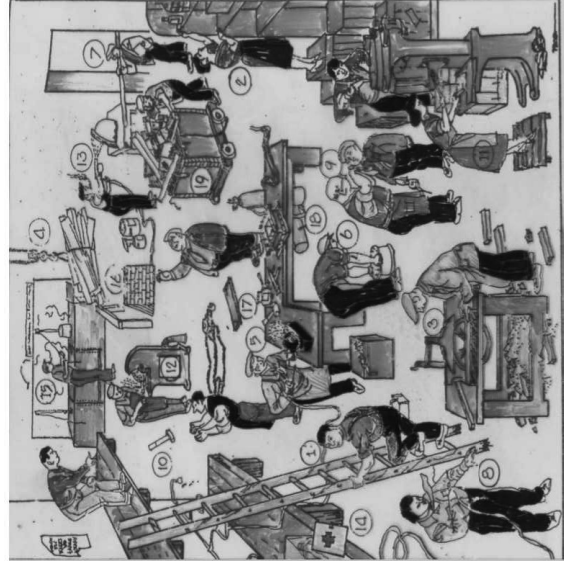
### ตัวอย่างการกระทำที่ไม่ปลอดภัย (Unsafe act)



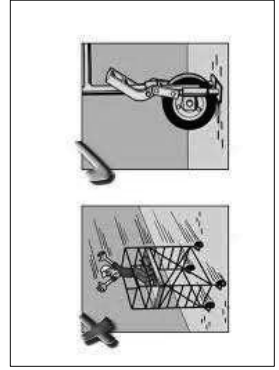
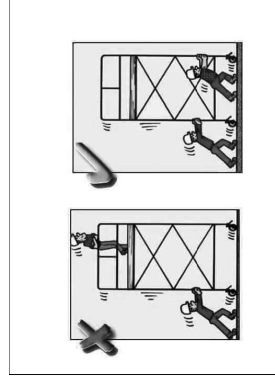
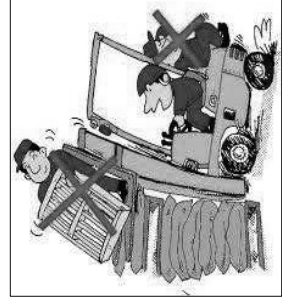
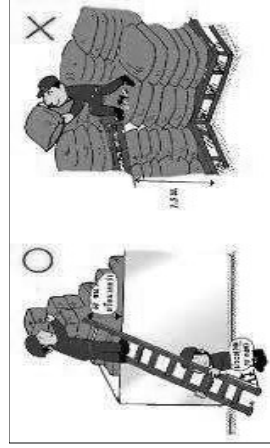
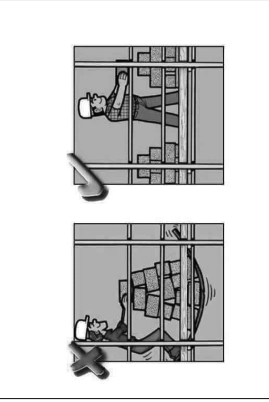
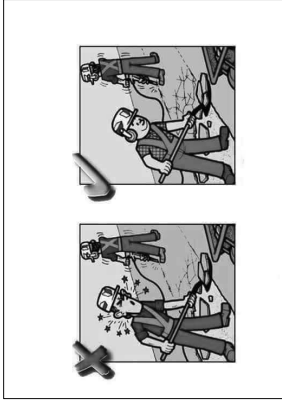
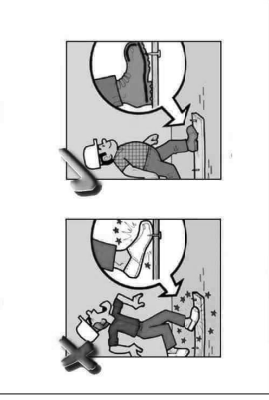
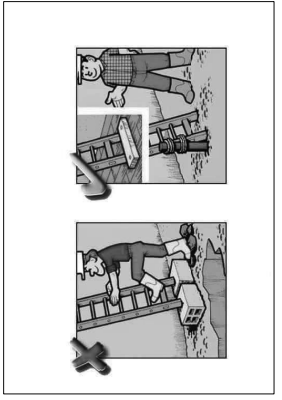
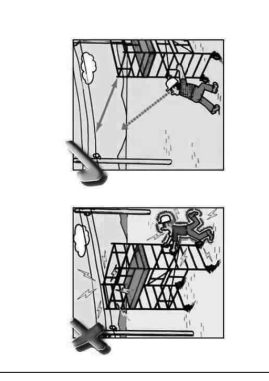
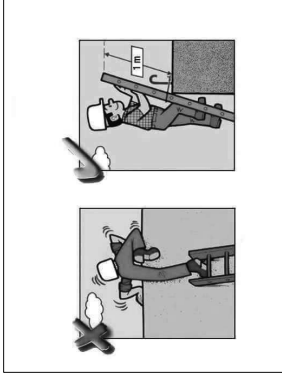
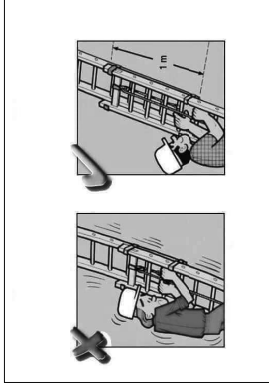
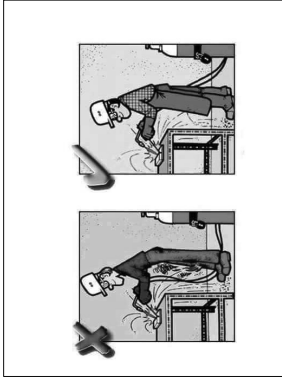
### ตัวอย่างสภาพการณ์ที่ไม่ปลอดภัย (Unsafe condition)



ตัวอย่างสภาพการณ์ที่ไม่ปลอดภัย (Unsafe condition)



การกระทำที่ไม่ปลอดภัย (Unsafe act)  
และสภาพการณ์ที่ไม่ปลอดภัย  
(Unsafe condition)



## ผลของอุบัติเหตุที่เกิดขึ้น



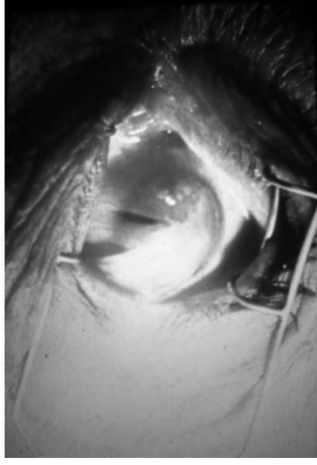
# โรคจากการทำงาน

หมายถึง โรค หรือความเจ็บป่วยที่เกิดขึ้นมีสาเหตุมาจาก



- สภาวะแวดล้อมในการทำงานไม่เหมาะสม
- ลักษณะท่าทางการทำงานไม่ถูกต้อง
- การทำงานเกินความสามารถของร่างกาย

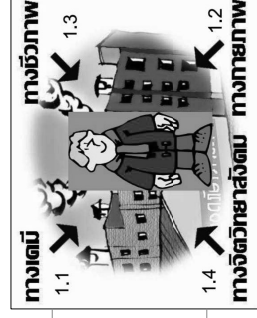
อาการอาจเกิดขึ้นขณะปฏิบัติงานหรือเมื่อเลิกจากการทำงานหรือภายหลังที่ได้ลาออกจากงานแล้ว



## ปัจจัยที่ทำให้เกิดโรคจากการทำงาน

ก๊าซ ฝุ่น ไอสาร ฟูม คิวบ์ ละออง  
ที่เกิดจากสารเคมี

ไวรัส แบคทีเรีย พยาธิ เชื้อรา  
สัตว์ร้าย ฝุ่นพืช



การบังคับบัญชา ความมั่นคง  
มนุษยสัมพันธ์ แรงจูงใจ

ความร้อน แสงเสียง รังสี  
ความชื้น ความกดดันบรรยากาศ

## โรคจากการทำงานที่สำคัญ

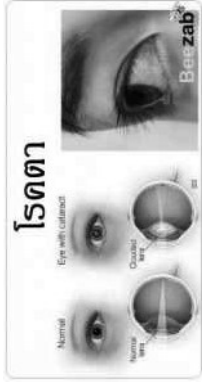
### จากสภาพแวดล้อมทางเคมี

- โรคแพ้พิษตะกั่ว ทำอันตรายต่อประสาทและการสร้างเม็ดเลือดแดง
- โรคซิลิโคซิส (Silicosis) โรคปอดเนื่องมาจากฝุ่น / ทราย
- โรคแอสเบสโตซิส (Asbestosis) : โรคปอดเนื่องจากฝุ่นแอสเบสโตส
- โรคบิสสิโนซิส (Byssinosis) : โรคปอดเนื่องจากฝุ่นฝ้าย
- โรคมีนามาตะ : โรคจากปรอท
- โรคฮีตไต้ : โรคแดดเมียม



