

คู่มือ ส่งเสริมการเรียนรู้ วิชาพิเศษลูกเสือสามัญ



ผู้ช่วยเหลือ
ผู้ประสบกภัย

สำนักงานลูกเสือ ยุวกาชาดและกิจการนักเรียน
สำนักงานปลัดกระทรวงศึกษาธิการ
กระทรวงศึกษาธิการ

คู่มือ

ส่งเสริมการเรียนรู้วิชาพิเศษลูกเสือสามัญ

ผู้ช่วยเหลือผู้ประสบภัย

สำนักงานลูกเสือ ยุวกาชาดและกิจการนักเรียน
สำนักงานปลัดกระทรวงศึกษาธิการ
กระทรวงศึกษาธิการ

คู่มือส่งเสริมการเรียนรู้วิชาพิเศษลูกเสือสามัญ

ผู้ช่วยเหลือผู้ประสบภัย

ปีที่พิมพ์ พ.ศ. 2564

จำนวนพิมพ์ 350 เล่ม

ผู้จัดพิมพ์ กลุ่มส่งเสริมและพัฒนาการลูกเสือ

สำนักงานการลูกเสือ ยุวกาชาดและกิจการนักเรียน

พิมพ์ที่ ห้างหุ้นส่วนจำกัด โรงพิมพ์อักษรไทย (น.ส.พ. ฟ้าเมืองไทย)

เลขที่ 85, 87, 89, 91 ซอยจรัญสนิทวงศ์ 40

ถนนจรัญสนิทวงศ์ แขวงบางยี่ขัน เขตบางพลัด

กรุงเทพมหานคร 10700

โทร. 0-2424-4557, 0-2424-0694 โทรสาร 0-2433-2858

นายไพสิฐ ปวิณวิวัฒน์ ผู้พิมพ์ผู้โฆษณา

คำนำ

ตามพระราชบัญญัติลูกเสือ พ.ศ. 2551 มาตรา 9 กำหนดไว้ว่า กระทรวงศึกษาธิการมีหน้าที่ส่งเสริมและสนับสนุนงานของคณะลูกเสือแห่งชาติ เพื่อให้บรรลุวัตถุประสงค์ของคณะลูกเสือแห่งชาติในการพัฒนาทั้งทางกาย สติปัญญา จิตใจ และศีลธรรม ให้เป็นพลเมืองดี มีความรับผิดชอบ และช่วยสร้างสรรค์สังคมให้เกิดความสามัคคีและมีความเจริญก้าวหน้า เพื่อความสงบสุข และความมั่นคงของประเทศชาติ ตามแนวทางให้มินิสัยในการสังเกต จดจำ เชื่อมโยง และพึ่งตนเอง ซื่อสัตย์สุจริต มีระเบียบวินัยและเห็นอกเห็นใจผู้อื่น รู้จัก บำเพ็ญตนเพื่อสาธารณประโยชน์ ฝึกฝนให้ทำกิจการต่าง ๆ ตามความเหมาะสม และรู้จักรักษาและส่งเสริมจารีตประเพณี วัฒนธรรม และความมั่นคงของประเทศชาติ ในการนี้ กระทรวงศึกษาธิการได้ประกาศใช้หลักสูตรแกนกลาง การศึกษาขั้นพื้นฐาน พ.ศ. 2551 โดยมีเป้าหมายในการพัฒนาคุณภาพผู้เรียน จัดการเรียนการสอน เพื่อพัฒนาเด็กและเยาวชนไทยทุกคนให้มีคุณภาพ มีความรู้ ทักษะที่จำเป็นสำหรับใช้เป็นเครื่องมือในการดำรงชีวิตในสังคม และได้กำหนดกิจกรรมลูกเสือไว้ในกิจกรรมพัฒนาผู้เรียนที่มุ่งพัฒนาเด็ก และเยาวชนให้มีระเบียบวินัย มีความรับผิดชอบ การทำงานร่วมกัน การรู้จักแก้ปัญหา การตัดสินใจที่เหมาะสม ความมีเหตุผล การช่วยเหลือแบ่งปันกัน เน้นการทำงาน ร่วมกันเป็นกลุ่มตามความเหมาะสมสอดคล้องกับบุคลิกภาวะของผู้เรียน

สำนักงานการลูกเสือ ยุวกาชาดและกิจการนักเรียน สำนักงานปลัด
กระทรวงศึกษาธิการ เล็งเห็นความสำคัญของการพัฒนาผู้เรียนด้วยกระบวนการ
ลูกเสือผ่านกระบวนการฝึกอบรมลูกเสือเพื่อพัฒนาเด็กและเยาวชนให้มี
คุณลักษณะที่ดีตามที่ได้กล่าวมาข้างต้น จึงได้นำหลักสูตรวิชาพิเศษลูกเสือสามัญ
ตามข้อบังคับคณะลูกเสือแห่งชาติ ว่าด้วยการปกครองหลักสูตรและวิชาพิเศษ
ลูกเสือสามัญ (ฉบับที่ 13) พ.ศ. 2525 มาเป็นแนวทางในการจัดทำคู่มือส่งเสริม
การเรียนรู้วิชาพิเศษลูกเสือสามัญ เพื่อให้ผู้บังคับบัญชาลูกเสือในสถานศึกษา
ได้มีความรู้ ความเข้าใจ และแนวทางการดำเนินการสอบวิชาพิเศษลูกเสือสามัญ
ที่เป็นประโยชน์ต่อเด็กและเยาวชนในสถานศึกษาอย่างแท้จริง

สำนักงานการลูกเสือ ยุวกาชาดและกิจการนักเรียน สำนักงานปลัด
กระทรวงศึกษาธิการ ขอขอบคุณคณะกรรมการจัดทำคู่มือส่งเสริมการเรียนรู้
วิชาพิเศษลูกเสือสามัญทุกท่านที่ได้ร่วมกันศึกษา วิเคราะห์ข้อมูล เนื้อหา และ
ดำเนินการจัดทำคู่มือส่งเสริมการเรียนรู้วิชาพิเศษลูกเสือ ให้สำเร็จลุล่วงด้วยดี
และหวังเป็นอย่างยิ่งว่าคู่มือส่งเสริมการเรียนรู้วิชาพิเศษลูกเสือสามัญ จะเป็น
ประโยชน์แก่ผู้บังคับบัญชาลูกเสือ ลูกเสือ และผู้ที่สนใจทุกท่าน ในการศึกษา
หาความรู้เพิ่มเติม และใช้เป็นเครื่องมือหรือทางเลือกในการสอบวิชาพิเศษ
ลูกเสือสามัญ เพื่อส่งเสริมและสนับสนุนให้เด็กและเยาวชนเป็นผู้มีคุณธรรม
จริยธรรม และเป็นพลเมืองดี สามารถดำรงชีวิตในสังคมได้อย่างมีความสุข

กลุ่มส่งเสริมและพัฒนาการลูกเสือ

สำนักงานการลูกเสือ ยุวกาชาดและกิจการนักเรียน

สารบัญ

หน้า

คำนำ

สารบัญ

คำชี้แจง

จุดมุ่งหมาย

หลักสูตรวิชาพิเศษ ผู้ช่วยเหลือผู้ประสภย 1

วัตถุประสงค์รายวิชา 2

เนื้อหาวิชา 3

- วิธีช่วยคนตกน้ำ 3

- การผายปอด 15

- การว่ายน้ำแบบนอนหงาย 32

- การโยนเชือกช่วยชีวิต 36

- วิธีช่วยชีวิตในกรณีไฟไหม้บ้าน มีคนเจ็บล้นสติอยู่ในบ้าน 42

- วิธีช่วยชีวิตในกรณีรถยนต์ประสบอุบัติเหตุไฟไหม้ 49

หรือเนื่องด้วยอุบัติเหตุอื่น ๆ

- วิธีช่วยชีวิตในกรณีคนติดสายไฟฟ้า 65

ตัวอย่างข้อสอบ 70

- ภาคทฤษฎี 70

- ภาคปฏิบัติ 78

สารบัญ (ต่อ)

	หน้า
บรรณานุกรม	83
ภาคผนวก	85
- ขั้นตอนการดำเนินการสอบวิชาพิเศษลูกเสือสามัญ และการขออนุมัติ	87
- การขออนุมัติ	99
- การประดับเครื่องหมาย	103
- คำสั่งสำนักงานปลัดกระทรวงศึกษาธิการ ที่ 1240/2563 เรื่อง แต่งตั้งคณะกรรมการดำเนินงานโครงการ ประชุมเชิงปฏิบัติการจัดทำคู่มือส่งเสริมการเรียนรู้วิชาพิเศษลูกเสือ	105
- คำสั่งสำนักงานปลัดกระทรวงศึกษาธิการ ที่ 1347/2563 เรื่อง แต่งตั้งคณะกรรมการดำเนินงานจัดทำคู่มือส่งเสริมการเรียนรู้ วิชาพิเศษลูกเสือ (เพิ่มเติม)	107

คำชี้แจง

1. คู่มือเล่มนี้จัดทำขึ้นเพื่อให้ผู้บังคับบัญชาลูกเสือใช้เป็นแนวทางในการดำเนินการสอบและขออนุมัติระดับเครื่องหมายวิชาพิเศษลูกเสือสามัญ ผู้ช่วยเหลือผู้ประสพภัย ตามข้อบังคับคณะลูกเสือแห่งชาติ ว่าด้วยการปกครอง หลักสูตรและวิชาพิเศษลูกเสือสามัญ (ฉบับที่ 13) พ.ศ. 2525
2. ผู้บังคับบัญชาลูกเสือมีหน้าที่สนับสนุน และส่งเสริมการเรียนรู้ตามความถนัดและความสนใจของลูกเสือ อาจเชิญผู้ทรงคุณวุฒิ หรือผู้เชี่ยวชาญมาร่วมเป็นคณะกรรมการในการสอบวิชาพิเศษด้วยก็ได้
3. ผู้บังคับบัญชาลูกเสือสามารถปรับเปลี่ยนแบบทดสอบ และเกณฑ์การประเมินผลได้ตามบริบทและความเหมาะสม
4. คู่มือเล่มนี้ มีตัวอย่างแบบฝึกทักษะสำหรับลูกเสือฝึกปฏิบัติกิจกรรม เพื่อเตรียมความพร้อมก่อนการสอบวิชาพิเศษ ผู้บังคับบัญชาลูกเสือสามารถปรับเปลี่ยนหรือดัดแปลงก็ได้ตามความเหมาะสม

จุดมุ่งหมาย

จุดมุ่งหมายในการฝึกอบรมลูกเสือสามัญ นอกจากพัฒนาทางด้านร่างกาย สติปัญญา จิตใจ และสังคมแล้ว ยังพัฒนาทางด้านทักษะทางลูกเสืออีกด้วย นอกจากนี้ยังจัดให้มีวิชาพิเศษเพื่อให้ลูกเสือสามัญที่มีความถนัดและความสนใจได้เลือกที่จะสมัครสอบวิชาพิเศษ และปฏิบัติงานร่วมกับลูกเสืออื่น ตามข้อบังคับคณะลูกเสือแห่งชาติ ว่าด้วยการปกครองหลักสูตรและวิชาพิเศษลูกเสือสามัญ (ฉบับที่ 13) พ.ศ. 2525 โดยผู้ให้กำเนิดลูกเสือโลก บี - พี มุ่งหวังที่จะให้ลูกเสือสามัญได้นำวิชาพิเศษไปใช้ให้เกิดประโยชน์ในชีวิตประจำวัน และอาจนำไปประกอบเป็นอาชีพในอนาคตต่อไป

หลักสูตรวิชาชีพฯ ผู้ช่วยเหลือผู้ประสบภัย



หลักสูตร

1. สาธิตในน้ำถึงวิธีช่วยคนตกน้ำ 1 วิธี และวิธีแก้ไขตนเองให้พ้นอันตรายจากการเข้าช่วย 1 วิธี โดยผู้ประสบอันตรายมีขนาดเดียวกับผู้เข้าช่วย กับสามารถพาผู้ประสบอันตรายไปได้ เป็นระยะทางไม่น้อยกว่า 9 เมตร
2. สาธิตวิธีผายปอดแบบปากต่อปาก โดยใช้หุ่นเป็นเครื่องประกอบ (ห้ามสาธิตกับคน) และสาธิตวิธีผายปอดแบบโฮลิเกอร์นิลเสน
3. ว่ายน้ำแบบนอนหงาย ระยะทางไม่น้อยกว่า 45 เมตร โดยมีเสื้อและกางเกงขาสั้นสวมอยู่ พร้อมกับเชือกช่วยชีวิตขนาดเบาดัดตัวไปด้วย
4. โยนเชือกช่วยชีวิตขนาดยาว 15 เมตร ให้ตกระหว่างหลัก 2 หลัก การโยนทุกสามครั้ง ให้เชือกตกระหว่างที่กำหนดให้สองครั้ง หลักดังกล่าว ให้ปักห่างกัน 1.20 เมตร และอยู่ห่างจากผู้โยน 10 เมตร
5. แสดงวิธีช่วยชีวิตในกรณีต่อไปนี้
 - ก. ไฟไหม้บ้าน มีคนเจ็บสันสติอยู่ในบ้าน
 - ข. รถยนต์ประสบอุบัติเหตุไฟไหม้ หรือเนื่องด้วยอุบัติเหตุอื่น ๆ
 - ค. คนติดสายไฟฟ้า

วัตถุประสงค์รายวิชา

1. ลูกเสือสามัญสามารถสาธิตในน้ำถึงวิธีช่วยคนตกน้ำ 1 วิธี และวิธีแก้ไขตนเองให้พ้นอันตรายจากการเข้าช่วย 1 วิธี โดยผู้ประสบอันตรายมีขนาดเดียวกับผู้เข้าช่วย กับสามารถพาผู้ประสบอันตรายไปได้ เป็นระยะทางไม่น้อยกว่า 9 เมตรได้
2. ลูกเสือสามัญสามารถสาธิตวิธีผายปอดแบบปากต่อปาก โดยใช้หุ่นเป็นเครื่องประกอบ (ห้ามสาธิตกับคน) และสาธิตวิธีผายปอดแบบโฮลิเกอร์นิลเสนได้
3. ลูกเสือสามัญสามารถว่ายน้ำแบบนอนหงาย ระยะทางไม่น้อยกว่า 45 เมตร โดยมีเสื้อและกางเกงขาสั้นสวมอยู่ พร้อมกับเชือกช่วยชีวิตขนาดเบาติดตัวไปด้วยได้
4. ลูกเสือสามัญสามารถโยนเชือกช่วยชีวิตขนาดยาว 15 เมตร ให้ตกระหว่างหลัก 2 หลัก การโยนทุกสามครั้งให้เชือกตกระหว่างที่กำหนดให้สองครั้ง หลักดังกล่าวให้ปักห่างกัน 1.20 เมตร และอยู่ห่างจากผู้โยน 10 เมตรได้
5. ลูกเสือสามัญสามารถแสดงวิธีช่วยชีวิตในกรณีต่อไปนี้
 - ก. ไฟไหม้บ้าน มีคนเจ็บสิ้นสติอยู่ในบ้านได้
 - ข. รถยนต์ประสบอุบัติเหตุไฟไหม้ หรือเนื่องด้วยอุบัติเหตุอื่น ๆ ได้
 - ค. คนติดสายไฟฟ้าได้