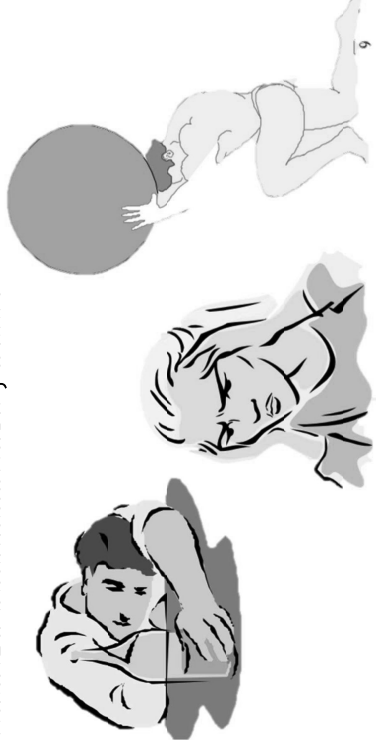
### จากสภาพแวดล้อมทางกายภาพ

- โรคหุหนวก : จากเสียงดัง
- โรคเกี่ยวกับตา : จากแสงน้อยแสงจ้า
- โรค Frostbite : จากการถูกความเย็นทำให้เลือดไหลเวียนน้อย เกิดเนือตาย เป็นแผล
- โรค caisson disease : จากสภาวะที่มีความกดดันติดต่อยาวรวดเร็ว เกิดฟองอากาศในปอดไปอุดตันเลือดตามหัวใจตายได้



### จากสภาพแวดล้อมจิตวิทยาสังคม

- โรคเครียด ส่งผลให้เกิดโรคอื่นๆ ตามมา



### จากสภาพแวดล้อมทางชีวภาพ

- โรคไข้หวัดนก : จากสัตว์ปีก ไก่
  - โรคนิวคาสเซิล : จากสัตว์ปีก ไก่
  - โรคแอนแทรกซ์ : จากสัตว์เลื้อยคลาน สัตว์เลี้ยงลูกด้วยนม วัว ควาย ม้า แพะ แกะ เกิดเชื้อจาก Bacillus anthracis
- \* แผลเป็นหนองร้ายแรง
  - \* เกิดที่ปอด
  - \* เกิดที่ระบบทางเดินอาหาร
- โรคบาดทะยัก : จากมูลสัตว์ที่กินหญ้า

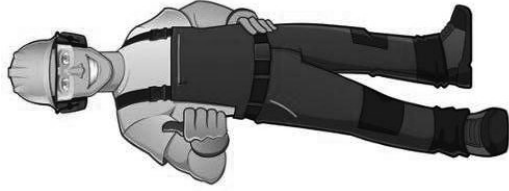


### การป้องกันก่อนการเกิดอุบัติเหตุ

- คือ การป้องกันหรือมีการเตรียมการล่วงหน้า เพื่อไม่ให้เกิดอุบัติเหตุ โดยมีหลักการต่างๆ เช่น หลักการ 5 ส. สำหรับการป้องกันอุบัติเหตุ เช่น
- สะสาง หมายถึงการแยกแยะงานดี-งานเสีย ใช้-ไม่ใช้
  - สะดวก หมายถึงการจัดกา จัดเก็บให้เป็นระเบียบเป็นหมวดหมู่
  - สะอาด หมายถึงการทำความสะอาดเครื่องมือ เครื่องจักรอุปกรณ์ สถานที่ก่อนและหลังการใช้งาน
  - สุขลักษณะ หมายถึงผู้ปฏิบัติงานต้องรักษาสุขอนามัยของตัวเอง เครื่องมือ และสถานที่
  - สร้างนิสัย หมายถึงการสร้างนิสัยที่ดี

กฎ 5 รู้

- 1 รู้ งานที่ปฏิบัติว่ามีอันตรายอย่างไร มีขั้นตอนการทำงานอย่างไร
- 2 รู้ การเลือกใช้เครื่องมือ เครื่องจักร อุปกรณ์
- 3 รู้ วิธีการใช้เครื่องมือ เครื่องจักร อุปกรณ์
- 4 รู้ ข้อจำกัดการใช้เครื่องมือ เครื่องจักร อุปกรณ์
- 5 รู้ วิธีการบำรุงรักษาเครื่องมือ เครื่องจักร อุปกรณ์



### 3. กฎและระบบการอนุญาตให้ทำงานเพื่อความปลอดภัย (Rule and Work Permit)

ใช้กับปฏิบัติการที่มีความเสี่ยงสูงอย่างยิ่ง (Extremely Hazardous Operations) และมีลักษณะการทำงาน  
สัมพันธ์หลายกลุ่มงาน

#### กฎความปลอดภัย

เป็นข้อบังคับหรือข้อห้ามที่เกี่ยวข้อง  
กับการปฏิบัติงานเพื่อให้เกิดความปลอดภัย  
ที่ผู้ปฏิบัติงานและผู้มีส่วนได้  
ส่วนเสียต้องปฏิบัติตามอย่างเคร่งครัด

การปฏิบัติงาน  
ที่มีความเสี่ยง

<input type="checkbox"/>	งานที่เข้าปฏิบัติในพื้นที่อวกาศ
<input type="checkbox"/>	งานที่มีผลการปฏิบัติที่มีความร้อนและประกายไฟอันจะก่อให้เกิดอันตราย การระเบิดขึ้นได้ง่าย
<input type="checkbox"/>	งานชุดเจาะหลุมลึกที่มีศักยภาพอันตรายรุนแรง
<input type="checkbox"/>	งานที่มีผลการปฏิบัติในแหล่งที่มีการแผ่รังสี
<input type="checkbox"/>	การปฏิบัติงานกับแหล่งพลังงานที่มีศักยภาพอันตรายรุนแรง
<input type="checkbox"/>	งานที่มีผลการปฏิบัติบนที่สูง
<input type="checkbox"/>	งานที่มีผลการปฏิบัติบนผิวน้ำ
<input type="checkbox"/>	การปฏิบัติงานกับอุปกรณ์ของขนาดใหญ่
<input type="checkbox"/>	การปฏิบัติงานกับสารที่มีอันตราย
<input type="checkbox"/>	ฯลฯ

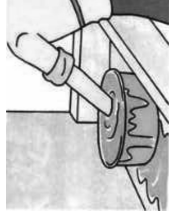
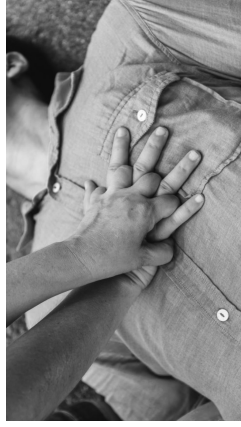






## การปฐมพยาบาล

หมายถึง การช่วยเหลือผู้บาดเจ็บหรือผู้บาดเจ็บเป็นการฉุกเฉิน ก่อนที่จะได้รับการรักษาทางการแพทย์การปฐมพยาบาลจึงเป็นการช่วยเหลือชั่วคราวระหว่างรอคอยการรักษาจากแพทย์ในราย ที่บาดเจ็บรุนแรง การปฐมพยาบาลอาจเป็นสิ่งที่ช่วยให้ผู้ป่วยรอดชีวิตได้



## การปฐมพยาบาลขั้นพื้นฐาน

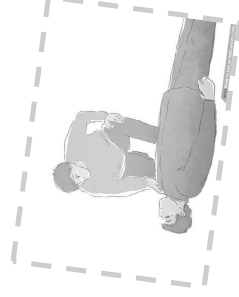
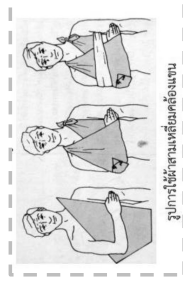
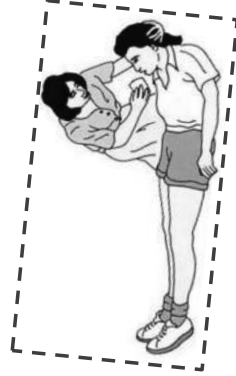


## จุดมุ่งหมายของการปฐมพยาบาล

- ✓ เพื่อช่วยชีวิตยามฉุกเฉิน
- ✓ เพื่อป้องกันไม่ให้เกิดสิ่งได้รับอันตรายมากขึ้น
- ✓ เพื่อป้องกันไม่ให้เกิดสิ่งแทรกซ้อนภายหลัง

## หัวข้อการอบรม

1. หลักการปฐมพยาบาลเบื้องต้น และการปฐมพยาบาลแผล
2. การปฐมพยาบาลผู้ที่กระดูกหักและการเคลื่อนย้ายผู้บาดเจ็บป้องกัน
3. การปฐมพยาบาลผู้หมดสติเนื่องจากเป็นลม, ช็อก, ช็อค
4. การช่วยฟื้นคืนชีพ (CPR)



## ขั้นตอนที่ต้องปฏิบัติเมื่อพบผู้ป่วยเจ็บ

1. ยืนต้นตักใจ ให้ตั้งสติตนเองให้มั่นคงพยายามปฏิบัติให้ได้ที่สุดด้วยอุปกรณ์ที่มีอยู่หรือทำได้



อุปกรณ์ปฐมพยาบาลเบื้องต้น

2. ย้ายเคลื่อนไหวผู้ป่วยเจ็บโดยไม่จำเป็น จัดให้อยู่ในตำแหน่งที่ปลอดภัยหรือศีรษะขึ้นเล็กน้อยเมื่อหันหน้าแดง  
ตรวจระดับความรู้สึกตัวโดยการตีรียกที่ไหล่