เนื้อหาวิชา

วิธีช่วยคนตกน้ำ

ปัจจุบันคนตกน้ำหรือจมน้ำเกิดขึ้นได้ทุกวัน โดยเฉพาะกับเด็กที่มักจะไปเล่นน้ำในคลองแถวที่พักอาศัยบ่อย ๆ หรือแม้แต่กับบุคคลทั่วไปที่ไปเที่ยวน้ำตก ทะเล ทั้งคนที่ว่ายน้ำไม่เป็น หรือแม้แต่คนที่ว่ายน้ำคล่องก็อาจเกิดภาวะฉุกเฉินอย่างตะคริวเล่นงานจนไม่สามารถว่ายน้ำต่อได้

ฉะนั้น เพื่อความปลอดภัยของคนรอบข้างและตัวเราเองในฐานะที่เป็นคนช่วยเหลือคนจมน้ำ การเรียนรู้วิธีปฐมพยาบาลเบื้องต้นเพื่อช่วยชีวิตคนตกน้ำจึงถือว่าเป็นเรื่องที่ควรศึกษาไว้อย่างยิ่ง

การช่วยเหลือผู้ประสบภัยทางน้ำ สำหรับลูกเรือที่พบเห็นผู้ป่วยฉุกเฉินจากการจมน้ำ และต้องการเข้าให้ความช่วยเหลือ ควรปฏิบัติดังนี้

1. เบื้องต้นผู้เข้าให้การช่วยเหลือจะต้องคำนึงถึงความปลอดภัยตัวเองเป็นสำคัญก่อน เพราะบ่อยครั้งที่คนช่วยก็ได้รับอันตรายจากการช่วยเหลือด้วย
2. วิธีที่ถูกต้องในการช่วยคนขึ้นจากน้ำเบื้องต้น ประกอบด้วย การตะโกน โยน ยื่น
3. สิ่งแรกที่ต้องทำ คือ การตะโกนบอกให้คนตกน้ำอย่าตกใจ
4. หาว์สตุลลอยน้ำโยนให้ผู้ตกน้ำเกาะพยุงตัว
5. ยื่นอุปกรณ์หรือหาสิ่งของให้ผู้ตกน้ำจับ เพื่อลากเข้าฝั่ง

6. ไม่ควรกระโดดลงไปช่วย เพราะผู้ที่จมน้ำจะมีอาการตกใจ กอดรัด และทำให้จมน้ำไปด้วยกันทั้งคู่

7. ทุกครั้งต้องประเมินสถานการณ์ความรุนแรงของน้ำด้วย โดยเฉพาะในทะเลที่มีคลื่นลมแรง

วิธีช่วยคนตกน้ำเบื้องต้น

สิ่งสำคัญในการช่วยคนจมน้ำ อย่างแรกควรมีสติ อย่าพลีผลาม หรือร้อนรน จากนั้นจึงค่อยใช้วิธีช่วยคนจมน้ำอย่างถูกต้อง ซึ่งมีหลักการง่าย ๆ ดังนี้

1. ยื่น

ยื่นอุปกรณ์ให้คนตกน้ำจับ เช่น เสื้อผ้า เข็มขัด ท่อนไม้ ห่วง หรือไม้ตะขो ใช้ในกรณีที่ระยะห่างระหว่างคนช่วยกับผู้ประสบเหตุไม่ไกลกันนัก



2. โยน

อุปกรณ์อย่างห่วงยาง ถังพลาสติก ห่วงชูชีพ ยางในรถยนต์
ผู้ช่วยเหลือสามารถโยนให้ผู้ตกน้ำยึดเกาะได้ โดยวิธีนี้จะมีความปลอดภัย
ต่อผู้ช่วยเหลือด้วย เพราะผู้ช่วยเหลือสามารถยืนอยู่บนฝั่งหรือน้ำตื้นได้
ลดความเสี่ยงตกน้ำไปด้วย



3. พาย

การใช้เรือหรืออุปกรณ์อื่น ๆ ออกไปช่วยเหลือผู้ประสบเหตุ โดยพาหนะที่ใช้ นั้นควรมีขนาดใหญ่พอสมควร ลอยน้ำได้ ไม่ชำรุด เช่น เรือพาย กระดานโต้คลื่น เรือใบ เจ็ตสกี เรือแคนู เรือกรรเชียง เรือใบ เป็นต้น ซึ่งควรจะ นำอุปกรณ์ประเภทยื่นหรือใช้โยนตามข้อข้างบนติดตัวไปด้วย เพราะเมื่อเข้าใกล้ คนตกน้ำแล้ว เราจะได้ส่งอุปกรณ์เหล่านี้ไปช่วยเหลือผู้ประสบเหตุได้อย่าง ทันทีทันใดที่ ลดความเสี่ยงจะตกน้ำไปด้วยอีกคน



4. ลากพา

ในกรณีที่ผู้ช่วยจำเป็นต้องลွှ่น้ำออกไปช่วย เราจึงจะใช้วิธีลากพาเอาผู้ประสบเหตุกลับมาขึ้นฝั่ง ซึ่งการลွှ่น้ำไปช่วยควรคำนึงถึงระดับน้ำ ความรุนแรงของน้ำ สถานที่ บัจจยแวดล้อม เช่น ต้องไม่ใช่แม่น้ำที่มีความลึกมาก กระแสน้ำแรง หรือคลื่นทะเลที่รุนแรงเกินไป รวมไปถึงผู้ช่วยก็ควรต้องนำ อุปกรณ์ช่วยเหลือติดตัวไปด้วย เช่น เชือก ห่วงยาง โฟม หรือใส่เสื้อชูชีพ เพื่อจะโยนให้คนตกน้ำยึดเกาะ จากนั้นเราจึงลากเขาเข้าฝั่ง



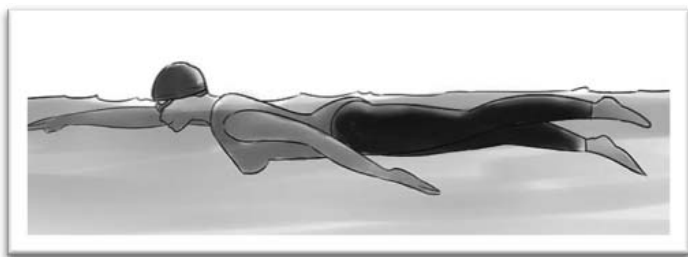
ทั้งนี้ ควรจะทิ้งระยะห่างระหว่างตัวเองกับผู้ประสบเหตุประมาณ 2-3 เมตร เพราะคนที่ตกน้ำอาจตื่นตระหนก จนเกาะตัวผู้ช่วยไว้แน่นหนึบ ซึ่งอาจพากันจมน้ำไปทั้งคู่ เว้นเสียแต่ผู้ประสบเหตุที่มีสติ ไม่ตื่นตระหนก สามารถว่ายน้ำได้บ้าง แต่เกิดเหตุขัดข้อง กรณีนี้สามารถเข้าถึงตัวคนตกน้ำได้ และลากพาเขาขึ้นมาที่ฝั่งได้ด้วยการดึงคอเสื้อ เกาะคอ หรือดึงรักแร้ข้างเดียว เป็นต้น



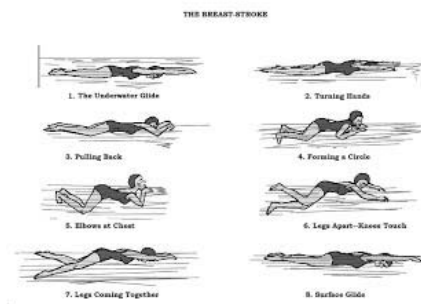
ท่าว่ายน้ำสำหรับช่วยคนตกน้ำ

ท่าว่ายน้ำที่ถูกต้องสำหรับการช่วยคนตกน้ำ มีอยู่ด้วยกัน 4 ท่า แยกเป็นท่าว่ายไป 2 ท่า และท่าว่ายกลับ 2 ท่า ดังนี้

- ท่าว่ายไป ได้แก่ ท่าฟรีสไตล์และท่ากบ เพราะ 2 ท่านี้จะยกศีรษะขึ้นจากน้ำ ทำให้มองเห็นคนตกน้ำ และประเมินสถานการณ์เพื่อช่วยเหลือได้

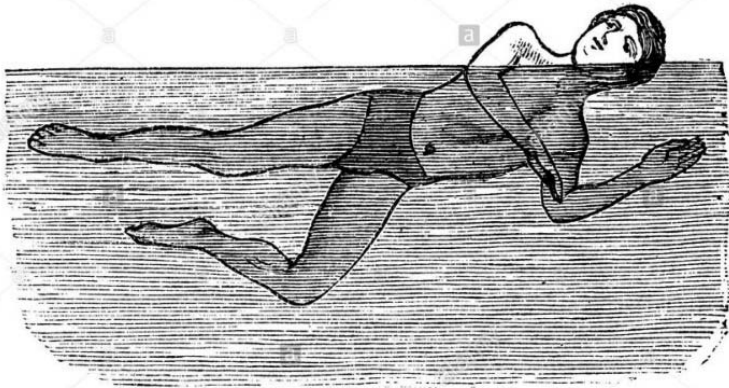


ท่าว่ายน้ำแบบฟรีสไตล์



ท่าว่ายน้ำท่ากบ

- ท่าว่ายกลับ ได้แก่ ท่ากึ่งกบหางาย (Elementary back stroke) และท่าว่ายตะแคง (Side stroke)



ท่าว่ายน้ำกลับ

ทั้งนี้ ก่อนว่ายน้ำไปช่วยผู้ประสบเหตุก็อย่าลืมนำอุปกรณ์ช่วยเหลือ เช่น ห่วงยาง เชือก หรือยางในรถยนต์ติดตัวไปด้วยนะค่ะ จะได้ใช้อุปกรณ์เหล่านี้ ลากพาคนตกน้ำขึ้นฝั่งอย่างปลอดภัยด้วยกันทั้งสองฝ่าย

อย่างไรก็ตาม ในกรณีที่เจอคนจมน้ำแบบหมดสติ เราสามารถเข้าประชิดตัว เพื่อนำเขากลับขึ้นฝั่งได้โดยวิธีดังต่อไปนี้

1. ใช้วิธีดึงเข้าหาฝั่งโดยการกอดไขว้หน้าอก

โดยเข้าประชิดทางด้านหลังคนจมน้ำ แล้วใช้มือข้างหนึ่งพาดบ่าด้านหลังในแนวไขว้ทแยงหน้าอก จับขั้วลำตัวด้านตรงข้ามของผู้จมน้ำ แล้วใช้มืออีกข้างช่วยทำกึ่งกบหงายหรือท่าว่ายน้ำตะแคงเข้าหาฝั่ง ที่สำคัญพยายามพยุงตัวคนจมน้ำให้ใบหน้า ปาก และจมูกของเขาอยู่เหนือผิวน้ำด้วย



2. ดึงเข้าหาฝั่งด้วยวิธีจับคาง

วิธีนี้ผู้ช่วยเหลือเข้าทางด้านหลังของผู้จมน้ำ ใช้มือทั้งสองข้างจับขากรรไกรทั้งสองข้างของผู้จมน้ำ จากนั้นใช้เท้าตีน้ำเพื่อพยุงตัวเข้าหาฝั่ง อย่าลืมจัดทำทางให้ใบหน้าของผู้ประสบเหตุลอยเหนือผิวน้ำด้วย



3. ดึงเข้าหาฝั่งด้วยวิธีจับผม

ให้เข้าประชิดด้านหลังผู้จมน้ำ โดยใช้มือข้างหนึ่งจับผมผู้จมน้ำไว้ให้แน่น จากนั้นว่ายน้ำมือเดียวเข้าหาฝั่ง จัดท่าทางให้ปากและจมูกของคนจมน้ำลอยเหนือผิวน้ำ



วิธีช่วยเด็กจมน้ำ และการปฐมพยาบาลเบื้องต้น

เด็กจมน้ำเป็นเหตุที่เกิดขึ้นได้บ่อย ซึ่งเราช่วยเด็กจมน้ำได้ตั้งวิธีเดียวกับการช่วยคนจมน้ำในข้างต้น ทว่าสิ่งหนึ่งที่ควรต้องระวังคือการปฐมพยาบาลเบื้องต้นที่ไม่ถูกหลัก เช่น อุ้มเด็กพาดบ่าแล้วเขย่ากระทุ้งบริเวณหน้าท้องหวังให้น้ำที่เด็กสำลักเข้าไปออกมาจากร่างกาย หรือการนำเด็กมานอนคว่ำบนกระเพาะไบบัวแล้วรูดน้ำออก ซึ่งวิธีเหล่านี้ไม่ควรทำอย่างยิ่ง เนื่องจากน้ำที่ออกมาเป็นน้ำในกระเพาะ ไม่ใช่ น้ำที่เด็กสำลักลงสู่ปอด และเด็กอาจเกิดอาการช้ำจากแรงกระแทกได้

ดังนั้น วิธีช่วยเด็กจมน้ำที่ดีที่สุด เมื่อนำตัวเด็กขึ้นมาอยู่บนฝั่งได้แล้ว ในกรณีที่เด็กรู้สึกตัว ให้รีบเช็ดตัว เปลี่ยนเสื้อผ้า แล้วนำส่งโรงพยาบาลโดยเร็วที่สุด

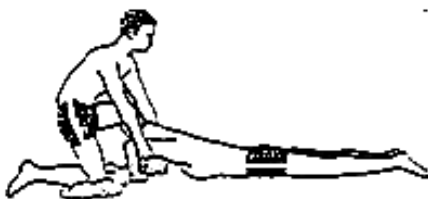
การผายปอด

ส่วนกรณีทั้งหมดสติ เช็คว่ายังมีลมหายใจอยู่ไหม หัวใจเต้นหรือเปล่า ถ้าไม่ ให้โทรเรียกหน่วยรถพยาบาลหรือหน่วยกู้ภัยโดยด่วน จากนั้นให้ช่วยชีวิตขั้นพื้นฐานโดยนวดหัวใจสลับกับการช่วยหายใจ

การผายปอดตามแบบโฮลเกอร์ นิลเสน

การผายปอดด้วยวิธี การกดหลัง ยกแขน ของโฮลเกอร์ นิลเสน เหมาะสำหรับผู้ที่จมน้ำ และผู้ที่ได้รับบาดเจ็บบริเวณใบหน้า/ปาก หรือดื่มยาฆ่าแมลง หรือยาพิษ ซึ่งไม่เหมาะสำหรับการผายปอดทางปากหรือจมูกได้ ทำตามขั้นตอน ดังนี้

ก. จัดท่าผู้ป่วยนอนคว่ำหน้า คลายเสื้อผ้าให้หลวม จับมือทั้งสองข้างของผู้ป่วยรองใต้หน้าผาก เอียงหน้าไปด้านใดด้านหนึ่ง ผู้ช่วยเหลืออยู่เหนือศีรษะคุกเข่าข้างหนึ่งและชันเข่าอีกข้างหนึ่ง โดยให้เท้าวางบนพื้นใกล้ศีรษะของผู้ป่วย



ข. ผู้ช่วยเหลือวางมือทั้งสองข้างบนหลังของผู้ป่วย โดยให้สันมือ อยู่ใต้ระดับกระดูกสะบักทั้งสองข้าง จากนั้นโน้มตัวไปข้างหน้า กดฝ่ามือ ทั้งสองข้างลงบนหลัง ให้ทรวงอกยุบตัวเล็กน้อย เพื่อให้มีลมหายใจออก ขณะกดฝ่ามือให้นับ 1 - 2 - 3