3. ขอความช่วยเหลือหรือโทรศัพท์แจ้งหน่วยฉุกเฉิน/กุชีพ/กุภัย โทร. 1669



โทร 1669

4. ตรวจสอบการบาดเจ็บอย่างรวดเร็วที่สำคัญที่สุดคือดูว่ามีอาการหยุดหายใจหรือมีอาการตกเลือดรุนแรงหรือไม่ จากนั้นดูการบาดเจ็บอย่างอื่น



รูปการตรวจดูการหายใจ



รูปการตรวจดูที่และใบหน้า



รูปการตรวจหน้าอก-ท้อง



รูปการตรวจขา



รูปการตรวจแขน



รูปการตรวจด้านหลัง



## เหตุฉุกเฉิน 4 ประการ

### 1. การหยุดหายใจ

วิธีคือ การปั๊มหน้าท้องเข้าปอดทางปากหรือจมูก



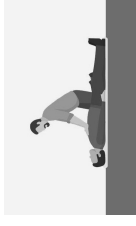
### 3. การเสียเลือดจากหลอดเลือดใหญ่ขาด

วิธีคือ ผู้ปฐมพยาบาลจะต้องรู้วิธีการห้ามเลือด



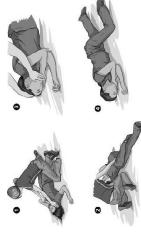
### 2. หัวใจหยุดเต้น

วิธีคือ การนวดหัวใจภายนอก



### 4. การจมน้ำ

เป็นการช่วยเหลือภาวะที่ผู้ประสบเหตุจมน้ำที่ส่งผลกระทบต่อระบบทางเดินหายใจและอาจมีความเสี่ยงต่อการจมน้ำได้ และหากจะช่วยเหลือผู้ประสบเหตุจมน้ำให้ปลอดภัย



## 1. หลักการปฐมพยาบาลเบื้องต้น และการปฐมพยาบาลบาดแผล

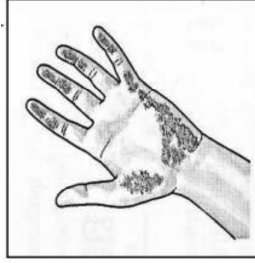
## 2. บาดแผลเปิด คือ บาดแผลที่ทำให้เกิดรอยแยกของผิวหนัง

### 2.1 แผลถลอก เป็นแผลตื้น มีผิวหนังถลอกและมีเลือดออกเล็กน้อย ไม่มีอันตรายรุนแรงพบบ่อยในชีวิตประจำวัน

เช่น การหกล้ม การถูกขีดข่วน

#### การปฐมพยาบาล

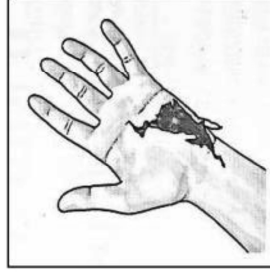
1. ใ้รีบทำการล้างแผลทันทีเพื่อป้องกัน การติดเชื้อ และการอักเสบของแผล
2. ใส่ยาฆ่าเชื้อ



## 2.2 แผลฉีกขาด เช่น บาดแผลจากการถูกรถชน บาดแผลจากเครื่องจักรกลหรือถูกแรงระเบิด

#### การปฐมพยาบาล

1. ทำความสะอาดแผลและรอบบาดแผลด้วยน้ำสะอาดและสบู่
2. ห้ามเลือดด้วยผ้าสะอาด ประมาณ ๓-๕ นาที
3. ทำความสะอาดบาดแผล ด้วยน้ำยาฆ่าเชื้อ
4. ปิดแผลด้วยพลาสเตอร์หรือผ้าปิดแผล
5. หากมีบาดแผลใหญ่หรือเนื้อเยื่อฉีกขาดควรนำส่งโรงพยาบาล



5. ทำการปฐมพยาบาลสิ่งที่เป็นอันตรายต่อชีวิตก่อน ถ้ามีการตกเลือดรุนแรงก็ทำการห้ามเลือดก่อน ถ้ามีการไม่หายใจหรือหัวใจหยุดเต้น ต้องแก้ไขก่อนแล้วจึงป้องกันและรักษาช็อก กรณีที่ไม่มีสิ่งผิดปกติดังกล่าวให้รักษาความอบอุ่นของร่างกาย นอนนิ่ง ๆ และให้มีอากาศปลอดโปร่ง

6. ปลดคลายเสื้อผ้าที่คับหรือรัดออก โดยเฉพาะอย่างยิ่งที่บริเวณคอ อก ท้อง และขา

7. ป้องกันไม่ให้เกิดการสำลัก ถ้ามีการอาเจียนให้พลิกหมุนผู้ป่วยเจ็บบะแรงไปด้านหลังตามหนึ่ง เพื่อให้อาเจียนไหลออกจากปากได้สะดวก ถ้าหมดสติอย่าให้ผู้ป่วยเจ็บบะตม้น้ำหรืออาเจียน



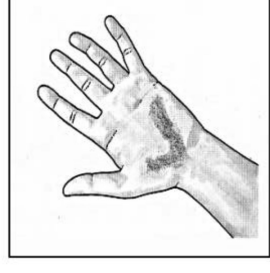
รูปการจัดท่าผู้ป่วยเจ็บบะแรง

## การปฐมพยาบาลบาดแผล

1. บาดแผลเปิด เช่น ศีรษะ แขน ขา แต่ทำให้หลอดเลือดอยู่ใต้ผิวหนังฉีกขาด มีเลือดซึมอยู่ในเนื้อเยื่อ การฟกช้ำที่รุนแรงอาจบ่งชี้ถึงการบาดเจ็บที่รุนแรงได้ เช่น กระดูกแตกหรือหัก

#### การปฐมพยาบาล

1. ยกและประคองส่วนที่บาดเจ็บให้อยู่ในท่าสบาย
2. ประคบเย็นและรัดส่วนที่ฟกช้ำ
3. ถ้ามีข้อเคล็ดหรือกระดูกแตกหรือหักให้รีบส่งแพทย์



2.5 บาดแผลฉกฉวย ทำให้เกิดการบาดเจ็บภายในที่รุนแรง โดยตำแหน่งที่กระสุนเข้าสู่ร่างกายบาดแผลจะเล็ก และมีขอบชัดเจน

### การปฐมพยาบาล

ให้ทำการห้ามเลือดและรีบนำส่งโรงพยาบาลโดยทันที เนื่องจากมีการเสียชีวิตค่อนข้างมาก



### วิธีการห้ามเลือด

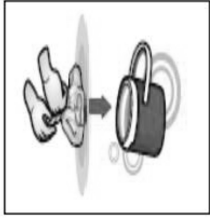
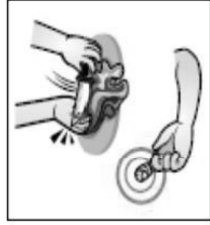
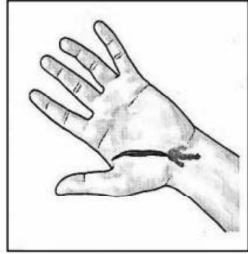
1. การกดลงบนบาดแผลโดยตรง อาจจะใช้มือกดหรือใช้ผ้าวาง บนแผลก็ได้

- กดไว้ทดแทน ๑ นานประมาณ ๑๐ – ๓๐ นาที
  - เมื่อเลือดหยุดไหล ให้ทำแผลและใช้ผ้าพัน
  - อย่าคลายผ้าหรือเปลี่ยนผ้าพันแผลบ่อยจนเกินไป เพราะอาจทำให้เลือดออกได้อีกและทำให้เพิ่มความเจ็บมาก
- ขึ้นฉกฉวยโดนผ้าพัน ให้ใช้ผ้าพันทับเขาไปอีกชั้นหนึ่ง แทนที่จะเปลี่ยนผ้าใหม่

2.3 แผลฉีก เป็นแผลที่เกิดจากการถูหรือเครื่องมือที่มีคมเรียบตัด เช่น มีด ขวาน เศษกระจก

### การปฐมพยาบาล

1. ทำการห้ามเลือดและรีบนำส่งโรงพยาบาล
2. ถ้ามีอวัยวะที่ถูกตัดขาดให้ใส่ถุงพลาสติกที่สะอาด ปิดปากถุงให้แน่นไม่ให้น้ำเข้า
3. แช่ในถังน้ำแข็งแล้วนำส่งโรงพยาบาลพร้อมผู้ป่วย



### วิธีการห้ามเลือด (ต่อ)



- ควรสวมถุงมือเมื่อสัมผัสตัวผู้ป่วย เพื่อป้องกันการติดเชื้อ
- กรณีผู้บาดเจ็บหลั่งเลือดไม่ควรถือว่าอันตรายและควรนำตัวอีกชั้นมาปิดทับบนผ้าชั้นแรก
- พันผ้าแล้วผูกไว้ และควรรายกประวัติให้สูงขึ้น
- เมื่อทำการปฐมพยาบาลแล้วให้รีบส่งตัวเข้าโรงพยาบาลทันที

2.4 แผลถูกแทง เป็นแผลที่เกิดจากวัตถุที่มีปลายแหลมแทงเข้าไป เช่น มีดปลายแหลม ตะปู เหล็กแหลม เศษไม้ ปากแผล

### การปฐมพยาบาล

1. ทำการห้ามเลือดและรีบนำส่งโรงพยาบาล
2. ถ้ามีวัตถุปักคาอยู่ห้ามดึงออกให้ไหลสะอาดครอบแผลและใช้ผ้าพันไว้แล้วรีบนำตัวส่งโรงพยาบาลทันที