ค. ผู้ช่วยเหลือยกมือขึ้นเลื่อนมาจับแขนทั้งสองข้างบริเวณเหนือ ข้อศอกของผู้ป่วย (จังหวะนับ 4) แล้วยกแขนดังไปทางด้านศีรษะของผู้ป่วย พร้อมทั้งเอนตัวไปข้างหลังนับ 5 - 6 - 7 ปลอยแขนผู้ป่วยลงที่เดิม และทำเช่นนี้ สลับกันไปจะได้ 1 ครั้ง ต่อ 5 วินาที หรืออย่างน้อย 12 ครั้ง/นาทีในผู้ใหญ่ และ 20 ครั้ง/นาทีในเด็ก



วิธีการช่วยหายใจด้วยการเป่าปาก

1. เริ่มจากเปิดทางเดินหายใจ โดยให้เด็กนอนราบ กดหน้าผากลง และเชยคางขึ้นเบา ๆ จากนั้นมองที่หน้าอกหรือท้องว่ามีการเคลื่อนไหวหรือไม่ มีเสียงลมหายใจดังหรือเปล่า หรือใช้หลังมืออังบริเวณจมูกและปากของเด็ก เพื่อเช็กลมหายใจ แต่ถ้าเด็กยังไม่หายใจ แนะนำให้ผายปอดด้วยวิธีที่ถูกต้องดังนี้

จับศีรษะให้หงายขึ้นให้มากที่สุด ใช้ฝ่ามือกดหน้าผากของผู้ประสบเหตุไว้ แล้วใช้นิ้วหัวแม่มือและนิ้วชี้บีบจมูก จากนั้นใช้ปากครอบลงบนปากของผู้ป่วยให้มิด แล้วเป่าลมเข้าไปให้สุดลมหายใจของเรา

การปฐมพยาบาลคนจมน้ำ

การจมน้ำทำให้เกิดอันตรายจากการขาดออกซิเจนไปเลี้ยงสมอง การช่วยชีวิตและการกู้ฟื้นคืนชีพจึงเป็นปัจจัยสำคัญที่ทำให้รอดชีวิต

1. จัดให้นอนตะแคงกึ่งคว่ำ รีบตรวจสอบการหายใจ
2. ถ้าไม่มีการหายใจ ให้ช่วยกู้ชีพทันที
3. ให้ความอบอุ่นกับร่างกายผู้จมน้ำ โดยถอดเสื้อผ้าที่เปียกน้ำออก และใช้ผ้าแห้งคลุมตัวไว้
4. นำส่งโรงพยาบาล

ข้อควรระวัง

1. กรณีผู้จมน้ำมีประวัติการจมน้ำเนื่องจากการกระโดดน้ำ หรือเล่นกระดานโต้คลื่น การช่วยเหลือ
2. ต้องระวังเรื่องกระดูกคอหัก โดยเฉพาะการเคลื่อนย้ายผู้จมน้ำ โดยเมื่อนำผู้จมน้ำถึงน้ำตื้นพอที่ผู้ช่วยเหลือจะยืนสะดวกแล้ว ให้ใช้ไม้กระดานแข็ง สอดใต้น้ำรองรับตัวผู้จมน้ำ ใช้ผ้ารัดตัวผู้จมน้ำให้ติดกับไม้ไว้

3. ไม่ควรเสียเวลากับการพยายามเอาน้ำออกจากปอดหรือกระเพาะอาหาร

4. หากไม่สามารถนำผู้จมน้ำขึ้นจากน้ำได้โดยเร็ว อาจเป่าปากบนผิวน้ำ โดยหลีกเลี่ยงการเป่าปากได้น้ำ และห้ามสอดหน้าอกระหว่างอยู่ในน้ำ

การปฏิบัติการช่วยฟื้นคืนชีพ (CardioPulmonary Resuscitation : CPR)

เป็นการช่วยเหลือระบบการหายใจและระบบการไหลเวียนโลหิตเมื่อเกิดภาวะการหยุดหายใจและหัวใจหยุดเต้นกะทันหัน เพื่อช่วยให้โลหิตมีการไหลเวียน ทำให้เนื้อเยื่อต่าง ๆ ของร่างกายโดยเฉพาะสมองได้รับออกซิเจนเพียงพอ จนกระทั่งระบบต่าง ๆ กลับมาทำหน้าที่ได้ตามปกติ

ดังนั้น เมื่อเกิดอุบัติเหตุต่าง ๆ ที่ทำให้ผู้บาดเจ็บเกิดภาวะหยุดหายใจและหัวใจหยุดเต้น ผู้ประสบเหตุไม่ควรปล่อยเวลาให้สูญเสีย โดยไม่ได้ทำการช่วยเหลือ เพราะโอกาสรอดชีวิตของผู้บาดเจ็บจะลดลงทุกนาทีที่ผ่านไป สิ่งสำคัญในการช่วยเหลือเมื่อประสบเหตุคือโทรศัพท์ขอความช่วยเหลือจากระบบบริการฉุกเฉินทางการแพทย์ทันที

การทำ CPR คือ วิธีปฐมพยาบาลเบื้องต้นที่ช่วยคืนชีวิตแก่ผู้ประสบเหตุมานักต่อนัก ดังนั้น ขั้นตอนการทำ CPR ที่ถูกต้องจึงควรเป็นความรู้ที่น้ำจะติดตัวเราทุกคนไว้บ้าง เพราะอุบัติเหตุเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นได้ทุกที่ทุกเวลา และอาจมีบางสถานการณ์ที่เราต้องพบเห็นผู้ประสบเหตุหมดสติ หัวใจหยุดเต้น เช่น คนจมน้ำ คนถูกไฟดูด สูดดมก๊าซพิษ คว้นพิษ ช็อกเพราะเสียเลือดมาก หรือผู้ประสบเหตุที่หัวใจหยุดเต้นไปชั่วขณะจากสาเหตุอื่น ๆ ก็ตาม ดังนั้น หากเรามีโอกาสและความรู้พอที่จะช่วยชีวิตเพื่อนมนุษย์หรือแม้กระทั่งคนใกล้ตัวได้

Cardiopulmonary Resuscitation หรือเรียกง่าย ๆ ว่า CPR คือ การปฐมพยาบาลเพื่อช่วยเหลือผู้ที่หยุดหายใจหรือหัวใจหยุดเต้นให้กลับมาหายใจ และมีการไหลเวียนออกซิเจน รวมทั้งเลือดกลับคืนสู่สภาพเดิม พร้อมทั้งป้องกันเนื้อเยื่อไม่ให้เกิดอันตรายจากการขาดออกซิเจนอย่างถาวร โดยเราสามารถทำการฟื้นคืนชีพขั้นพื้นฐานให้ผู้ประสบเหตุได้โดยการกดหน้าอกและช่วยหายใจ ทั้งนี้ ภาวะหัวใจหยุดเต้นเฉียบพลันเป็นสาเหตุสำคัญที่ทำให้เสียชีวิต ซึ่งอาจเกิดได้จากการเป็นโรคหัวใจ, ออกกำลังกายมากเกินไป, ตกใจ หรือเสียใจกะทันหัน, จากการสูญเสียเลือดมาก, เลือดมาเลี้ยงหัวใจไม่ทัน, ทางเดินหายใจอุดตัน รวมทั้งอาจเกิดจากการได้รับยาเกินขนาดหรือแพ้ยา ดังนั้น จึงมีการบัญญัติ “ห่วงโซ่แห่งการรอดชีวิต” (Chain of Survival) เพื่อเป็นหลักการช่วยฟื้นคืนชีพแนวทางเดียวกันทั่วโลกและเป็นข้อตกลงร่วมกันในการปฏิบัติ ประกอบด้วย

1. การประเมินผู้ป่วยว่ายังรู้สึกตัวอยู่หรือไม่ หากไม่มีสติ คลำหาชีพจรไม่พบ ควรเรียกขอความช่วยเหลือหรือเรียกบริการการแพทย์ฉุกเฉินจากหน่วยงานต่าง ๆ ทันที เช่น ศูนย์เอร์วีน (เฉพาะในพื้นที่ กทม.) โทร. 1646, สถาบันการแพทย์ฉุกเฉินแห่งชาติ โทร. 1669 (ทั่วประเทศ)
2. การกดหน้าอกอย่างถูกต้องและทันทั่วทั้งที่ (ทำ CPR)
3. การทำการช็อตไฟฟ้าหัวใจ (AED) ภายใน 3 - 5 นาที เมื่อมีข้อบ่งชี้
4. การช่วยฟื้นคืนชีพขั้นสูงอย่างมีประสิทธิภาพ
5. การดูแลภายหลังการช่วยฟื้นคืนชีพ

การช่วยฟื้นคืนชีพขั้นพื้นฐาน (Basic Life Support : BLS)

แนวทางการปฏิบัติการช่วยฟื้นคืนชีพขั้นพื้นฐานประกอบไปด้วย 3 ขั้นตอนสำคัญ โดยแต่เดิม มีคำแนะนำให้ทำตามลำดับ A-B-C (Airway-Breathing-Circulation) แต่ปัจจุบัน ได้มีการเปลี่ยนแปลง ลำดับขั้นตอนเป็น C-A-B (Chest compression-Airway-Breathing) เนื่องจากการกดหน้าอกก่อนจะทำให้มีเลือดไปเลี้ยงอวัยวะส่วนสำคัญ เช่น หัวใจและสมอง โดยวิธีปฏิบัติ คือ กดหน้าอก (C) 30 ครั้ง เปิดทางเดินหายใจ (A) ช่วยหายใจ (B) 2 ครั้ง = 30 : 2 ทั้งนี้ ให้ทำ CPR ไปจนกว่ากู้ชีพจะมาถึง หรือจนกว่าผู้ป่วยจะรู้สึกตัว

C : Chest compression คือ การกดหน้าอก ปัมหัวใจช่วยให้ผู้บาดเจ็บมีการไหลเวียนของเลือดในร่างกายอีกครั้งหนึ่ง ทั้งนี้ หลักในการปัมหัวใจ คือ ต้องกดให้กระดูกหน้าอก (Sternum) ลงไปชิดกับกระดูกสันหลัง ซึ่งจะทำให้หัวใจที่อยู่ระหว่างกระดูกทั้งสองอันถูกกดไปด้วย ทำให้มีการบีบเลือดออกจากหัวใจไปเลี้ยงร่างกาย เหมือนการบีบตัวของหัวใจ ซึ่งมีขั้นตอนในการปัมหัวใจตามนี้

1. ให้ผู้บาดเจ็บนอนราบกับพื้นแข็ง ๆ หรือใช้ไม้กระดานรองที่หลังของผู้บาดเจ็บ ผู้ปฐมพยาบาลคุกเข่าลงข้างขวาหรือข้างซ้ายบริเวณหน้าอกผู้บาดเจ็บ คลำหาส่วนล่างสุดของกระดูกอกที่ติดกับกระดูกซี่โครง โดยใช้นิ้วสัมผัสชายโครงไล่ขึ้นมา (หากคุกเข่าข้างขวาใช้มือขวาคลำเพื่อหากระดูกอก แต่หากคุกเข่าข้างซ้ายให้ใช้มือซ้ายคลำ)

2. วางนิ้วชี้และนิ้วกลางตรงตำแหน่งที่กระดูกซี่โครงต่อกับกระดูกอกส่วนล่างสุด วางสันมืออีกข้างบนตำแหน่งถัดจากนิ้วชี้และนิ้วกลางนั้น ซึ่งตำแหน่งของสันมือที่วางอยู่บนกระดูกหน้าอกนี้จะเป็นตำแหน่งที่ถูกต้องในการปั๊มหัวใจต่อไป หากไม่แน่ใจว่าตำแหน่งกระดูกซี่โครงอยู่ตรงไหนง่ายที่สุดก็คือ ให้วางสันมือ (ข้างที่ไม่ถนัด) ตรงกลางหน้าอก ระหว่างหัวนมทั้งสองข้าง

3. วางมืออีกข้าง (ควรเป็นมือข้างที่ถนัด) ทับลงบนหลังมือที่วางในตำแหน่งที่ถูกต้อง แล้วเหยียดนิ้วมือตรง จากนั้นเกี่ยวนิ้วมือทั้ง 2 ข้างเข้าด้วยกัน เหยียดแขนตรง โน้มตัวตั้งฉากกับหน้าอกผู้บาดเจ็บ ทิ้งน้ำหนักลงบนแขนขณะกดหน้าอกผู้บาดเจ็บ กดให้ลึกอย่างน้อย 2 นิ้ว (5 เซนติเมตร) สำหรับผู้ใหญ่ แต่หากเป็นเด็กให้กดลงอย่างน้อย 1/3 ของความลึกทรวงอก (ประมาณ 2 นิ้ว หรือ 5 เซนติเมตร) ส่วนในเด็กแรกเกิดหรือเด็กก่อนการปั๊มหัวใจให้ใช้เพียงนิ้วหัวแม่มือกดกลางกระดูกหน้าอกให้ได้อัตราเร็ว 100 - 120 ครั้งต่อนาที โดยใช้นิ้วมือโอบรอบทรวงอกสองข้างแล้วใช้นิ้วหัวแม่มือกด

4. เพื่อให้ช่วงเวลาการกดแต่ละครั้งคงที่ และจังหวะการสูบลมเลือดออกจากหัวใจพอเหมาะกับการที่ร่างกายต้องการ ให้ใช้วิธีนับจำนวนครั้งที่กด ดังนี้...หนึ่ง และสอง และสาม และสี่ และห้า...โดยกดทุกครั้งที่นับตัวเลขและปล่อยตอนคำว่า “และ” สลับกันไปให้ได้อัตราการกดอย่างน้อย 100 ครั้งต่อนาที (ถ้าน้อยกว่านี้จะได้ผล)

เมื่อกดสุดให้ผ่อนมือขึ้นโดยที่ตำแหน่งมือไม่ต้องเลื่อนไปจากจุดที่กำหนด และก่อนการกดหน้าอกครั้งต่อไปต้องทำการกดทันทีที่หน้าอกคืนตัวกลับจนสุด ขณะกดหน้าอกปั๊มหัวใจ ห้ามใช้นิ้วมือกดลงบนกระดูกซี่โครงผู้บาดเจ็บ

5. ควรกดหน้าอก 30 ครั้ง สลับกับการผายปอด 2 ครั้ง และควรมีผู้ช่วยเหลืออย่างน้อย 2 คน เพราะพบว่า ผู้ปฏิบัติจะเริ่มเหนื่อยและประสิทธิภาพในการกดหน้าอกลดลงหลังจากทำไปประมาณ 1 นาที ดังนั้น ในกรณีมีผู้ช่วยเหลืออย่างน้อย 2 คน ให้เปลี่ยนบทบาทผู้ทำการกดหน้าอกทุก ๆ 2 นาที หรือกดหน้าอกสลับการช่วยหายใจครบ 5 รอบ (30 : 2) และทำต่อเนื่องไปจนกระทั่งเครื่องช็อตไฟฟ้าหัวใจมาถึงและพร้อมใช้งาน หรือมีบุคลากรทางการแพทย์เข้ามาดูแลผู้ป่วย