ไม่ ☐ ครครเลี่ยน ☐ ยผ ☐ บ ☐ ยยนกว ☐ จะเข ☐ ฝ ☐ อกัฏฐวาท ☐ เรียบร ☐ อย ☐ อน ☐ ฌ ☐ าม ☐ สลึงเกล ☐ าน  
เลี่ยน ☐ ี ☐ แจนหรือชย ☐ ึ่งที่ ☐ ักหรือล้าตัว  
แป ☐ ฝ ☐ อกัฏฐวาท โดยยกยได้ ☐ ติ ☐ อนที่จะเคลี่ยน ☐ ยผ ☐ บ ☐ วย



**ภาวะการณ์หมดสติ** ผู้ที่มีความรู้ความ สามารถที่จะช่วยรักษาชีวิตผู้ป่วยไว้ได้ ซึ่งมีหลักการปฏิบัติดังนี้

1. ตรวจดูในปากว่ามีสิ่งอุดตันทางเดินหายใจหรือไม่ ถ้ามีต้องรีบนำออกโดยเร็ว
2. จัดให้ผู้ป่วยอยู่ในท่าที่เหมาะสม โดยให้ผู้ป่วยนอนตะแคงคว่ำไปด้านใดด้านหนึ่ง
3. คลายเครื่องนุ่งห่มให้หลวมและห่มให้เท้าหรืออาหารทางปาก
4. ทำการห้ามเลือดในกรณีที่มีเลือดออก ถ้ามีอาการไม่ดีขึ้นให้นำส่งโรงพยาบาลโดยด่วน



#### การปฐมพยาบาลผู้ป่วยหมดสติเนื่องจากเป็นลม

##### การปฐมพยาบาล

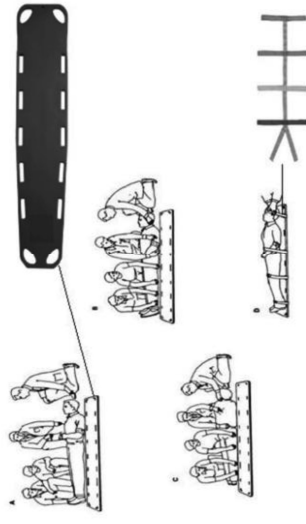
1. นำเขาพักในที่ร่ม มีอากาศถ่ายเทได้สะดวก
2. ให่นอนราบ และคลายเสื้อผ้าให้หลวม
3. ใช้ผ้าชุบน้ำเย็นเช็ดเหงื่อที่หน้าผาก มือ และเท้า
4. ให้ผู้ป่วยดื่มน้ำเย็น

ข้อสังเกต ถ้าใบหน้าที่เป็นลมขาวซีด ใบนอนศีรษะต่ำ ถ้าใบหน้ามีสีแดงใบนอนศีรษะสูง

### 3. การช่วยเหลือผู้ป่วยกระตุกหลังหักที่หลัง

#### อุปกรณ์ที่สามารถใช้ปฐมพยาบาลได้

1. บานประตู
2. เพลหยาด



ให้ผู้ป่วยนอนอยู่บนพื้น ไม่ให้เคลื่อนไหว หาผู้ช่วยเหลือ 3-4 คน และแผนกระดานขนาดยาวหาผู้ป่วยเคลื่อนตัวผู้ป่วยในท่าแนวตรงทั้งศีรษะและลำตัว ไม่ให้หลังเอเป็นอ้นขาด วางผู้ป่วยลงบนไม้กระดานหรือบนเปลพยาบาล ใช้ผารัดตัวผู้ป่วยให้ติดกับแผนกระดานเปลี่ยนแปลงๆ ไม่ให้เคลื่อนไปมาแล้วจึงนำส่งแพทย์

รูปการเคลื่อนย้ายผู้ป่วยกระดูกสันหลังหัก

### การปฐมพยาบาลผู้ป่วยหมดสติเนื่องจากการชัก

#### การปฐมพยาบาล

1. ถ้าหากผู้ที่ชักกระตุกอยู่ในที่อันตราย เช่น บนที่สูง บนถนน บนที่สาธารณะ เป็นต้น ให้รีบนำผู้ป่วยออกจากที่เกิดอันตรายโดยด่วน พยายามให้พ้นจากจุดอันตรายและหากมีวัสดุรอบๆ ที่อาจก่อให้เกิดอันตรายได้ให้เคลื่อนย้ายออก
2. อย่าพยายามไปล็อกตัวหรือผูกตัวคนที่กำลังชักกระตุก ประคองผู้ป่วยให่นอนหรือนั่งลง สอดหมอนหรือวัสดุอ่อนนุ่มไว้ใต้ศีรษะและศีรษะจะหันมาเลยให้ลอกทางมุมปาก
3. อย่าใส่สิ่งของเข้าไปในปากหรือจัดปากผู้ป่วย เพราะปากผู้ป่วยจะไม่กัดลิ้นตัวเอง อีกทั้งวัสดุที่ใส่เข้าไปอาจจะหักหรือขาดหรือทำให้ฟันหักหลุดไปอุดหลอดลมจนหยุดหายใจได้
4. การชักกระตุกโดยปกติจะเป็นเวลา 1-2 นาที ถ้าหากชักกระตุกนานๆ มากกว่า 3 นาทีหรือชักกระตุกติดต่อกันเรื่อยๆ ควรรีบนำส่งโรงพยาบาลเพื่อให้แพทย์ตรวจรักษา

### 3. การปฐมพยาบาลผู้ป่วยหมดสติเนื่องจากเป็นลม, ชัก, ช็อก

การช่วยฟื้นคืนชีพ (Cardio Pulmonary Resuscitation: CPR ) หมายถึง ปฏิบัติการเพื่อช่วยชีวิตคนที่หยุดหายใจ และหัวใจหยุดเต้นกะทันหัน โดยไม่ต้องใช้เครื่องมือแพทย์ เพียงแต่ใช้มือกดที่หน้าอกและเป่าลมหายใจเข้าปากผู้ป่วย

ขอบ่งชี้ในการปฏิบัติการช่วยฟื้นคืนชีพ

- 1. ผู้ที่มีภาวะหยุดหายใจ โดยที่หัวใจยังคงเต้นอยู่ประมาณ 2-3 นาที ให้ฉวยปอดทันที จะช่วยป้องกันภาวะหัวใจหยุดเต้นได้และช่วยป้องกันการเกิดภาวะเนื้อเยื่อสมองขาดออกซิเจนอย่างถาวร
- 2. ผู้ที่มีภาวะหยุดหายใจและหัวใจหยุดเต้นพร้อมกัน การช่วยฟื้นคืนชีพทันทีที่จะช่วยป้องกันการเกิดเนื้อเยื่อโดยเฉพาะเนื้อเยื่อสมองขาดออกซิเจน ซึ่งโดยทั่วไป มักจะเกิดภายใน 4 นาที ดังนั้นการปฏิบัติการช่วยฟื้นคืนชีพจึงควรทำภายใน 4 นาที



ขั้นตอนการปฏิบัติการช่วยฟื้นคืนชีพ

- 1. เรียกดูว่าหมดสติจริงหรือไม่



- 2. เรียกหาความช่วยเหลือ



การปฐมพยาบาลผู้ป่วยหมดสติเนื่องจากการขาด

อาการแสดงภาวะขาด

- 1. หมาจืด เหงื่อออก ตัวเย็นขึ้น เพื่่อออกเป็นเม็ดๆ บนใบหน้า
- 2. ปลายมีอ – ปลายเทา และผิวหนังง้ำเย็นขึ้น
- 3. อาจคลื่นไสอาเจียน
- 4. ชีพจรเบาแต่เร็ว หายใจหอบถี่ ไม่สม่ำเสมอ
- 5. รุนานตาขยายได้ทั้งขึ้นทั้งสองข้าง
- 6. หากไม่รีบปฐมพยาบาลอาจเสียชีวิตได้

การปฐมพยาบาล

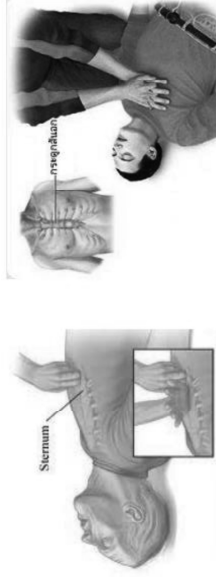
- 1. นำเขาพักในที่ร่ม มีอากาศถ่ายเทได้สะดวก คลายเสื้อผ้าให้หลวมให้ความอบอุ่น
- 2. ในนอนราบไม่ต้องหนุนศีรษะและควรนอนยกปลายเท้าสูงในช่วง 30 นาทีแรก
- 3. ในรายที่ไม่รู้สึกตัว ในนอนตะแคงหันไปขวาเียงขาหนึ่ง
- 4. ทำการห้ามเลือดในกรณีที่มีบาดแผลเลือดออก
- 5. ห้ามให้อาหารและน้ำทางปาก ควรสังเกตการหายใจเป็นระยะๆ
- 6. รีบนำส่งแพทย์โดยด่วน

4. การช่วยฟื้นคืนชีพ (CPR)