ข้อควรระวัง

1. ต้องวางมือให้อยู่ตรงกลางหน้าอก ไม่ต้องค่อนไปทางซ้ายหรือใกล้หัวใจ เพราะอาจทำให้กระดูกซี่โครงหักได้
2. ต้องกดหน้าอกให้เร็วและแรง แต่อย่ากระแทก ด้วยอัตราความเร็วอย่างน้อย 100 ครั้งต่อนาที
3. กดลึกอย่างน้อย 2 นิ้ว หรือ 5 เซนติเมตร สำหรับผู้ใหญ่
4. หลังการกดแต่ละครั้งต้องปล่อยให้ออกคืนตัวจนสุด เพื่อให้หัวใจรับเลือดสำหรับสูบฉีดครั้งต่อไป หากไม่ปล่อยให้น้ำออกคืนตัวจนสุด จะทำให้เลือดที่ไปเลี้ยงอวัยวะส่วนต่าง ๆ ของร่างกายลดลง
5. กดหน้าอกให้ต่อเนื่องให้ได้มากที่สุด โดยสามารถหยุดการกดหน้าอกได้ไม่เกิน 10 วินาที
6. ในกรณีค้นหาชีพจร, มีการช็อตไฟฟ้าหัวใจ, ต้องการหยุดเพื่อใส่อุปกรณ์เปิดทางเดินหายใจชั้นสูง (ในกรณีที่ใส่ในขณะที่กดหน้าอกไม่ได้)
7. ไม่ควรใช้วิธีช่วยหายใจมากเกินไป

8. บุคคลทั่วไปที่ไม่เคยเข้ารับการอบรมการฟื้นคืนชีพขั้นพื้นฐานมาก่อน ควรทำการกดหน้าอกแต่เพียงอย่างเดียวไม่ต้องช่วยหายใจ เนื่องจากในช่วงแรกของผู้ป่วยหัวใจหยุดเต้น ระดับออกซิเจนในกระแสเลือดยังเพียงพออยู่อีกระยะหนึ่ง และในขณะที่มีการกดหน้าอกนั้นการขยายของทรวงอกจะทำให้มีการแลกเปลี่ยนก๊าซได้ โดยเน้นให้กดหน้าอกที่แรงและเร็ว ผู้ปฏิบัติการช่วยเหลือชีวิตควรทำการกดหน้าอกแต่เพียงอย่างเดียวต่อไปจนกระทั่งเครื่องช็อตไฟฟ้าหัวใจมาถึงและพร้อมใช้งาน หรือมีบุคลากรทางการแพทย์มาดูแลผู้ป่วย

A : Airway หมายถึง การเปิดทางเดินหายใจให้โล่ง เพราะโดยมากผู้บาดเจ็บที่หมดสติจะมีภาวะโคนลิ้นและกล่องเสียงตกลงไปอุดทางเดินหายใจส่วนบน ดังนั้น จึงต้องเปิดทางเดินหายใจให้โล่ง โดยพิจารณาจาก

- หากผู้ป่วยไม่มีการบาดเจ็บที่ศีรษะหรือคอ จะใช้วิธีการแหงนหน้าและเชยคาง (Head tilt-Chin lift)
- หากสงสัยว่าผู้ป่วยมีอาการเจ็บของไขสันหลัง ให้ใช้วิธี Manual Spinal Motion Restriction โดยการวางมือสองข้างบริเวณด้านข้างของศีรษะ เพื่อป้องกันการเคลื่อนของศีรษะ
- หากสงสัยว่าผู้ป่วยมีอาการบาดเจ็บที่กระดูกสันหลัง บริเวณคอให้เปิดทางเดินหายใจด้วยวิธียกขากรรไกร (Jaw Thrust) คือ ดึงขากรรไกรทั้งสองข้างขึ้นไปด้านบน โดยผู้ช่วยเหลือจะอยู่เหนือศีรษะของผู้ป่วย

B : Breathing หมายถึง การช่วยหายใจ ด้วยการรักษา ระดับออกซิเจนให้เพียงพอและขับก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์ ดังนั้น ในผู้ป่วย ที่หัวใจหยุดเต้นเนื่องจากการขาดอากาศ เช่น จมน้ำ จึงต้องรีบกดหน้าอกและ ช่วยหายใจ 5 รอบ หรือ 2 นาที ก่อนการร้องขอความช่วยเหลือ เนื่องจากผู้ป่วย กำลังมีระดับออกซิเจนที่ต่ำกว่าปกติ ซึ่งออกซิเจนที่เป่าออกไปนั้นมีออกซิเจน ประมาณ 16 - 17% ซึ่งเพียงพอสำหรับใช้ในร่างกาย

ทั้งนี้ ในการช่วยหายใจ ได้กำหนดข้อปฏิบัติให้เริ่มจากการ กดหน้าอก (C) ไปก่อน 30 ครั้ง แล้วจึงสลับกับการช่วยหายใจ (B) 2 ครั้ง ตามสูตร 30 : 2 โดย

- ช่วยหายใจมากกว่า 1 วินาที ในแต่ละครั้ง
- ให้ปริมาตรเพียงพอที่เห็นหน้าอกเคลื่อนไหว แต่ไม่ควร ช่วยหายใจมากเกินไป เพราะเสี่ยงต่อการสำลักอาหาร และยังทำให้แรงดัน ภายในทรวงอกเพิ่มขึ้น ส่งผลให้เลือดที่กลับไปเลี้ยงหัวใจลดลง
- ใช้อัตราการกดหน้าอก 30 ครั้งต่อการช่วยหายใจ 2 ครั้ง (30 : 2)
- เมื่อมีการใส่ท่อช่วยหายใจขึ้นสูงแล้ว ให้ช่วยหายใจ 1 ครั้ง ทุก 6 - 8 วินาที (8 - 10 ครั้งต่อนาที) โดยที่ไม่ต้องหยุดขณะทำการ กดหน้าอก วิธีช่วยหายใจ มีอยู่ด้วยกันหลายวิธี ดังนี้

- การช่วยหายใจแบบปากต่อปาก (Mouth-to-Mouth) ผู้ช่วยเหลือสูดลมเข้าให้เต็มที่ แล้วประกบปากของผู้ช่วยเหลือเข้ากับปากของผู้ป่วยให้สนิท ใช้นิ้วบีบจมูก ทำการสูดลมเข้าปอดด้วยปริมาตรเท่าปกติ โดยเป่าลากยาวนานกว่า 1 วินาที ในขณะที่เป่าลม ควรใช้ตาชำเลืองดูบริเวณทรวงอกของผู้ป่วยว่ามีการขยับหรือไม่ เพื่อเป็นการประเมินประสิทธิภาพของการช่วยหายใจ หากผู้ป่วยมีชีพจร แต่ต้องการการช่วยหายใจ ให้ทำการช่วยหายใจในอัตรา 5 - 6 วินาทีต่อครั้ง (10 - 12 ครั้งต่อนาที) ทั้งนี้ ไม่จำเป็นต้องสูดลมเข้าสุดเพื่อป้องกันการเกิดอาการหน้ามืด เวียนศีรษะของผู้ช่วยเหลือ และป้องกันภาวะ overinflation ของผู้ป่วย

- การช่วยหายใจแบบปากต่อจมูก (Mouth-to-Nose) ในกรณีที่ผู้บาดเจ็บมีอาการบาดเจ็บที่ปาก หรือในกรณีที่เป็นเด็กเล็ก ให้ใช้วิธีปิดปากผู้บาดเจ็บแล้วปล่อยลมหายใจของเราเข้าทางจมูกผู้บาดเจ็บแทน โดยให้ทำการช่วยหายใจในอัตรา 5 - 6 วินาทีต่อครั้ง (10 - 12 ครั้งต่อนาที)

- การช่วยหายใจโดยใช้อุปกรณ์ช่วยหายใจขั้นสูง (Advanced Airway) ในกรณีที่ผู้ป่วยใส่อุปกรณ์ช่วยหายใจขั้นสูงแล้ว แนะนำให้ช่วยหายใจในอัตรา 1 ครั้งทุก ๆ 6 - 8 วินาที (8 - 10 ครั้งต่อนาที) ทั้งนี้ ให้ผู้ช่วยเหลือทำขั้นตอน C-A-B ไปเรื่อย ๆ จนกว่าหน่วยกู้ชีพมาถึง หรือจนกว่าผู้ป่วยจะมีการตอบสนอง และหากสถานที่นั้นมีเครื่องฟื้นคืนคลื่นหัวใจด้วยไฟฟ้าอัตโนมัติหรือ AED ให้ร้องขอเพื่อนำมาใช้เพราะสามารถช่วยเหลือผู้ป่วยหัวใจหยุดเต้นได้ โดยสถาบันการแพทย์ฉุกเฉินแห่งชาติ ได้จัดทำคู่มือสำหรับประชาชนในการช่วยชีวิตผู้ป่วยฉุกเฉินที่มีภาวะหัวใจหยุดเต้นเฉียบพลัน ด้วยการใช้เครื่อง AED

ทั้งนี้ในการช่วยเหลือผู้บาดเจ็บให้กลับมามีลมหายใจอีกครั้ง ก็ควรต้องช่วยเหลือเขาอย่างระมัดระวัง และหากมีผู้เชี่ยวชาญในด้านนี้อยู่ก็ควรให้ผู้เชี่ยวชาญเข้าช่วยเหลือผู้บาดเจ็บก่อนนะค่ะ เพราะหากช่วยผิดวิธีอาจทำให้หัวใจช้า กระตุกหัก รวมทั้งอวัยวะอื่น ๆ ตกเลือดได้ และขอเตือนอีกอย่างว่าอย่าลองไปทำ CPR กับคนที่ไม่มีอาการบาดเจ็บหรือหมดสติ โดยเฉพาะการปั๊มหัวใจ เพราะอาจทำให้จังหวะหัวใจของคนที่ไม่โดนปั๊มเต้นผิดจังหวะไป ซึ่งอาจส่งผลกระทบต่อสุขภาพต่อไปได้

สาเหตุที่ทำให้เกิดภาวะหยุดหายใจและหัวใจหยุดเต้น

1. ระบบการไหลเวียนโลหิตและหัวใจล้มเหลว ซึ่งอกจากการเสียเลือดและทำให้เสียชีวิต
2. อุบัติเหตุต่าง ๆ เป็นต้น
3. ทางเดินหายใจถูกอุดตันจากการสำลักอาหาร หรือการสำลักควัน
4. อุบัติเหตุต่าง ๆ เช่น ไฟฟ้าดูด จมน้ำ ได้รับยาเกินขนาด แพ้ยา ขาดอากาศ

อาการและอาการแสดง

1. หมดสติ (Unconsciousness) ไม่มีการตอบสนองเมื่อถูกปลุกหรือเรียก
2. หยุดหายใจ (No Breathing) ไม่มีการเคลื่อนไหวขึ้นลงของทรวงอกหรือหน้าท้อง
3. หัวใจหยุดเต้น (No Circulation) ไม่มีสัญญาณการไหลเวียนโลหิต คือ ไม่มีการหายใจ ไม่มีการไอ และไม่มีการเคลื่อนไหวของร่างกาย

ขั้นตอนการปฏิบัติการช่วยชีวิต

1. เมื่อพบคนหมดสติตรวจสอบความปลอดภัยก่อนเข้าไปช่วยเหลือ เช่น ตึกถล่ม ไฟฟ้าช็อต แก๊สระเบิด เป็นต้น
2. ตรวจสอบระดับความรู้สึกตัวโดยการเรียกผู้ป่วยเจ็บ และตีที่ไหล่เบา ๆ



3. ร้องขอความช่วยเหลือ และพลิกผู้ป่วยเจ็บให้อยู่หงายราบบนพื้นเรียบแข็ง



4. ถ้าผู้ป่วยเจ็บไม่ตอบสนอง ให้ช่วยการไหลเวียนโลหิต โดยการกดหน้าอก 30 ครั้ง ด้วยอัตราเร็วมากกว่า 100 ครั้งต่อนาที กดลึก 2 นิ้ว หรือ 5 เซนติเมตร (ใช้มือข้างหนึ่งวางและใช้มืออีกข้างวางทับแล้วใช้สันมือ กดที่กึ่งกลางหน้าอก)



5. เปิดทางเดินหายใจ โดยใช้สันมือกดหน้าผาก ใช้นิ้วชี้และนิ้วกลางของมืออีกข้างเขยคางให้หน้าแหงนขึ้น และช่วยหายใจโดยการเป่าปาก 2 ครั้ง ครั้งละ 1 วินาที



6. หลังจากนั้นให้กดหน้าอกสลับกับการเป่าปากด้วยอัตรา 30 ต่อ 2 (นับเป็น 1 รอบ) ประเมินผลการกู้ชีพทุก 5 รอบ (ใช้เวลา 2 นาที)



ในกรณีที่ผู้ปฏิบัติการกู้ชีพมาช่วยเหลือเพิ่มขึ้น ควรสลับหน้าที่ของผู้กดหน้าอกกับผู้เป่าปากทุก 2 นาที หรือทุก 5 รอบ ในกรณีที่ไม่สามารถเป่าปากได้ สามารถใช้การกดหน้าอกอย่างต่อเนื่องด้วยอัตราเร็วมากกว่า 100 ครั้งต่อนาที

วิธีการช่วยหายใจด้วยการเป่าปาก

เริ่มจากเปิดทางเดินหายใจ โดยให้เด็กนอนราบและเชยคางขึ้นเบา ๆ จากนั้นมองที่หน้าอกหรือท้องว่ามีการเคลื่อนไหวหรือไม่ มีเสียงลมหายใจดังหรือเปล่า หรือใช้หลังมืออังบริเวณจมูกและปากของเด็ก เพื่อเช็กลมหายใจ แต่ถ้าเด็กยังไม่หายใจ แนะนำให้ผายปอดด้วยวิธีที่ถูกต้องดังนี้

1. จับศีรษะให้หงายขึ้นให้มากที่สุด ใช้ฝ่ามือกดหน้าผากของผู้ประสบเหตุไว้ แล้วใช้นิ้วหัวแม่มือและนิ้วชี้บีบจมูก จากนั้นใช้ปากครอบลงบนปากของผู้ป่วยให้มิด แล้วเป่าลมเข้าไปให้สุดลมหายใจของเรา



2. ตาดูที่หน้าอกว่าขยายหรือไม่

3. ถ้าเห็นอกไม่ขยายให้ปล่อยมือที่บีบจนกว่าจากนั้นเป่าลมเข้าไปใหม่ ทำสลับกับการนวดหัวใจ โดยนวดหัวใจ 30 ครั้ง สลับกับการเป่าปาก 2 ครั้ง



หมายเหตุ : ถ้ามีคนช่วย 2 คน วิธีช่วยคือเป่าปาก 1 คน นวดหัวใจ 1 คน อย่างไรก็ตาม หากผู้ป่วยสามารถหายใจได้เองแล้ว ควรจับผู้ป่วยนอนตะแคงข้าง โดยให้ศีรษะหงายไปข้างหลังเพื่อให้น้ำไหลออกทางปาก จากนั้นเปลี่ยนเสื้อผ้าให้ผู้ประสบเหตุ หรือห่มผ้าเพิ่มความอบอุ่นให้เขา ที่สำคัญอย่าให้ผู้ที่ยมน้ำดื่มหรือกินอาหารทางปาก จนกว่าจะได้รับการตรวจรักษาจากแพทย์ และได้รับความปลอดภัย 100% แล้ว

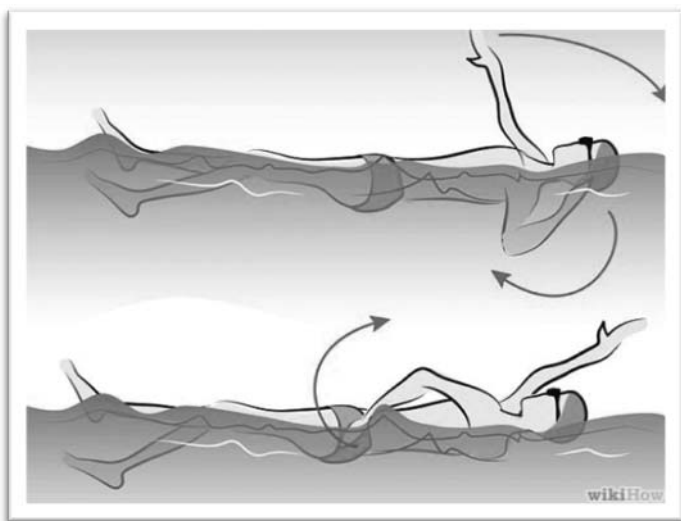
3. การว่ายน้ำแบบนอนหงาย

การว่ายน้ำ ท่ากรรเชียง

การว่ายน้ำท่ากรรเชียงไม่ยาก เพราะท่ากรรเชียงก็เหมือนกับท่าฟรีสไตล์ กลับด้านกันนั่นเอง ดังนั้น คุณสามารถว่ายน้ำกรรเชียงโดยดัดแปลงหลักการของฟรีสไตล์ได้ เพราะในการว่ายระดับสูงจะมีคลื่นที่เกิดจากการวางแผนของคุณ ไปด้านหลังอย่างรวดเร็วและต้องวางให้ชิดกับหูด้วย และปฏิบัติดังนี้

การใช้แขนท่ากรรเชียง (Backstroke Arm Action)

การว่ายน้ำท่ากรรเชียง ต้องนอนหงายแล้วว่ายในลักษณะเคลื่อนที่ไปด้านหลัง แต่การทำงานของแขนและมือจะคล้ายกับท่าฟรีสไตล์มาก ดังนี้



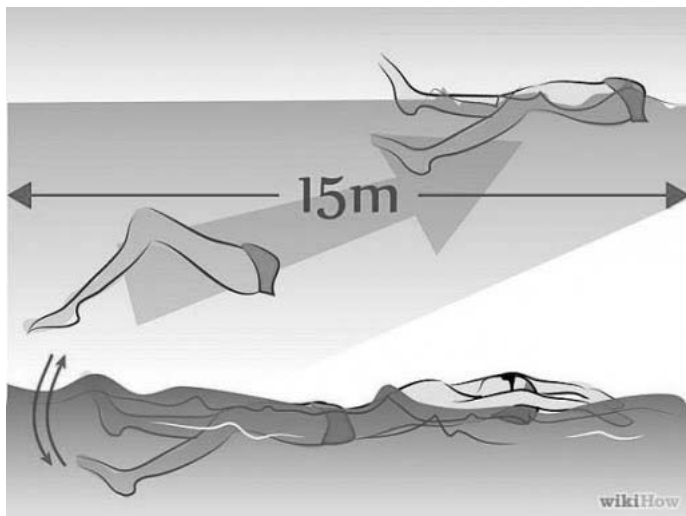
1. เมื่อยืดแขนออกไปแล้ว แขนคุณต้องชิดหู ไม่ใช่เอาหูไปชิดแขน นะครับ ให้พาแขนมาชิดหู
2. ให้กดแขนลงไปใต้น้ำ ที่สำคัญปล่อยไหล่ตามสบาย ถ้าคุณเกร็งไหล่ ให้อยู่กับที่เอาไว้ คุณจะกดแขนลงน้ำไม่ได้
3. งอข้อศอกและตั้งมือ พร้อมทั้งดันน้ำผ่านไปทางต้นขาของคุณ อย่างรวดเร็ว
4. จังหวะสุดท้ายของการดันน้ำ ให้คุณกดมือลงอย่างแรงจนแขนของคุณตึง
5. เมื่อคุณยกแขนขึ้นมาจากน้ำ คุณต้องไม่งอข้อศอก และวางแขนไปด้านหลังโดยไม่พาดน้ำ โดยการวางแขนนั้นให้คุณหันฝ่ามือเอานิ้วก้อยลงก่อน
6. เริ่มทำข้อ 1. กับแขนอีกข้าง

ข้อควรจำ

1. ในการวางแขนลงน้ำเพื่อจะดันน้ำต่อไป คุณต้องให้นิ้วก้อยลงน้ำ ก่อนเสมอ
2. ไม่ต้องกังวลเรื่องที่น้ำจะเข้าหน้าคุณ เพราะว่าถ้าคุณว่ายถูกต้อง น้ำก็เข้าหน้าคุณอยู่แล้ว ให้คุณแก้ไขโดยกำหนดจังหวะหายใจ เช่น ยกแขนขวา ขึ้นหายใจเข้า ยกแขนซ้ายขึ้นหายใจออก เป็นต้น
3. ให้เก็บคางเพียงเล็กน้อย ไม่ใช่ก้มจนหูพ้นน้ำ และไม่เงยจนกระทั่ง หน้าจมลงใต้น้ำ
4. ยึดตัวเอาไว้ อย่างอดตัวเป็นกึ่งเตี๊ตขาด

การใช้ขาทำกรรเชียง (Backstroke Leg Action)

การเตะขาที่ถูกวิธี จะช่วยให้ว่ายน้ำได้เร็วและดีขึ้น เพราะมันจะช่วยให้การทรงตัวของร่างกายสมบูรณ์แบบ ในการเตะขาทำกรรเชียงนั้น จะมีน้ำหนักในการเตะขามากกว่าท่าฟรีสไตล์ โดยเป็นการเตะในลักษณะ สะบัดน้ำขึ้นไปทำให้ขาต้องทำงานหนักกว่าปกติ แต่การเตะที่ถูกต้อง ก็จะช่วยเสริมให้การว่ายน้ำดีขึ้น และอย่างที่บอกคือจะทำให้การทรงตัวของร่างกาย สมบูรณ์แบบ ขั้นตอนในการเตะขาแบบกรรเชียง มีดังนี้



เมื่อดูจากรูปแล้วจะพบว่า ลักษณะการเตะขาจะคล้ายคลึงกับการเตะขาท่าฟรีสไตล์มาก โดยแรงส่งจากสะโพกขึ้นไป และขาต้องพริ้วเหมือนหางปลา ที่สำคัญอีกอย่างหนึ่งก็คือ เท้าต้องไม่โผล่พ้นน้ำจนเห็นหน้าแข้งและเท้าต้องไม่มีการตັงขึ้นมา คือไม่จิ้มและไม่เกร็งข้อเท้า มิฉะนั้นเท้าของคุณจะไม่มีหน้าสัมผัสที่จะเตะน้ำ หัวเข่าก็เช่นกัน ไม่งอค้างเอาไว้เหนือน้ำ โดยการเคลื่อนที่ของขาจะต้องไปด้วยกันตั้งแต่สะโพกถึงปลายเท้า ไม่ใช่งอขาเอาไว้แล้วเตะออกจากเข่าอย่างเดียว คุณจะเห็นได้ว่าหลักการของการเตะขาท่ากรรเชียงเหมือนกับการเตะขาท่าฟรีสไตล์เลย แต่เปลี่ยนจากนอนคว่ำเป็นนอนหงายเท่านั้นเอง

การว่ายน้ำ ท่ากรรเชียง มีหลักปฏิบัติที่สำคัญ ดังนี้

1. มีอยู่ 3 อย่างที่ต้องบังคับให้อยู่บนผิวน้ำ แต่ต้องไม่เกร็ง คือ ใบหน้า หน้าอก และท้อง
2. ลำตัวช่วงล่างตั้งแต่เอวลงไป พยายามอย่าให้ยกขึ้นมาเกินผิวน้ำ
3. ที่ว่าใบหน้าลอยน้ำ ก็ต้องเป็นใบหน้า ไม่ใช่ศีรษะลอยขึ้นมาเหนือน้ำ สังเกตง่าย ๆ ว่าเวลาร่ายหูพENNน้ำขึ้นมาทั้งหูหรือเปล่า ถ้าใช่ก็แสดงว่า ยกศีรษะขึ้นมาเหนือน้ำแล้ว
4. เวลาว่ายน้ำให้เก็บคางเล็กน้อย ไม่ใช่ก้มมามองเท้า และไม่เงยจนหน้าจมน้ำ
5. แขนห้ามงอเด็ดขาดเมื่อยกขึ้นมาพENNน้ำ

4. การโยนเชือกช่วยชีวิต

การโยนเชือกช่วยชีวิต เป็นวิธีการช่วยคนตกน้ำอีกวิธีหนึ่งที่ได้ผลดี และปลอดภัย แต่ต้องใช้อุปกรณ์ที่สำคัญคือเชือก ขนาด 6 มิลลิเมตร ยาวประมาณ 15 เมตร ที่เตรียมไว้อย่างดีใส่ไว้ในถุงพลาสติก และต้องอาศัยทักษะการฝึกฝนพอสมควรในการปฏิบัติการโยนเชือกเพื่อช่วยชีวิตคนตกน้ำ

4.1 การเตรียมเชือกสำหรับโยน

- 1) เตรียมเชือกแดงสำหรับฝึกผูกเงื่อน ขนาด 6 มิลลิเมตร ยาวประมาณ 15 เมตร 1 เส้น ผูกปลายข้างหนึ่งไว้ โดยวัดข้อศอกแล้วทบปลายเชือกเข้าด้วยกัน แล้วม้วนผูกเป็นปมด้วยเงื่อนเลขแปด แล้วลองเอาค้างข้อมือดู ให้ปมอยู่กลางระหว่างข้อมือ ข้อที่สองของนิ้วกลาง แสดงว่าห่วงเชือกมีขนาดพอดี และถุงพลาสติกแบบหุ้หิ้ว ขนาดประมาณ 6×11 นิ้ว 1 ใบ
- 2) กลับถุงเอาด้านในออกมาด้านนอกแล้วนำปลายเชือกข้างหนึ่งมามัดไว้กับมุมกันถุงข้างซ้ายด้วยยางรัด



3) เอามือซ้ายสอดเข้าไปในถุงจับปลายเชือกนั้นไว้ แล้วใช้มือขวาม้วนเชือก โดยสาวเชือกวัดระยะกับข้อศอกซ้ายแล้วม้วนเป็นวงกลมที่ละวง ให้ใช้นิ้วมือซ้ายที่อยู่ในถุงจับไว้ให้ครบ 10 วง



4) เมื่อครบ 10 รอบแล้ว ให้กลับถุงให้ม้วนเชือกเข้าไปอยู่ใน
ถุงด้านใน จากนั้นให้ใช้มือซ้ายสอดถุงซ้ายไว้ หันฝ่ามือเข้าหาตัว ให้ปลายเชือก
พาดฝ่ามือออกมานอกถุง แล้วใช้มือขวาสาวเชือกใส่ถุงอย่างระมัดระวัง โดยให้
สาวระยะสั้น ๆ ไม่ให้มือออกมานอกถุง จนเกือบหมด เหลือปลายเชือกที่ผูกเป็นปมไว้



4.2 เทคนิคการโยนเชือกช่วยคนตกน้ำ

- 1) ใช้มือข้างที่ถนัดถือถุงเชือกไว้ ส่วนข้างที่ไม่ถนัดคล้องบ่วงเชือกไว้
มือจับปมเชือกให้แน่น
- 2) ดึงเชือกขยายออกมาประมาณ 1 เมตร หรือพอลงตัว
เตรียมโยนในท่าตรง

3) การโยน ก้าวเท้าไม่ถนัดออกไปข้างหน้าครึ่งก้าว มองตรง
เป้าหมายข้างหน้า ย่อตัวลงเล็กน้อย มือที่คล้องเชือกชี้ไปข้างหน้า ขนานกับพื้น
ขณะเดียวกันให้ตะโกนว่า “ช่วยด้วย ๆ คนตกน้ำ ๆ ๆ ๆ ไม่ต้องตกใจ
เรามาช่วยแล้ว”

4) เหยียงถุงเชือกไปมา พอจังหวะที่ก้นถุงเหยียงถึงระดับนิ้วโป้ง
ของมือที่ชี้ไปข้างหน้า จึงปล่อยถุงออกไป ขนานกับลำตัว เชือกจะลอยออกไป
จนสุดปลายพร้อมกับถุง ตรงจุดหมาย



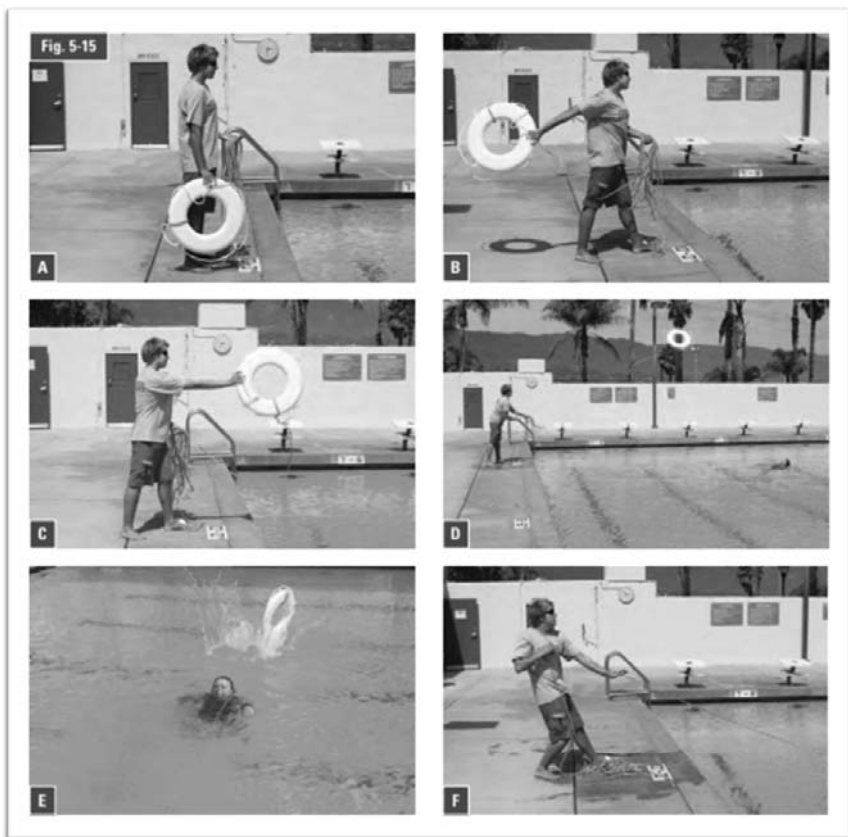
5) เมื่อผู้ตกน้ำจับเชือกได้แล้วให้สาวเชือกกลับมา โดยยืนห่างจากขอบสระประมาณ 2 ก้าว แล้วใช้สันเท้าด้านหนึ่งยันพื้นไว้ ก้าวเท้าข้างหนึ่งไปข้างหลัง ย่อตัวลงสาวเชือกด้วยมือทั้งสองข้างแล้วปล่อยเชือกลงพื้นอย่างรวดเร็ว ขณะสาวเชือกนั้นให้ตะโกนว่า “เตะขาไว้ ลอยตัวไว้ ๆ ๆ ๆ” พอใกล้ถึงขอบสระ ให้บอกว่า “เตะขอบสระไว้”