5. กัดหน้าอก 30 ครั้ง

**เทคนิคในการกัดหน้าอก**

- 1) วางมือลงบนตำแหน่งที่ถูกตอง ระวังอย่ากดลงบนกระดูกซี่โครง เพราะจะเป็นอันตรายให้ซี่โครงหัก
- 2) แขนเหยียดตรงอย่างองแขน โนมตัวให้หัวไหล่อยุเหนือศูนย์กลาง โดยทิศทางของแรงกดตั้งลงสู่กระดูกหน้าอก
- 3) กรณผู้ใหญ่ กัดหน้าอกใหญ่ลงไปอย่างน้อย 2 นิ้วหรือ 5 ซม.
- 4) กรณผู้เด็ก กัดหน้าอกใหญ่ลงอย่างน้อย 1/3 ของความหนาของทรวงอก หรือประมาณ 2 นิ้ว (5 ซม.)
- 5) ไม่ใช้หระเลียดของลายมือขึ้นมากเกินไปสุด เพื่อให้หน้าอกคืนตัวกลับเข้าสู่ตำแหน่งปกติก่อนแล้วจึงทำการกดครั้งต่อไป อย่ากดทั้งนี้ทั้งนั้นไว้ เพราะจะทำให้หัวใจคลายตัวได้ไม่เต็มที่ หากคลายจนมือหลุดจากหน้าอก เพราะจะทำให้ตำแหน่งของมือเปลี่ยนไป
- 6) กรณีทารก กัดหน้าอกใหญ่ลงอย่างน้อย 1/3 ของความหนาของทรวงอก หรือประมาณ 1.5 นิ้ว (4 ซม.)

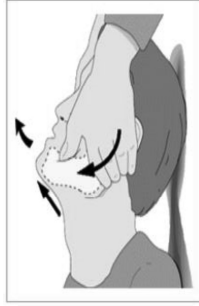


6. เปิดทางเดินหายใจให้โล่ง

ในคนที่หมดสติ ให้ทำการเอาฝ่ามือข้างหนึ่งดันหน้าผาก นิ้วชี้และนิ้วกลางของมืออีกข้างยกคางขึ้น ใช้นิ้วมือดึงเฉพาะกระดูกขากรรไกรกลางโดยไม่กดเนื้ออ่อนใต้คาง ให้หน้าผากปูเผยเผยขึ้น ในกรณีที่มีกระดูกสันหลังส่วนคอหักหรือในรายที่สงสัย ควรใช้วิธียกขากรรไกร (jaw thrust maneuver) โดยการดึงขากรรไกรทั้งสองข้างขึ้นไปข้างบน ผู้ช่วยเหลืออยู่นิ่งมือศีรษะผู้ป่วย



วิธีดันหน้าผากและยกคาง (head tilt - chin lift)

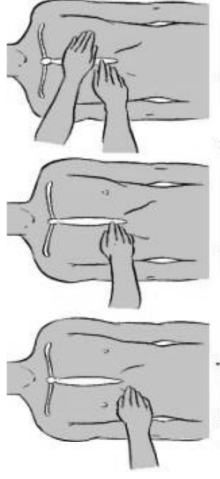


วิธียกขากรรไกร (jaw thrust maneuver)

3. จัดท่าให้พร้อมสำหรับารช่วยชีวิต



4. หาตำแหน่งวางมือบนหน้าอก (กรณีผู้ใหญ่)



กรณีผู้ใหญ่ ถ้าหุ่นคนสติไม่โอ ไม่หายใจ ไม่ขยับแขนขา ของร่างกายให้ถือว่า หัวใจหยุดเต้น ไม่มีสัญญาณชีพ ต้องช่วยกดหน้าอกทันที ให้ท่าตำแหน่งวางมือที่ครึ่งกลางของกระดูกหน้าอก โดยใส่มีมือข้างหนึ่งวางบนบริเวณครึ่งกลางกระดูกหน้าอก แล้วเอามืออีกข้างหนึ่งวางทับหรือประสานไปบนมือแรก

4.1 หาตำแหน่งวางมือบนหน้าอก (กรณีเด็ก)



วางสมีมือของมือหนึ่งไว้บนกระดูกอก ตรงกลางระหว่างแนวหัวนมทั้งสองข้าง (ใช้นิ้วเดียวหรือสองมือ ขึ้นอยู่กับรูปร่างเด็ก ตัวเล็กหรือตัวโต) ถ้าใช้สองมือให้อีกมือหนึ่งไปวางบนหรือประสานกับมือแรกกะประมาณให้แรงกดตรงกึ่งกลางระหว่างแนวหัวนมทั้งสองข้าง หรือให้อีกมือหนึ่งดันหน้าผากเพื่อเปิดทางเดินลมหายใจ

4.2 หาตำแหน่งวางมือบนหน้าอก (กรณีทารก)

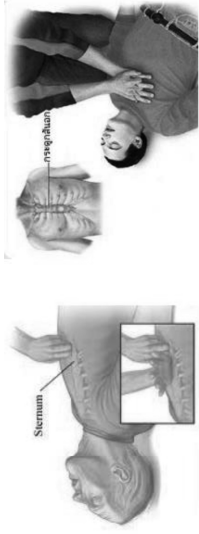


กดหน้าอกด้วยนิ้วมือสองนิ้วที่กึ่งกลางหน้าอกเด็ก โดยใช้นิ้วชี้และนิ้วกลาง

8. กัดหนวด 30 ครั้งสลับกับการเป่าลมเขาปอด 2 ครั้ง

เมื่อผ่านขั้นตอนการช่วยเหลือมาตั้งแต่ขั้นที่ 1 ถึงขั้นที่ 8 แล้ว ผู้หมดสติจะได้รับ การเป่าลมเขาปอด 2 ครั้ง สลับกับ กัดหนวด 30 ครั้ง (นับเป็น 1 รอบ ) ให้ทำต่อไปเรื่อยๆ จนกว่าผู้ป่วยมีการเคลื่อนไหว ใด หรือหายใจ หรือเครื่อง AED มาถึง หรือมีบุคลากรทางการแพทย์มารับช่วงต่อไป

ในกรณีที่มีผู้ปฏิบัติการช่วยชีวิตมากกว่า 1 คน สลับหน้าที่ของผู้ที่กัดหนวดกับผู้ช่วยหายใจ ทุก 2 นาที (5 รอบ)



หมายเหตุ

ถ้าผู้ปฏิบัติการช่วยชีวิตไม่ต้องการเป่าปากผู้หมดสติ หรือทำไม่ได้ ให้ทำการช่วยชีวิตด้วยการกดหน้าอกอย่างเดียว

9. การจัดอยู่ในท่าพัก

ถ้าผู้หมดสติรู้ตัว หรือหายใจได้เองแล้ว ควรจัดให้ผู้ป่วยนอนในท่าพักนอน โดยจัดให่นอนตะแคง เอามือของ แขนด้านบนมารองแขน ไม่ให้หน้าคว่ำมากเกินไป เพื่อป้องกันไม่ให้อาเจียนหรือลิ้นตกไปอุดกั้นทางเดินหายใจ



การจัดให้อยู่ในท่าพัก

หมายเหตุ

ในกรณีนี้สิ่งสำคัญคือการบาดเจ็บของศีรษะหรือคอ ไม่ควรขยับหรือจัดท่าใดๆ

7. ช่วยหายใจ

เมื่อเห็นว่าผู้หมดสติไม่หายใจหรือไม่แน่ใจว่าหายใจได้ ให้เป่าลมเขาปอด 2 ครั้ง แต่ละครั้งใช้เวลา 1 วินาที และต้อง เห็นผนังทรวงอกขยับขึ้น



วิธีช่วยหายใจแบบปากต่อปากพร้อมกับต้นหนวดและยกคาง

ให้เลื่อนหัวแม่มือและนิ้วชี้ของมือที่ต้นหนวดมาอยู่มาบีบจมูก ผู้หมดสติ ตาข้างใดข้างหนึ่งของผู้หมดสติพร้อมกับเป่าลมเข้าปอดจนหายใจของผู้ หมดสติขยับขึ้น เป่านาน 1 วินาที แล้วถอนปากออกให้ลมหายใจของผู้ หมดสติผ่านกลับออกมาทางปากถ้าเป่าลมเข้าปอดครั้งแรกแล้ว ทรวงอกไม่ขยับขึ้น (ลมไม่เข้าปอด) ให้จัดทำโดยการดันหนวดมาก ยกคาง ขึ้นใหม่ (พยายามเปิดทางเดินหายใจให้โล่งที่สุด) ก่อนจะทำการเป่าลมเข้าปอดครั้งต่อไป

การช่วยชีวิตทารก มีประเด็นสำคัญที่แตกต่างจากการช่วยชีวิตผู้ใหญ่บางประการ คือ ในกรณีที่ปากเด็กเล็กมาก การเป่าปากควรอ้าปากให้ครอบคลุมทั้งปากและจมูกของทารก



หมายเหตุ

การเป่าลมเขาปอด ถ้าทำบ่อยเกินไป หรือใช้เวลานานเกินไป จะส่งผลเสียต่อการไหลเวียนโลหิตและทำให้อัตราการรอดชีวิตลดลง