6) เมื่อผู้ตกน้ำถึงฝั่งแล้วอย่ารีบไปแตะตัวเขา หรือจับตัวเขาขึ้นมา ให้เขาพยายามขึ้นมาเอง หรือรีบไปหาคนมาช่วยเหลือ

แบบฝึกทักษะที่ 1

1. ให้ลูกเสือสามัญฝึกปฏิบัติการเตรียมเชือก และโยนเชือกเพื่อช่วยชีวิตคนตกน้ำ
2. ให้ลูกเสือสามัญฝึกปฏิบัติในการผายปอด แบบนอนหงาย การว่ายน้ำท่ากรรเชียง ท่ากบ ให้คล่องแคล่ว



การโยนห่วงชูชีพช่วยคนตกน้ำ

5. วิธีช่วยชีวิตในกรณีไฟไหม้บ้าน มีคนเจ็บติดอยู่ในบ้าน

ไฟไหม้บ้าน เป็นเหตุการณ์ร้าย ๆ ที่ไม่มีใครอยากเจอ แต่รูปแบบนี้ บางครั้งก็เป็นความผิดพลาดพลั้ง และเป็นอุบัติเหตุที่ไม่มีใครคาดคิด ดังนั้น สิ่งที่เราจะทำได้ก็ควรเป็นการป้องกันให้รอบคอบ และถ้าต้องตกอยู่ในสถานการณ์คับขันอย่างไฟไหม้บ้าน ก็ต้องหาทางเอาตัวรอดออกมาให้ปลอดภัยโดยเร็วที่สุด เพื่อให้ชีวิตของทุกคนในบ้านปลอดภัย และไม่เสี่ยงอันตรายจากไฟไหม้ และสามารถช่วยเหลือผู้อื่นให้รอดพ้นจากเหตุไฟไหม้ได้อีกด้วย



พญ.พรรณพิมล วิบุลากร อธิบดีกรมอนามัย กล่าวถึงกรณีเกิดเหตุเพลิงไหม้ห้างสรรพสินค้าเซ็นทรัลเวิลด์ ว่าอันตรายจากการเกิดเหตุไฟไหม้จะทำให้ผู้ที่ประสบภัยสำคัญวันที่เป็นคาร์บอนมอนอกไซด์ในโตรเจนไซยาไนด์ไนตริกออกไซด์ส่งผลกระทบต่อระบบทางเดินหายใจ ทำให้ขาดอากาศหายใจมีอาการระคายเคือง แสบคอ เสียงแหบหายใจขัด แสบตา อ่อนเพลียและอาจมีรอยไหม้ที่ผิวหนัง ผู้ที่เสียชีวิตส่วนใหญ่เกิดจากสมองขาดออกซิเจนไปหล่อเลี้ยง เนื่องจากก๊าซพิษที่มีผลกระทบต่อปอดและการหายใจ หากในบริเวณที่เกิดเหตุไฟไหม้มีกลุ่มเสี่ยง คือ เด็ก ผู้สูงอายุ ผู้มีโรคหัวใจ โรคระบบทางเดินหายใจ โรคภูมิแพ้ให้คอยสังเกตอาการ พาไปพักผ่อน ดื่มน้ำ ดูแลทำความสะอาดแผลไฟไหม้ หากมีอาการผิดปกติควรพบแพทย์ นอกจากนี้ผู้ประสบภัยมีอาการตื่นตระหนก ตื่นตกใจ ควรพูดคุยกับคนในครอบครัวคนใกล้ชิด เพื่อเป็นการผ่อนคลาย

กรณีที่ถูกไฟไหม้ ควรปฐมพยาบาลเบื้องต้น โดยใช้ผ้าห่มเพื่อดับไฟหรือใช้ผ้าหนา ๆ คลุมตัว ถอดเสื้อผ้าที่ถูกไฟไหม้ พร้อมเครื่องประดับที่สะสมความร้อนออกให้หมด หากพบว่าผู้ป่วยมีอาการหายใจผิดปกติ เสียงแหบ ต้องรีบช่วยหายใจโดยด่วน หากชีพจรเต้นเบาหรือไม่เต้นต้องรีบปั๊มหัวใจ ถ้าบาดเจ็บมีเลือดออกควรห้ามเลือดก่อน ประเมินความรุนแรงของแผลไฟไหม้ นอกจากนี้ผู้ที่ได้รับบาดเจ็บไฟไหม้ระดับขั้นผิวหนัง ต้องทำการระบายความร้อนออกจากแผลด้วยการนำผ้าชุบน้ำแล้วนำมาประคบบริเวณบาดเจ็บแผล หรือจะแช่ลงในน้ำหรือให้น้ำไหลผ่านบริเวณบาดเจ็บตลอดเวลา ประมาณ 10 นาที จะช่วยบรรเทาความเจ็บปวดให้ลดลงได้ จากนั้นทายาบริเวณแผลและนำผ้าสะอาดมาปิดแผลเพื่อป้องกันการติดเชื้อ ห้ามเจาะส่วนที่พองออกเด็ดขาด หากแผลมีบริเวณกว้างหรืออยู่ใกล้อวัยวะที่สำคัญรีบนำส่งโรงพยาบาลทันที

เมื่อเกิดเหตุเพลิงไหม้ ควรตั้งสติและปฏิบัติตามคำแนะนำ ดังนี้

1. เมื่อได้ยินเสียงสัญญาณเตือนภัยหรือรับรู้เหตุว่าเกิดเพลิงไหม้ ให้ตั้งสติและรีบออกจากจุดเกิดเหตุให้เร็วที่สุด

2. ห้ามหนีไฟชั้นที่สูง แต่ให้หนีลงชั้นล่าง เพราะควันไฟและความร้อนจะลอยสูงขึ้น

3. หากไม่สามารถออกจากอาคารได้ ให้กลับเข้าไปในห้องปิดประตู นำผ้าเปียกชุบน้ำมาวางปิดประตู อดตามช่องต่าง ๆ ที่ควันจะสามารถเข้าไปได้ เปิดหน้าต่างและส่งสัญญาณหรือตะโกนขอความช่วยเหลือ หรือโทรศัพท์แจ้งพนักงานดับเพลิงมาช่วย

4. หากจำเป็นต้องหนีผ้าควั่นไฟออกไป ให้หมอบคลานใกล้พื้น ห้ามวิ่งออกไป เพราะอาจสำลักควันและขาดอากาศหายใจได้ และควรหาถุงพลาสติกครอบเอาอากาศบริสุทธิ์ครอบศีรษะและคลานต่ำหรือใช้ผ้าชุบน้ำปิดจมูกเพื่อป้องกันสำลักควัน

5. ห้ามหายใจทางปาก แต่ควรหายใจสั้น ๆ ทางจมูก

6. ห้ามใช้ลิฟท์ ควรหนีออกทางบันไดหนีไฟหรือทางที่เจ้าหน้าที่ควบคุมเพลิงแนะนำ

7. อย่ากระโดดลงจากตึก

8. ห้ามหลบอยู่ในจุดที่อับในอาคาร เช่น ห้องน้ำ ดาดฟ้า เพราะอาจเป็นอันตรายและยากต่อการช่วยเหลือ

9. หากผ้าชุบน้ำปิดปาก ปิดจมูก หรือหาผ้าห่มชุบน้ำแล้วห่มตัว เพื่อป้องกันการสูดควันไฟ และเพื่อป้องกันความร้อนจากเปลวไฟ

10. เมื่อออกจากอาคารแล้ว แต่พบว่ามีคนที่ยังติดอยู่ในอาคาร ห้ามกลับเข้าไปเด็ดขาด ควรแจ้งเจ้าหน้าที่ดับเพลิงให้ความช่วยเหลือ

ข้อสำคัญ หากสามารถออกมาจากอาคารได้แล้ว แต่พบว่ามีคนยังติดอยู่ในอาคาร ห้ามกลับเข้าไปเด็ดขาด ควรแจ้งเจ้าหน้าที่ดับเพลิงทำการช่วยเหลือ

หากกรณีไฟไหม้บ้าน มีคนเจ็บติดอยู่ในบ้าน มีแนวปฏิบัติดังนี้

1. ตรวจสอบการตอบสนอง หากผู้ป่วยหมดสติ พยายามปลุกด้วยการสะกิดที่มือและเท้าเบา ๆ หรือลองพูดกับพวกเขา หากไม่มีการตอบสนองใด ๆ กับการสัมผัส เสียง หรือการกระตุ้นอื่น ๆ ให้ตรวจสอบลมหายใจ

2. ตรวจสอบลมหายใจและชีพจร หากผู้ป่วยหมดสติและไม่สามารถปลุกให้ฟื้นได้ ให้ตรวจสอบลมหายใจ สังเกตการขยับขึ้นลงของหน้าอก ฟังเสียงลมหายใจเข้าออก และสัมผัสสากการด้วยใบหน้าด้านข้างของเรา หากไม่มีสัญญาณบ่งบอกถึงลมหายใจ ให้หาชีพจร

3. หากผู้ป่วยยังคงไม่ตอบสนอง เตรียมทำการปั๊มหัวใจ เว้นแต่เราคาดว่าอาจเกิดอาการบาดเจ็บที่กระดูกซี่โครง ให้อยู่ ๆ พลิกตัวผู้ป่วยให้นอนหงายและเปิดช่องทางหายใจ หากผู้ป่วยเริ่มอาเจียนให้พลิกตัวนอนตะแคงเพื่อป้องกันการสำลัก รักษาระดับของศีรษะและคอให้เท่ากัน ค่อย ๆ พลิกตัวให้นอนหงายขณะประคองศีรษะไว้เปิดทางเดินอากาศด้วยการเชยคางขึ้น

4. ปั๊มหัวใจ 30 ครั้ง และเป่าปาก 2 ครั้ง ในการปั๊มหัวใจตรงกลางระหว่างอก ต่ำลงไปใต้เส้นสมมติของหัวนม ให้ใช้มือสองข้างประกบทับกันและกดลงประมาณ 2 นิ้ว (5.1 เซนติเมตร) ในอัตรา 100 ครั้งต่อนาที หลังจากการปั๊ม 30 ครั้ง ให้เป่าปาก 2 ครั้ง และตรวจดูชีพจร หากทางเดินหายใจถูกอุดตันให้ปรับตำแหน่งทางเดินหายใจ ให้แน่ใจว่าศีรษะเงยขึ้นเล็กน้อยและลิ้นไม่จุกปาก ทำการปั๊ม 30 ครั้ง สลับกับเป่าปาก 2 ครั้ง เวียนอยู่อย่างนี้จนกระทั่งมีคนมาช่วย

5. จำกฎ ABC ในการปั๊มหัวใจ กฎ ABC หมายถึงข้อสำคัญ 3 ข้อ ที่ควรคำนึงถึง ตรวจสอบ 3 สิ่งนี้บ่อย ๆ ในขณะที่ปั๊มหัวใจ (Check these three things frequently as you give the person first aid CPR.) ทางเดินหายใจ (Airway) ทางเดินหายใจของผู้ป่วยติดขัดหรือไม่ การหายใจ (Breathing) ผู้ป่วยยังหายใจอยู่หรือไม่ การไหลเวียนเลือด (Circulation) พบชีพจรในจุดสำคัญหรือไม่ (ข้อมือ, หลอดเลือดแดงใหญ่, ง่ามขา)

6. ให้แน่ใจว่าผู้ป่วยอบอุ่นในขณะที่รอความช่วยเหลือ คลุมผ้าขนหนู หรือผ้าห่มบนตัวผู้ป่วยหากมี หรืออาจถอดเสื้อผ้าของเราบางชิ้นออกให้ (อย่างเช่น เสื้อโค้ทหรือเสื้อแจ็คเก็ต) และใช้คลุมจนกว่าความช่วยเหลือจะมาถึง อย่างไรก็ตาม หากผู้ป่วยเป็นไข้แดด ห้ามห่มผ้าหรือให้ความอบอุ่นเด็ดขาด พยายามทำให้ร่างกายเย็นลงด้วยการพัดและเช็ดตัวแทน

7. ใส่ใจกับข้อห้ามต่าง ๆ ในฐานะผู้ปฐมพยาบาล ให้แน่ใจว่าไม่ได้ทำสิ่งที่ไม่ควรทำดังต่อไปนี้

8. ห้ามให้อาหารหรือน้ำแก่ผู้ป่วยหมดสติ นี่อาจทำให้ผู้ป่วยสำลัก และหายใจไม่ออก ห้ามทิ้งผู้ป่วยไว้ตามลำพัง เว้นแต่ว่าจำเป็นต้องส่งสัญญาณหรือโทรขอความช่วยเหลือ ให้อยู่กับผู้ป่วยตลอดเวลา ห้ามยกหัวผู้ป่วย หนุนหมอน ห้ามตบหรือสาดน้ำบนหน้าผู้ป่วยหมดสติ นี่เป็นเพียงเรื่องสมมติ ที่เห็นได้จากในหนังเท่านั้น

การทำ CPR คือวิธีปฐมพยาบาลเบื้องต้นที่ช่วยคืนชีวิตแก่ผู้ประสบเหตุ
มานักต่อนัก ดังนั้น ขั้นตอนการทำ CPR ที่ถูกต้องจึงควรเป็นความรู้ที่น้ำจะ
ติดตัวเราทุกคนไว้บ้าง เพราะอุบัติเหตุเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นได้ทุกที่ทุกเวลา และอาจมี
บางสถานการณ์ที่เราต้องพบเห็นผู้ประสบเหตุหมดสติ หัวใจหยุดเต้น เช่น
คนจมน้ำ คนถูกไฟดูด สูดดมก๊าซพิษ คัดน้ำพิษ ช็อกเพราะเสียเลือดมาก
หรือผู้ประสบเหตุที่หัวใจหยุดเต้นไปชั่วขณะจากสาเหตุอื่น ๆ ก็ตาม ดังนั้น
หากเรามีโอกาสและความรู้พอที่จะช่วยชีวิตเพื่อนมนุษย์หรือแม้กระทั่ง
คนใกล้ตัวได้

Cardiopulmonary Resuscitation หรือเรียกง่าย ๆ ว่า CPR
คือ การปฐมพยาบาล เพื่อช่วยเหลือผู้ที่หยุดหายใจหรือหัวใจหยุดเต้น
ให้กลับมาหายใจ และมีการไหลเวียนออกซิเจน รวมทั้งเลือดกลับคืนสู่สภาพเดิม
พร้อมทั้งป้องกันเนื้อเยื่อไม่ให้ได้รับอันตรายจากการขาดออกซิเจนอย่างถาวร
โดยเราสามารถทำการฟื้นคืนชีพขั้นพื้นฐานให้ผู้ประสบเหตุได้โดยการกดหน้าอก
และช่วยหายใจ

ทั้งนี้ ภาวะหัวใจหยุดเต้นเฉียบพลันเป็นสาเหตุสำคัญที่ทำให้เสียชีวิต
ซึ่งอาจเกิดได้จากการเป็นโรคหัวใจ, ออกกำลังกายมากเกินไป, ตกใจหรือเสียใจ
กะทันหัน, จากการสูญเสียเลือดมาก, เลือดมาเลี้ยงหัวใจไม่ทัน, ทางเดินหายใจ
อุดตัน รวมทั้งอาจเกิดจากการได้รับยาเกินขนาดหรือแพ้ยา

ดังนั้น จึงมีการบัญญัติ “ห่วงโซ่แห่งการรอดชีวิต” (Chain of Survival) เพื่อเป็นหลักการช่วยฟื้นคืนชีพแนวทางเดียวกันทั่วโลกและเป็นข้อตกลงร่วมกันในการปฏิบัติ ประกอบด้วย

1. การประเมินผู้ป่วยว่ายังรู้สึกตัวอยู่หรือไม่ หากไม่มีสติ คลำหาชีพจรไม่พบ ควรเรียกขอความช่วยเหลือหรือเรียกบริการการแพทย์ฉุกเฉินจากหน่วยงานต่าง ๆ ทันที
2. การกดหน้าอกอย่างถูกต้องและทันท่วงที (ทำ CPR)
3. การทำการช็อตไฟฟ้าหัวใจ (AED) ภายใน 3 - 5 นาที เมื่อมีข้อบ่งชี้
4. การช่วยฟื้นคืนชีพขั้นสูงอย่างมีประสิทธิภาพ
5. การดูแลภายหลังการช่วยฟื้นคืนชีพ

วิธีช่วยชีวิตในกรณีรถยนต์ประสบอุบัติเหตุไฟไหม้ หรือเนื่องด้วยอุบัติเหตุอื่น ๆ

อุบัติเหตุทางถนนเป็นสาเหตุสำคัญที่คร่าชีวิตคนไทย ซึ่งการช่วยเหลือผู้ประสบเหตุอย่างถูกวิธีจะช่วยลดการบาดเจ็บรุนแรงและเสียชีวิตได้ เพราะบ่อยครั้งที่ผู้เข้าช่วยเหลือได้รับอันตรายจากอุบัติเหตุซ้ำซ้อน ดังนั้นเพื่อความปลอดภัย นายฉัตรชัย พรหมเลิศ อธิบดีกรมป้องกันและบรรเทาสาธารณภัย (ปภ.) จึงได้แนะนำข้อควรปฏิบัติในการช่วยเหลือผู้ประสบอุบัติเหตุทางถนนอย่างถูกวิธี ดังนี้



1. ประเมินสถานการณ์ จากสภาพแวดล้อมและสภาพการจราจรของจุดเกิดเหตุ โดยเฉพาะในช่วงเวลากลางคืนหรือทัศนวิสัยไม่ดี ควรเพิ่มความระมัดระวังเป็นพิเศษเพื่อป้องกันอุบัติเหตุซ้ำซ้อน

2. ส่งสัญญาณเตือนให้ผู้ร่วมใช้เส้นทางเพิ่มความระมัดระวัง โดยเปิดสัญญาณไฟฉุกเฉินของรถคันที่เกิดเหตุ นำกิ่งไม้ ป้ายสามเหลี่ยมหรือกรวยสะท้อนแสงมาวางไว้ด้านหลังรถห่างจากจุดเกิดเหตุในระยะไม่ต่ำกว่า 50 เมตร

3. โทรศัพท์แจ้งหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง อาทิ ตำรวจ หน่วยแพทย์ฉุกเฉิน พร้อมให้ข้อมูลจุดเกิดเหตุ จำนวนและอาการของผู้บาดเจ็บ เพื่อเจ้าหน้าที่จะได้วางแผนให้การช่วยเหลือผู้ประสบเหตุได้อย่างถูกต้อง

4. ช่วยเหลือผู้ที่มีอาการรุนแรงเป็นลำดับแรก โดยเฉพาะผู้ที่หมดสติ หายใจหยุดหายใจหยุดเต้น และเสียเลือดมาก กรณีผู้ประสบเหตุบาดเจ็บเล็กน้อย ให้ปฐมพยาบาลเบื้องต้นตามอาการ

5. หากไม่มีทักษะการช่วยเหลือ ห้ามเคลื่อนย้ายผู้ประสบเหตุด้วยตนเอง ควรรอให้ทีมแพทย์ฉุกเฉินมาช่วยเหลือ และนำส่งสถานพยาบาลจะช่วยลดการบาดเจ็บรุนแรงที่ทำให้ผู้ประสบเหตุพิการหรือเสียชีวิต

ทั้งนี้ การช่วยเหลือผู้ประสบอุบัติเหตุอย่างถูกวิธีจะช่วยลดความเสี่ยงต่อการได้รับอันตราย และทำให้ผู้ประสบเหตุได้รับการดูแลอย่างปลอดภัย จึงช่วยลดอัตราการบาดเจ็บรุนแรงและเสียชีวิตจากการช่วยเหลือไม่ถูกวิธี

ส่วนนายชยพล ธิติศักดิ์ อธิบดีอธิบดีกรมป้องกันและบรรเทาสาธารณภัย (ปภ.) กระทรวงมหาดไทย กล่าวว่า การเรียนรู้วิธีปฏิบัติตนอย่างถูกวิธี จะช่วยป้องกันอุบัติเหตุซ้ำซ้อนที่ทำให้ผู้เข้าไปช่วยเหลือได้รับอันตราย และลดการบาดเจ็บรุนแรงจากการช่วยเหลือไม่ถูกวิธี จึงขอแนะนำประชาชน เรียนรู้วิธีปฏิบัติ ดังนี้

1. คำนึงถึงความปลอดภัยเป็นหลัก หากบริเวณที่เกิดเหตุมีปริมาณรถหนาแน่นหรือทัศนวิสัยไม่ดี ควรเพิ่มความระมัดระวังเป็นพิเศษ โดยหาวัสดุหรือกรวยสี่เหลี่ยมสะท้อนแสงมาวางให้ห่างจากจุดเกิดเหตุ เพื่อเตือนให้รถคันอื่นทราบว่าจะเกิดอุบัติเหตุ ขณะเดียวกันควรรีบแจ้งเจ้าหน้าที่ที่เกี่ยวข้อง อาทิ ตำรวจ หน่วยแพทย์ฉุกเฉิน หน่วยกู้ชีพกู้ภัย มาช่วยเหลือ ณ จุดเกิดเหตุ เพื่อลดโอกาสเกิดอุบัติเหตุซ้ำซ้อน

2. โทรศัพท์แจ้งหน่วยแพทย์ฉุกเฉิน โดยพยายามจดจำและให้ข้อมูลเกี่ยวกับจุดเกิดเหตุ รวมทั้งอาการของผู้บาดเจ็บให้ได้มากที่สุด เพื่อช่วยให้เจ้าหน้าที่สามารถวางแผนการช่วยเหลือได้อย่างถูกต้อง

3. ช่วยเหลือผู้ประสบเหตุในเบื้องต้น โดยช่วยเหลือผู้ที่มีอาการรุนแรงเป็นลำดับแรก โดยเฉพาะผู้ที่หมดสติ หายสติ หายใจ หัวใจหยุดเต้น และเสียเลือดมาก ให้ตั้งสติและปฐมพยาบาลเบื้องต้นตามอาการ ดังนี้

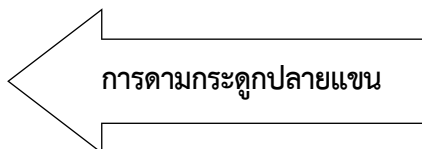
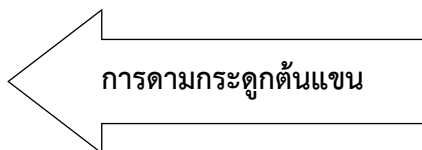
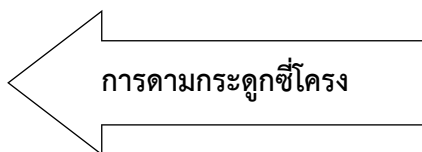
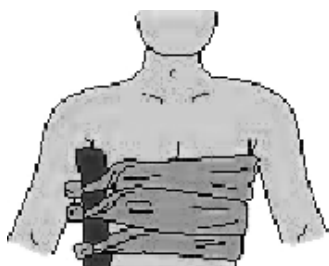
3.1 กรณีหัวใจหยุดเต้น ให้นำผู้ประสบเหตุนอนราบ บนพื้นแข็ง พร้อมปั๊มหัวใจโดยใช้มือกดบริเวณกลางหน้าอกได้ลึกลงไป 30 ครั้ง สลับกับการ เป่าปาก หรือใช้วิธีกดหน้าอกให้ยุบประมาณ 1.5 - 2 นิ้ว อย่างแรงและเร็ว ประมาณ 100 ครั้งต่อนาที โดยทำติดต่อกันจนกว่าผู้ประสบเหตุจะหายใจได้เอง

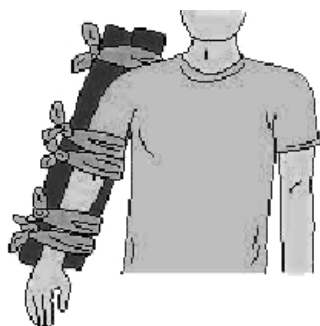


3.2 กรณีกระดูกแตกหรือหัก ผู้ประสบเหตุจะมีอาการบวมบริเวณ
ผิวหนัง เลือดคั่งหรืออวัยวะผิดรูป ห้ามดึงให้กระดูกกลับเข้าที่ และไม่ควร
เคลื่อนย้ายผู้ประสบเหตุ เพราะอาจทำให้บาดเจ็บรุนแรงมากขึ้น ให้ทำการ
เข้าเฝือกชั่วคราว โดยใช้กิ่งไม้ขนาดทั้งสองข้างของอวัยวะส่วนที่หัก แล้วใช้ผ้า
หรือเชือกมัดให้แน่นเพื่อไม่ให้กระดูกส่วนที่หักเคลื่อนไหว

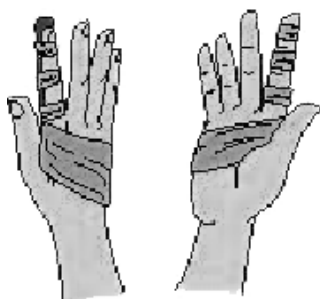


การตามไหล่ปลาร้าหัก

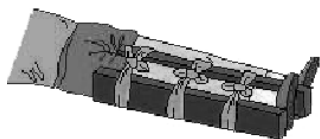




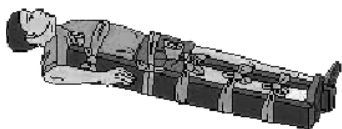
การตามกระดูกข้อศอก



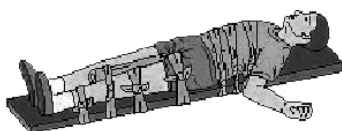
การตามกระดูกนิ้วมือ



การตามกระดูกขา



การตามกระตุกต้นขา



การตามกระตุกเชิงกราน



การตามกระตุกหลังและคอ

3.3 กรณีถูกไฟไหม้รถยนต์ที่เกิดอุบัติเหตุจนทำให้เกิดบาดแผลไฟไหม้ เป็นอุบัติเหตุที่พบได้บ่อยทั้งในเด็กและผู้ใหญ่ ถ้าเป็นเพียงเล็กน้อย จะมีอาการปวดแสบปวดร้อนพอทนได้ และค่อย ๆ หายไปได้เอง แต่ถ้าเป็นมาก (กินบริเวณกว้างและแผลลึก) มักจะมีภาวะแทรกซ้อน ทำให้ทุพพลภาพหรือตายได้ อาการขึ้นกับ ขนาด ความลึก และตำแหน่งของบาดแผล

1) ขนาด หมายถึง บริเวณพื้นที่ของบาดแผล แผลขนาดใหญ่ (กินบริเวณกว้าง) จะมีอันตรายกว่าแผลขนาดเล็ก อาจทำให้ร่างกายสูญเสียน้ำ โปรตีน และเกลือแร่ ถึงกับเกิดภาวะช็อกได้ และอาจมีโอกาสดูดเชื้อถึงขั้นเป็นโลหิตเป็นพิษ ถึงตายได้ การประเมินขนาดกว้างของบาดแผล นิยมคิดเป็นเปอร์เซ็นต์ของพื้นที่ผิวหนังทั่วร่างกาย ถ้าคิดหยาบ ๆ ให้เทียบเอาว่า แผลขนาดหนึ่งฝ่ามือ (ของผู้ป่วย) เท่ากับ 1% ของผิวหนังทั่วร่างกาย เช่น ถ้าแผลมีขนาดเท่ากับ 10 ฝ่ามือ ก็คิดเป็นประมาณ 10% เป็นต้น ทางแพทย์ได้แบ่งเปอร์เซ็นต์ของผิวหนัง ตามส่วนต่าง ๆ ของร่างกายเป็นมาตรฐานทั้งในเด็กและผู้ใหญ่ ซึ่งสะดวกในการคิดคำนวณ

2) ความลึก ผิวหนังมีความลึก 2 ชั้น ได้แก่ ชั้นหนังกำพร้า (epidermis) และชั้นหนังแท้ (dermis) เราแบ่งบาดแผลไฟไหม้น้ำร้อนลวกออกเป็น 3 ขนาดด้วยกัน ดังนี้

ก. บาดแผลตีกิริที่ 1 หมายถึง เซลล์หนังกำพร้าชั้นผิวหนังเท่านั้น หนังกำพร้าชั้นในยังไม่ถูกทำลาย สามารถเจริญขึ้นมาแทนที่ส่วนผิวหนังได้ จึงมีโอกาสหายได้สนิทและไม่มีแผลเป็น (ยกเว้นถ้ามีการติดเชื้ออักเสบ) และไม่นานผิวหนังส่วนที่เป็นบาดแผลจะมีลักษณะแดงบวมเล็กน้อย และปวดแสบปวดร้อน ไม่มีตุ่มพอง หรือหนังหลุดลอก มีลักษณะแบบเดียวกับ รอยแดดเผา ซึ่งถือเป็นบาดแผลไหม้ตีกิริที่ 1 แบบหนึ่ง บาดแผลตีกิริที่ 1 ไม่ทำให้เกิดการสูญเสียน้ำและโปรตีน จึงไม่ต้องคิดเป็นเปอร์เซ็นต์ของผิวหนังที่เกิดบาดแผล มักจะหายได้เองและไม่มีอันตรายร้ายแรง

ข. บาดแผลตีกิริที่ 2 หมายถึง บาดแผลที่มีการทำลายของหนังกำพร้าตลอดทั้งชั้น (ทั้งชั้นผิวหนังและชั้นในสุด) และหนังแท้ส่วนที่อยู่ตื้น ๆ (ใต้หนังกำพร้า) แต่ยังมีเซลล์ที่สามารถเจริญทดแทนส่วนที่ตายได้ จึงหายได้เร็วและไม่เกิดเป็นแผลเป็นเช่นกัน (ยกเว้นถ้ามีการติดเชื้อ) เกิดจากถูกเปลวไฟ บาดแผลจะมีลักษณะแดงและพุเป็นตุ่มน้ำขนาดเล็ก และใหญ่ ผิวหนังอาจหลุดลอกเห็นเป็นเนื้อแดง ๆ มีน้ำเหลืองซึม มีอาการเจ็บปวด อาจทำให้สูญเสียน้ำ โปรตีน และเกลือแร่ และติดเชื้อได้ง่าย