## วิธีที่ 2 การรัดกระดูกที่หน้าอก

เป็นเทคนิคเดียวกับการรัดกระดูกหรือกระดูกที่ท้อง แต่เลื่อนขึ้นมาทำที่หน้าอก โดยวางหมัดไว้ที่กึ่งกลางกระดูกหน้าอกแทน ใช้ในคนอ้วนมากๆ ที่ท้องมีขนาดใหญ่โอบไม่รอบ หรือใช้ในคนตั้งครรภ์



© Healthline, Incorporated



© Healthline, Incorporated



ขึ้นด้านหลัง  
ผู้ไว้ผม

## การเอาสิ่งแปลกปลอมที่อุดกั้นออกจากทางเดินหายใจ

จะช่วยเหลือในกรณีนี้ที่สิ่งแปลกปลอมที่อุดกั้นออกจากทางเดินหายใจชนิดรุนแรงเท่านั้น โดยจะมีอาการ ดังนี้

- หายใจไม่ได้ หายใจลำบาก
- ไอไม่ได้
- พูดไม่มีเสียง พูดไม่ได้
- หน้าเริ่มซีด เจียว
- ใช้มือกุมลำคอตัวเอง

## วิธีที่ 3 การตบหลัง (back blow) ในเด็กทารก

การเอาสิ่งแปลกปลอมออกจากทางเดินหายใจในเด็กทารก ให้จับเด็กนอนคว่ำบนแขนขวาเหยียดออก ให้ศีรษะต่ำ และตบหลังจนสิ่งแปลกปลอมหลุดออกจากปากหรือจมนครบ 5 ครั้ง ถ้าไม่สำเร็จให้พลิกเด็กหงายหน้าขึ้น แล้วใช้สองนิ้วกดกระแทกบริเวณกึ่งกลางกระดูกหน้าอก จนสำเร็จหรือจมนครบ 5 ครั้ง แล้วตรวจดูสิ่งแปลกปลอมในปาก



© Healthline, Incorporated



© Healthline, Incorporated

## วิธีที่ 1 การรัดกระดูกที่ท้องเหนือสะดือได้ล้นป การผูกปวยยังไม่หมดสติ

ให้ผู้ทำการช่วยเหลือเขาไปข้างยืนหลังผู้ปวยที่กำลังยืนอยู่ มือข้างที่ถนัดกำหมัดไว้ตรงหน้าท้องระหว่างสะดือกับลิ้นปี่ มืออีกข้างโอบรอบก้นหรือนำวิธีประสานมือสองข้างเขาวางก้นโดยหันนิ้วโป้งเข้าหาตัวผู้ปวย แล้วรัดกระดูกเขาหาตัวผู้ทำการช่วยเหลืออย่างแรงหลายๆ ครั้ง จนพูดออกมาได้หรือจนกระทั่งเห็นสิ่งแปลกปลอมหลุดออกมาจากปาก

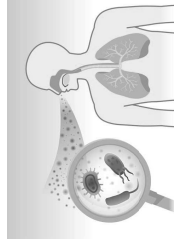
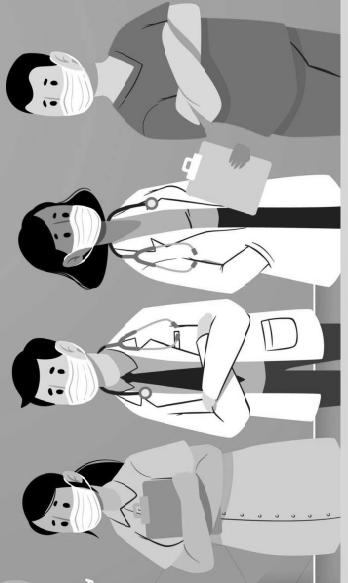


ในทุกรณีไม่ควรลังช้าหรือดื้อ หากมองไม่เห็นสิ่งแปลกปลอมและหากพบว่าหมดสติแล้ว

ให้ทำการช่วยเหลือด้วยการช่วยชีวิตขั้นพื้นฐาน (Basic Life Support) โดยกดหน้าอกและช่วยหายใจทันที

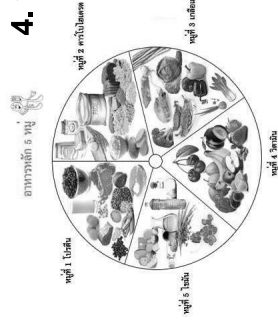


## อบรมด้านสาธารณสุขและสุขภาพ



### หัวข้อการอบรม

1. การบริโภคอาหารที่ถูกสุขลักษณะ
2. การป้องกันโรคติดต่อทางเดินอาหาร
3. การป้องกันโรคติดต่อทางเดินหายใจ
4. การป้องกันโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์



## การบริโภคอาหารที่ถูก สุขลักษณะ

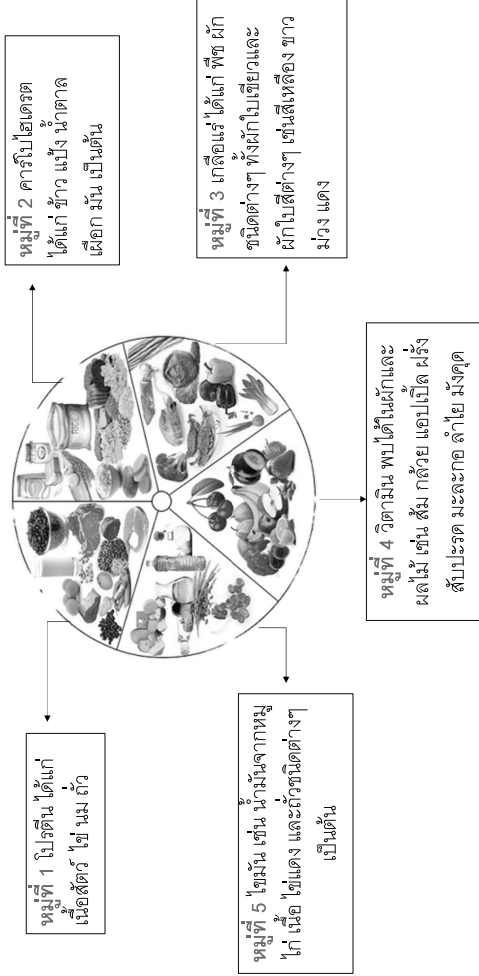


### 1. การบริโภคอาหารที่ถูกสุขลักษณะ

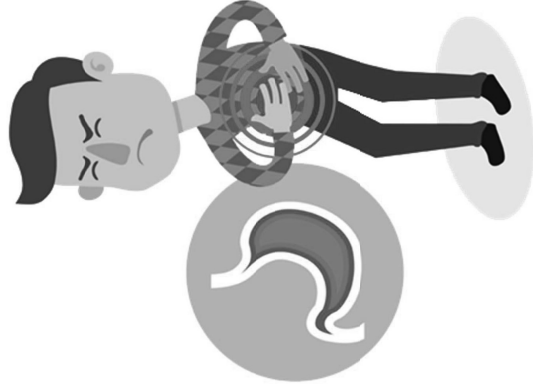


“อาหาร” หมายถึง สิ่งที่ได้รับประทานแล้วทำให้เกิดพลังงานแก่ร่างกาย ช่วยให้ร่างกายเจริญเติบโต  
ซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอ นอกจากนี้ยังช่วยให้  
อวัยวะต่างๆ ในร่างกายทำงานได้ปกติ

## 1. กินอาหารครบ 5 หมู่ แต่ละหมู่ให้หลากหลายและหมั่นดูแลน้ำหนักตัว



## การป้องกัน โรคติดต่อทางเดิน อาหาร



## 2. อย่ำารับพิษ

- กินอาหารที่สะอาดและปราศจากการปนเปื้อน ล้างผักผลไม้ก่อนกิน สำหรับเนื้อสัตว์ ให้ปรุงจนสุกด้วยความร้อนก่อนกิน
- เลือกซื้ออาหารปรุงสำเร็จจากร้านที่ถูกสุขลักษณะและเลือกอาหารที่ปรุงสุกใหม่ๆ
- ในกรณีอาหารพร้อมปรุงควรสังเกตจากฉลากเป็นสำคัญต้องระบุชื่ออาหารส่วนประกอบ สถานที่ผลิต/วันเวลาที่ผลิต และวันหมดอายุที่ชัดเจน
- ล้างมือด้วยน้ำและสบู่ก่อนกินอาหารและหลังจากใช้ส้วม กินอาหารที่ร้อน ใช้ช้อนกลาง

## 3. กินช้า



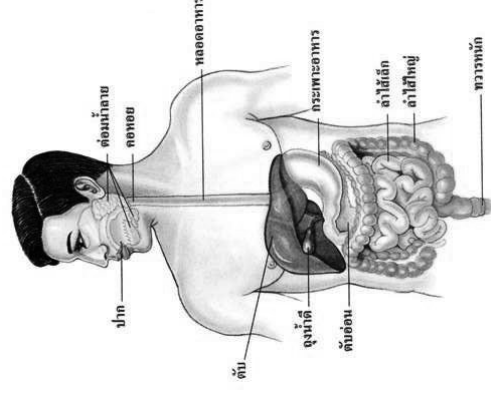
- เคี้ยวให้ละเอียด กินอย่างมีสติ รับรู้กำลังกินอะไร

## 4. ฤฤฤฤ

- หนักมือเข้า เบามือเที่ยง เลี่ยงมือเย็น งดมือดึก

## 5. ขัษขัษขัษขัษขัษขัษขัษ

- ควรขับถ่ายเป็นประจำทุกวัน



ระบบทางเดินอาหาร เป็นส่วนหนึ่งของอวัยวะในร่างกาย มีหน้าที่เกี่ยวข้องกับการย่อยอาหาร การดูดซึม และการขับถ่าย โดยระบบทางเดินอาหารจะเริ่มตั้งแต่ ปาก คอหอย กระเพาะอาหาร ลำไส้ ตับ ลำไส้เล็ก และตับอ่อน



## โรคติดต่อทางเดินอาหารที่พบบ่อย??

**สาเหตุ** : การดื่มน้ำที่ไม่สะอาด ใช้ส้วมที่ไม่ถูกสุขลักษณะ มีการสุขาภิบาลไม่ดี เช่น การทิ้งขยะเคลื่อนกลาด ร้านอาหารไม่สะอาด

### อหิวาตกโรค

**การติดต่อ** : การกิน การสัมผัสอุจจาระของผู้ป่วย การถูกผู้ป่วยอาเจียนใส่ การใช้สิ่งของร่วมกัน การกินอาหารที่มีแมลงวันมาตอม เป็นต้น

**อาการ** : อุจจาระร่วง ถ่ายเป็นน้ำคล้ายน้ำชาขาว ไม่มีมูกเลือด อาเจียน อ่อนเพลีย



### โรคบิด

**สาเหตุ** : การดื่มน้ำไม่สะอาด ไม่ล้างมือก่อนรับประทานอาหาร อาหารไม่สะอาด

**การติดต่อ** : สามารถติดต่อไปสู่คนอื่นได้จากอุจจาระของคนไข้ การใช้ของร่วมกับผู้อื่น

**อาการ** ท้องเสียอย่างรุนแรง อุจจาระปนน้ำ มีมูกหรือมูกเลือดปนออกมากับอุจจาระ ร่วมกับอาการปวดเกร็ง ปวดบีบที่ท้องเป็นพักๆ คลื่นไส้ อาเจียน

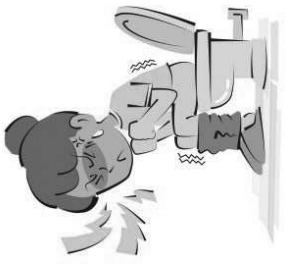


## โรคอุจจาระร่วง

**สาเหตุ** : การรับประทานอาหารและน้ำที่ไม่สะอาด การไม่ล้างมือให้สะอาดก่อนปรุงอาหาร ภาชนะสกปรก

**การติดต่อ** : สามารถติดต่อไปสู่คนอื่นได้จากอุจจาระของคนไข้

**อาการ** : ปวดท้องร่วมกับถ่ายอุจจาระเหลว คลื่นไส้ อาเจียน ปวดศีรษะ เมื่อยตามเนื้อตามตัว ถ่ายมากกว่า 3 ครั้ง/วัน

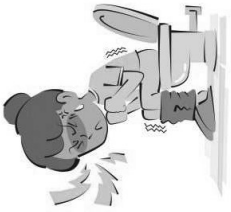


## โรคบิดมีบา

**สาเหตุ** : การดื่มน้ำดิบ การปนเปื้อนในน้ำประปา/สระว่างน้ำ ปนเปื้อนจากดินที่มีเชื้อ

**การติดต่อ** : กินอาหารที่ปนเปื้อนเชื้อจากผู้ที่เป็นพาหะ (โดยเฉพาะผู้ที่เตรียมทำอาหารให้ผู้อื่น) ปนเปื้อนจากดิน หรือน้ำที่มีเชื้อ การมีเพศสัมพันธ์ทางทวารหนัก

**อาการ** : ท้องเสีย ถ่ายอุจจาระบ่อย เมื่อถ่ายอุจจาระจะมีมูกหรือมูกเลือดออกมากด้วย ปวดท้องเป็นพักๆ



## โรคอาหารเป็นพิษ

## โรคไวรัสตับอักเสบเอ

**สาเหตุ :** การรับประทานอาหารหรือน้ำที่มีการปนเปื้อน หรือเกิดจากการปนเปื้อนของสารเคมี

**การติดต่อ :** การกระบาดที่มีอาเจียนร่วมด้วย ผักและอาหารที่เก็บรักษาไม่ถูกต้อง การกินอาหารทะเลที่ดิบหรือปรุงสุกไม่พอ

**อาการ :** อูจจาระเป็นน้ำและปวดมวนท้องรุนแรง บางครั้งมีคลื่นไส้ อาเจียน เป็นไข้และปวดศีรษะ ถ่ายอุจจาระปนเลือดหรือมูก ไขสูง



## โรคไข้ไทฟอยด์

**สาเหตุ :** การกินอาหารหรือน้ำที่ปนเปื้อนเชื้อ การใช้แหล่งน้ำบริโภคที่มีเชื้อหรือปนเปื้อนจากขยะที่ทิ้งลงแหล่งน้ำ

**การติดต่อ :** จากคนสู่คนเท่านั้น โดยผู้ป่วยเป็นโรคจะขับเชื้อออกทางอุจจาระเป็นหลัก

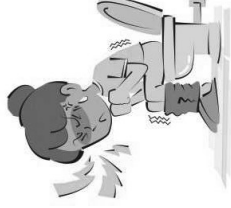
**อาการ :** ปวดศีรษะ ไข้สูง เบื่ออาหารและน้ำหนักตัวลด ปวดเมื่อยตามร่างกาย เชื่องซึม มีเหงื่อออก



**สาเหตุ :** การรับประทานน้ำดื่มหรืออาหารที่มีเชื้อโดยผู้เตรียมอาหารเป็นพาหะของโรค การรับประทานอาหารที่ไม่ได้ปรุงสุก

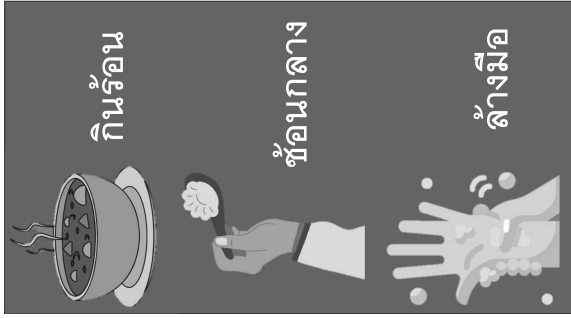
**การติดต่อ :** อาหาร น้ำดื่ม การสัมผัสอุจจาระ บางคนไม่สามารถแสดงอาการแต่สามารถแพร่เชื้อไปสู่ผู้อื่นได้ เรียกว่า พาหะ

**อาการ :** อ่อนเพลีย เบื่ออาหาร คลื่นไส้ อาเจียน ท้องเสีย บัสสาวะสีขุ่น ตัวเหลือง ตาเหลือง ถ่ายเหลว



## หากพบอาการดังกล่าวหรืออาการไม่ดีขึ้นควรรีบไปพบแพทย์





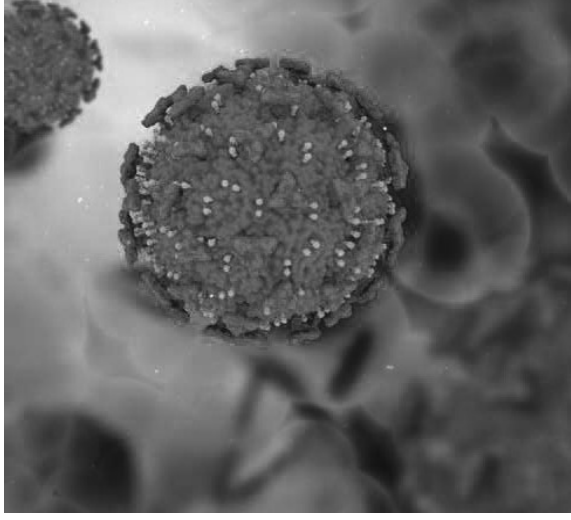
กินร้อน

ช้อนกลาง

ล้างมือ

## การป้องกันโรค

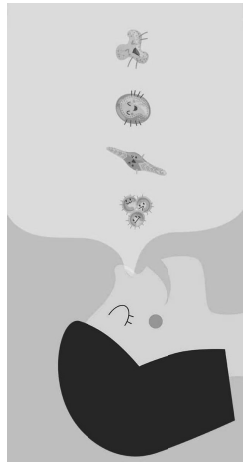
1. รับประทานอาหารที่สะอาดและปรุงสุกใหม่ๆ ไม่รับประทานอาหารค้างมื้อ หรือควรรีบรับประทาน
2. รับประทานอาหารเป็นกลุ่มควรมีช้อนกลางในการตักอาหาร
3. ล้างมือให้สะอาดทุกครั้งก่อนและหลังรับประทานอาหาร หลังเข้าห้องน้ำ ห้องส้วม
4. ดื่มน้ำสะอาด เช่น น้ำต้มสุก น้ำบรรจุขวดที่มีฝาปิดสนิทหรือเครื่องหมาย อย.
5. กำจัดขยะมูลฝอย ไม่ให้เป็นแหล่งเพาะพันธุ์แมลงวัน ถ่ายอุจจาระในส้วมที่ถูกสุขลักษณะ
6. ผู้ป่วยมีอาการคลื่นไส้ อาเจียน หรือมีอาการปวดท้องเกร็ง และถ่ายเหลวหรือเป็นน้ำ รับประทานอาหารอ่อนๆ โดยกินน้ำละลายผงน้ำตาลเกลือแร่ ห้ามกินยาหยุดถ่าย หากอาการไม่ดีขึ้น คลื่นไส้อาเจียนมาก โดยเฉพาะเด็กเล็ก ผู้สูงอายุ ผู้ป่วยที่มีโรคประจำตัวให้รีบไปพบแพทย์ที่โรงพยาบาลใกล้บ้าน



## การป้องกันโรคติดต่อทางเดินหายใจ

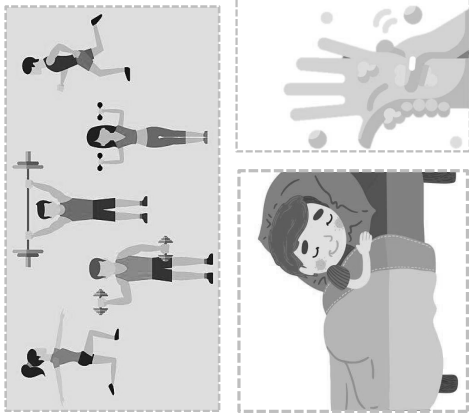


โรคติดต่อทางเดินหายใจ เกิดจากการติดเชื้อโรคของระบบทางเดินหายใจ ตั้งแต่จมูก คอ หลอดลมไปจนถึงปอด เชื้อที่เป็นสาเหตุส่วนใหญ่จากเชื้อไวรัส ได้แก่ ไรโนไวรัส ใช้หวัดใหญ่ ใช้หวัดนก ซาร์ส และโคโรนา 19 เป็นต้น การติดเชื้อจากเบคทีเรีย ได้แก่ บอดบวม และวัณโรค เป็นต้น



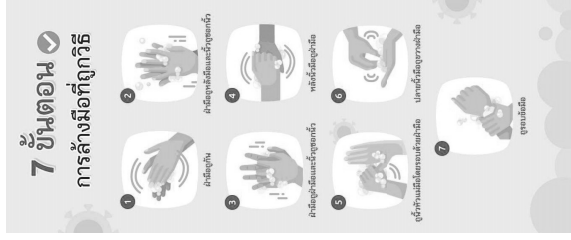
ติดต่อจากการหายใจสัมผัสฝอยละออง น้ำมูก น้ำลายปนเปื้อนเชื้อ





## การดูแลตัวเอง

1. ล้างมือบ่อยๆ
2. ดื่มน้ำ 6-8 แก้วต่อวัน
3. กินอาหารที่มีวิตามิน/ครบ 5 หมู่
4. ออกกำลังกายสม่ำเสมอ
5. ทำอารมณ์ให้แจ่มใส



## การป้องกันตัวเอง

1. เก็บตัวอยู่บ้านเมื่อรู้สึกไม่สบาย
2. สวมหน้ากากอนามัยในที่สาธารณะ
3. ล้างมือบ่อยๆ โดยใช้สบู่และน้ำ หรือเจลล้างมือที่มีส่วนผสมหลักเป็นแอลกอฮอล์
4. หลีกเลี่ยงการไปในพื้นที่ปิด พยายามอยู่ในพื้นที่เปิดโล่งและอากาศถ่ายเทสะดวก เปิดหน้าต่างเมื่ออยู่ในพื้นที่ปิด
5. รักษาระยะห่างที่ปลอดภัยจากผู้อื่น (อย่างน้อย 1 เมตร)
6. ควรไปพบแพทย์เมื่ออาการยังไม่ดีขึ้น



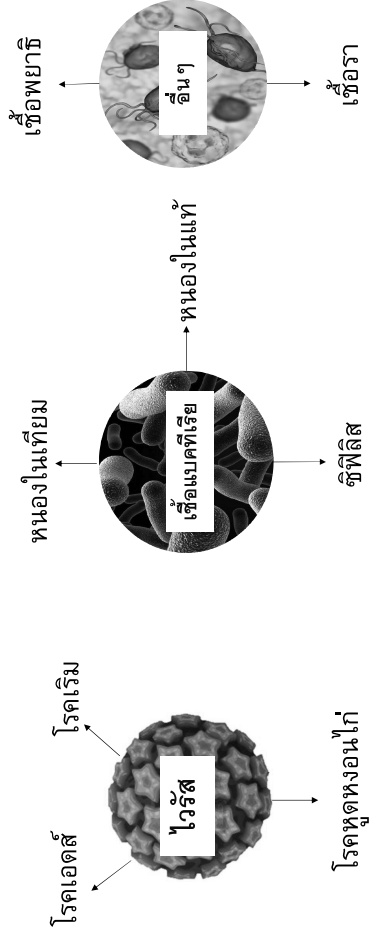
## การป้องกันโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์

## โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์??

คือกลุ่มโรคที่เกิดจากการติดต่อผ่านทางเพศสัมพันธ์กับคนที่เป็โรคหรือคนที่ติดเชื้อ ไม่ว่าจะเป็นการร่วมเพศทางช่องคลอด ทางปาก หรือทางทวารหนัก เดิมมีชื่อว่า “กามโรค”



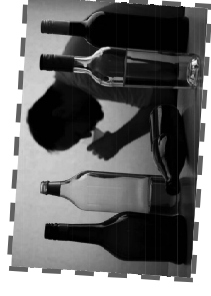
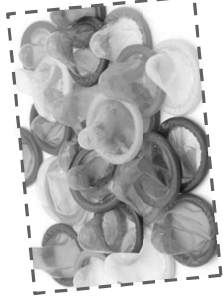
## โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์มีอะไรบ้าง??



## ใครเสี่ยงที่จะติดโรคติดต่อ

### ทางเพศสัมพันธ์ ?

คนที่มีการรวมทางเพศบ่อย มีคู่นอนหลายคน อายุน้อย ไม่ใส่ถุงยางอนามัย เวลามีกิจกรรมเพศสัมพันธ์ เคยมีประวัติเป็นโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ มีเชื้อในอวัยวะสืบพันธุ์ และใช้สารเสพติด



ถาม-ตอบ

## สามารถติดโรคจากคนที่ไม่มีอาการ ภายนอกดูแข็งแรงปกติได้หรือไม่?

ในบางระยะผู้ติดเชื้อจะไม่แสดงอาการผิดปกติ ทำให้ไม่ทราบว่าตนเองมีเชื้ออยู่ แต่สามารถแพร่กระจายเชื้อไปสู่คู่นอนได้ แม้มีเพศสัมพันธ์เพียงครั้งเดียว

ถาม-ตอบ

## จะปฏิบัติตัวอย่างไร เมื่อสงสัยว่าอาจติดโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ ?

ควรรีบปรึกษาแพทย์และแจ้งการมีเพศสัมพันธ์ชั่วคราว เพื่อลดการแพร่กระจายเชื้อไปยังบุคคลอื่นจนกว่าจะทราบผลการตรวจ ถ้าแพทย์วินิจฉัยว่าเป็นโรคควรงดการมีเพศสัมพันธ์ จนกว่าจะได้รับการรักษาจนหาย และแนะนำให้คู่นอนในช่วง 1 ปีที่ผ่านมา เข้ารับการตรวจรักษาด้วย



ถาม-ตอบ

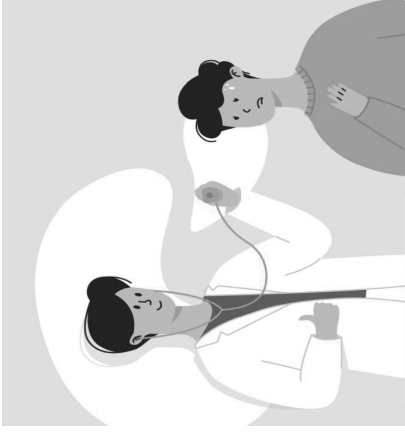
## โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ รักษา ให้หายขาดได้หรือไม่ ?

ถาม-ตอบ

โรคที่เกิดจากเชื้อแบคทีเรียสามารถรักษาให้หายขาดได้ โดยการกินหรือฉีดยาปฏิชีวนะให้ครบตามแพทย์สั่ง และให้ความสำคัญกับการพาคู่นอนมารับการตรวจรักษา ส่วนโรคที่เกิดจากการติดเชื้อไวรัสบางชนิดจะอยู่ในร่างกายตลอดชีวิต เช่น เริ่ม การรักษาจะช่วยควบคุมอาการโรคได้ แต่การติดเชื้อไวรัสบางชนิด เช่น เอชพีวี ร่างกายอาจกำจัดเชื้อได้เอง หากกำจัดไม่ได้อาจก่อให้เกิดโรคมะเร็งในอนาคต

## วิธีการป้องกันโรคติดต่อทาง เพศสัมพันธ์ ทำอย่างไรได้บ้าง?

1. ใช้ถุงยางอนามัย
2. ไม่เปลี่ยนคู่นอน
3. ไม่มีเพศสัมพันธ์กับผู้ที่มีโรค
4. รักษาความสะอาด ร่างกายและอวัยวะเพศ
5. ตรวจสุขภาพสม่ำเสมอ
6. ศึกษาเรื่องโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์
7. ปรึกษาแพทย์ เมื่อมีอาการผิดปกติ หรือสงสัยว่าติดต่โรค



ถาม-ตอบ