ค. บาดแผลตีกิริที่ 3 หมายถึง บาดแผลที่มีการทำลายของหนังกำพร้าและหนังแท้ทั้งหมด รวมทั้งต่อมเหงื่อ ขุมขน และเซลล์ประสาท ผู้ป่วยมักไม่มีความรู้สึกเจ็บปวดที่บาดแผล ผิวหนังทั้งชั้นจะหลุดลอกเห็นเป็นเนื้อแดง ๆ หรือแดงสลับขาว หรือเป็นเนื้อที่ไหม้เกรียม มักเกิดจากไฟไหม้ ถือเป็นบาดแผลที่ร้ายแรง อาจเกิดภาวะขาดน้ำหรือติดเชื้อรุนแรงได้ แผลมักจะหายยาก

และเป็นแผลเป็น ในการเกิดบาดแผลไฟไหม้น้ำร้อนลวกแต่ละครั้ง อาจมีบาดแผลที่มีความลึกขนาดต่าง ๆ กันในคนเดียวกันได้ และบางครั้งในระยะแรกอาจแยกบาดแผลตื้นที่ 2 และ 3 ออกจากกันไม่ชัดก็ได้ แต่อย่างไรก็ตามทั้งสองชนิดนี้ล้วนถือเป็นบาดแผลที่มีอันตรายรุนแรง และควรคิดเปอร์เซ็นต์ของผิวหนังที่เกิดบาดแผล

3) ตำแหน่ง บาดแผลบนใบหน้า อาจทำให้เป็นแผลเป็นและเสียโฉมได้มาก ถ้าถูกบริเวณตา อาจทำให้ตาบอดได้ แผลที่มือและตามข้อพับต่าง ๆ อาจทำให้ข้อนิ้วมือและข้อต่าง ๆ มีแผลเป็นดั่งรัง ทำให้เหยียดออกไม่ได้ ถ้าสูดควันไฟเข้าไปในปอดระหว่างเกิดเหตุ อาจทำให้เยื่อของทางเดินหายใจเกิดการอักเสบ กลายเป็นหลอดลมอักเสบ และปอดอักเสบ อาจรุนแรงจนหายใจไม่ได้ ถึงตายได้

การปฐมพยาบาล

เมื่อพบคนที่มีบาดแผลไฟไหม้ ควรรีบให้การช่วยเหลือก่อนส่งโรงพยาบาล
ดังนี้

ก. บาดแผลตื้นที่ 1

1. รีบใช้น้ำเย็นหรือน้ำแข็งประคบบริเวณที่มีบาดแผล เพื่อลดอาการปวดแสบปวดร้อน และป้องกันมิให้เนื้อเยื่อถูกทำลายมากขึ้น อาจใช้น้ำเย็นราด หรือแช่ในน้ำใส่น้ำแข็ง หรือใช้ผ้าสะอาดชุบน้ำเย็นประคบ หรือใช้ถุงพลาสติกใส่น้ำแข็งผสมน้ำเล็กน้อยวางตรงบริเวณที่มีบาดแผลอย่างน้อย 20 นาที หรือจนกว่าอาการปวดแสบปวดร้อนลดลง (ผลิตภัณฑ์ช่วยเจลวุ้นทางจรเข้)

2. ปิดแผลด้วยผ้าก๊อซ หรือผ้าสะอาด
3. ถ้ายังมีอาการปวดแสบปวดร้อน หรือมีตุ่มใส ควรไปหาหมอ

ข. บาดแผลลึกที่ 2

1. รีบใช้น้ำเย็นหรือน้ำแข็งประคบ ใช้ผ้าสะอาด เช็ดให้แห้ง แล้วใช้ผ้าก๊อซ หรือผ้าสะอาดปิดไว้

2. ถ้าบาดแผลกว้าง เช่น ประมาณ 10 - 15 ฝ่ามือ (10 - 15%) ซึ่งอาจทำให้เกิดภาวะช็อกได้รวดเร็ว หรือเกิดที่บริเวณหน้า (รวมทั้งปาก และจมูก) ซึ่งอาจทำให้หายใจลำบาก หรือเกิดที่ตา หู มือ เท้า หรืออวัยวะสืบพันธุ์ ซึ่งอาจเป็นแผลเป็นได้ง่าย ควรส่งโรงพยาบาลทันที ขณะที่รอส่งโรงพยาบาล อาจให้การช่วยเหลือเบื้องต้นโดย

- 2.1 เปลี่ยนเสื้อผ้าออกจากบริเวณที่ถูกไฟไหม้หรือน้ำร้อนลวก ถัดออกถ้าลำบากควรตัดออกเป็นชิ้น ๆ แต่ถ้าเสื้อผ้าติดกับบาดแผลแน่น ก็ไม่ต้องดึงออกเพราะจะเจ็บมาก ควรใช้ผ้าสะอาดคลุม

- 2.2 ให้อีกส่วนที่มีบาดแผลไว้ให้สูงกว่าระดับหัวใจ

- 2.3 ถ้ามีกำไล หรือแหวน ควรถอดออก หากปล่อยไว้ นิ้วหรือข้อมืออาจบวมทำให้ถอดออกยาก

- 2.4 ถ้าผู้ป่วยกระหายน้ำ หรือใช้เวลามากกว่า 2 ชั่วโมง ในการเดินทางไปถึงสถานพยาบาล ควรให้ผู้ป่วยดื่มสารละลายน้ำตาลเกลือแร่ หรืออาจให้กินน้ำส้มคั้นใสเกลือก็ได้ ควรให้ดื่มครั้งละ 1/4 - 1/2 แก้ว ทุก ๆ 15 นาที

2.5 ควรใช้ผ้าสะอาดบาง ๆ คลุมร่างกายของผู้ป่วย และให้ผู้
ผู้ป่วยนอนยกเท้าสูงเล็กน้อย

2.6 ให้พาราเซตามอล 1 - 2 เม็ด เพื่อระงับปวด และอาจให้
ไดอะซีแพม ขนาด 5 มิลลิกรัม 1/2 - 1 เม็ด

ค. บาดแผลตีกีที่ 3

เนื่องจากเป็นบาดแผลลึกซึ่งมีอันตรายร้ายแรงได้ จึงควรส่งไปรักษา
ที่โรงพยาบาลโดยเร็วทุกราย โดยเฉพาะอย่างยิ่งถ้าบาดแผลมีขนาดมากกว่า 10%
(ในเด็ก) หรือ 15% (ในผู้ใหญ่) ก่อนส่งโรงพยาบาล อาจให้การปฐมพยาบาล
เช่นเดียวกับบาดแผลตีกีที่ 1 และ 2 ดังกล่าว

สำหรับการรักษาในสถานพยาบาล โดยแพทย์หรือเจ้าหน้าที่
สาธารณสุข อาจกระทำได้ดังนี้

ก. ถ้าเป็นเพียงบาดแผลตีกีที่ 1

ให้ล้างแผลด้วยน้ำเกลือ ซับให้แห้ง แล้วทาด้วยครีมสเตอรอยด์
หรือเจลว่านหางจระเข้ขององค์การเภสัชกรรมบาง ๆ หรือทาด้วยวาสลิน หรือน้ำมันมะกอก และให้ยาแก้ปวดถ้ารู้สึกปวด

ข. ถ้าเป็นบาดแผลตีกีที่ 2 หรือ 3

1. ควรส่งผู้ป่วยไปโรงพยาบาลโดยเร็ว ในกรณีต่อไปนี้

- บาดแผลตีกีที่ 3 มีขนาดมากกว่า 2 ฝ่ามือ (2%)
- บาดแผลตีกีที่ 2 มีขนาดมากกว่า 10 ฝ่ามือ (10%)

ในเด็ก หรือ 15 ฝ่ามือ (15%) ในผู้ใหญ่

- บาดแผลที่ตา หู ใบหน้า มือ เท้า อวัยวะสืบพันธุ์
ตามข้อพับต่าง ๆ

- บาดแผลในทารก เด็กเล็ก และผู้สูงอายุ
- สูดควันไฟเข้าไประหว่างเกิดเหตุ
- มีภาวะช็อก ควรให้น้ำเกลือมาระหว่างทาง

2. ถ้าไม่มีอาการดังกล่าวในข้อ 1. อาจให้การรักษาโดย

2.1 ชะล้างแผลด้วยน้ำกับสบู่

2.2 ถ้ามีตุ่มพองเล็ก ๆ เพียง 2 - 3 อัน เกิดที่ฝ่ามือ
ไม่ควรใช้เข็มเจาะ ให้ทาด้วยยาฆ่าเชื้อ เช่น โพวิโดนไอโอดีนหรือทิงเจอร์
ใส่แผลสด (Merthiolate) แล้วปิดด้วยผ้าก๊อช ตุ่มจะค่อย ๆ แห้งและหลุดล่อน
ไปเองใน 3 - 7 วัน

2.3 ถ้ามีตุ่มพองที่แขนขา หลังมือ หลังเท้า หลังจาก
ทำความสะอาดด้วยน้ำกับสบู่แล้ว ให้ใช้มิดหรือกรรไกรที่ทำให้ปราศจากเชื้อ
(เช่น แขนในแอลกอฮอล์แล้ว) เจาะเป็นรู แล้วใช้ผ้าก๊อชที่ปราศจากเชื้อกดซับ
น้ำเหลืองให้แห้ง ใช้โพวิโดนไอโอดีนหรือทิงเจอร์ใส่แผลสดทาแล้วพันด้วยผ้ายืด
ให้ผิวที่พองกดแนบสนิท ภายใน 2-3 วัน หนองที่พองจะหลุดล่อน

2.4 ถ้ามีตุ่มพองเป็นบริเวณกว้าง ให้ใช้กรรไกรที่ทำให้
ปราศจากเชื้อขีริบเอาหนองที่พองออก แล้วล้างด้วยน้ำเกลือ ซับให้แห้ง
แล้วทาด้วย คริมซัลฟาไมลอน (Sulfamylon), ซึฟิงแบคตาซิน (Bactacin),
น้ำยาโพวิโดนไอโอดีน, คริมซิลเวอร์ซัลฟาไดอาซีน (Silver sulfadiazine)
หรือพ่นด้วยสเปรย์พรีเดกซ์ (Predex spray) ถ้าเป็นบริเวณแขนหรือขา
ให้ใช้ผ้าพัน ถ้าเป็นที่หน้าหรือลำตัว ให้เปิดแผลไว้ ควรล้างแผลและใส่ยา
วันละ 1 - 2 ครั้ง เมื่อดีขึ้นค่อยทำห้างขึ้น

2.5 ควรให้ยาแก้ปวด และฉีดยาป้องกันบาดทะยัก

2.6 ถ้าบาดแผลไม่ดีขึ้นใน 1-2 สัปดาห์หรือมีอาการติดเชื้อหรืออาการทั่วไปไม่ดี (เช่น มีไข้สูง เบื่ออาหาร) ควรส่งไปรักษาที่โรงพยาบาล ถ้าบาดแผลลึก อาจต้องรักษาด้วยการผ่าตัดปลูกถ่ายผิวหนัง (skin graft)

ข้อแนะนำ

1. การปฐมพยาบาลบาดแผลไฟไหม้น้ำร้อนลวก ที่แนะนำในปัจจุบัน คือ ใช้น้ำเย็นหรือน้ำแข็งประคบทันทีหลังเกิดเหตุ อย่าใช้ยาสีฟัน น้ำปลา หรือยาหม่องทา

2. บาดแผลไฟไหม้น้ำร้อนลวกที่เกิดในเด็กเล็กและผู้สูงอายุ ถึงแม้จะมีขนาดไม่กว้างมาก แต่ก็อาจมีอันตรายมากกว่าที่พบในคนหนุ่มสาว ดังนั้น จึงควรแนะนำให้รักษาที่โรงพยาบาลทุกราย

3. บาดแผลที่ข้อพับ อาจทำให้เกิดแผลเป็น ดึงรั้งข้อต่อให้คงอ (เหยียดไม่ได้) สามารถป้องกันได้โดยใช้เฝือกตามข้อในบริเวณนั้นตั้งแต่แรก

4. ภาวะแทรกซ้อนของโรคนี้ในระยะ 2 - 3 วันแรก คือ ภาวะขาดน้ำ และช็อก ถ้ามีบาดแผลกว้าง แพทย์จะให้น้ำเกลือชนิดริงเกอร์แล็กเตต (Ringer's lactate) ในวันแรกอาจให้ขนาด 4 มิลลิเมตร ต่อน้ำหนักตัว 1 กิโลกรัม ต่อเนื้อที่บาดแผล 1 เปอร์เซ็นต์ โดยให้ครึ่งหนึ่งใน 8 ชั่วโมงแรก อีกครึ่งหนึ่งที่เหลือให้หมดใน 16 ชั่วโมงต่อมา วันต่อมาอาจต้องให้น้ำเกลือและพลาสมา ส่วนการติดเชื้ออาจเกิดขึ้นหลังจากมีบาดแผล 2 - 3 วันไปแล้ว (หรือหลัง 1 สัปดาห์) ถ้าบาดแผลมีขนาดกว้างก็มีโอกาสติดเชื้อรุนแรง โดยทั่วไปถือว่า บาดแผลดีกรีที่ 2 ที่มีขนาดมากกว่า 30% และบาดแผลดีกรีที่ 3 ที่มีขนาดมากกว่า 10% ถือเป็นบาดแผลรุนแรง รักษายาก และมักจะมีอัตราตายสูง

5. ผู้ที่มีบาดแผลไฟไหม้น้ำร้อนลวก ควรกินอาหารโปรตีน (เช่น เนื้อ นม ไข่) ให้มาก ๆ เพราะร่างกายมีการสูญเสียโปรตีนออกไปทางบาดแผล

6. ถ้ามีบาดแผลถูกกรดหรือด่าง ควรให้การปฐมพยาบาล โดยรีบชะล้างแผลด้วยน้ำก๊อก นานอย่างน้อย 5 นาที แล้วส่งโรงพยาบาล แพทย์อาจให้การรักษาแบบเดียวกับบาดแผลไฟไหม้น้ำร้อนลวก

7. กรณีเลือดออกมาก ให้นำผู้ประสบเหตุนอนราบกับพื้น พร้อมยกส่วนที่เลือดออกมากให้สูงขึ้นจะช่วยให้เลือดไหลช้าลง จากนั้นทำการห้ามเลือดโดยนำผ้าสะอาดกดบริเวณปากแผลโดยตรงหรือใช้วิธีขันชะเนาะด้วยการนำผ้าหรือสายยางรัดบริเวณเหนือบาดแผล หากมีอวัยวะฉีกขาด ให้ใช้ผ้าสะอาดปิดบาดแผลและพันรัดห้ามเลือดไว้ จากนั้นนำอวัยวะส่วนที่ขาดใส่ถุงพลาสติกและปิดปากถุงให้แน่น พร้อมนำถุงไปแช่น้ำแข็ง และส่งให้แพทย์ช่วยเหลือต่อไป

ทั้งนี้ หากไม่มีความรู้ในการช่วยเหลือผู้ประสบอุบัติเหตุ ห้ามเคลื่อนย้ายผู้ประสบอุบัติเหตุด้วยตนเอง ควรรอให้หน่วยกู้ชีพหรือทีมแพทย์ฉุกเฉินมาช่วยเหลือ จะช่วยลดการบาดเจ็บรุนแรงจากการช่วยเหลือไม่ถูกวิธี ซึ่งอาจทำให้ผู้ประสบเหตุพิการหรือเสียชีวิตได้

วิธีช่วยชีวิตในกรณีคนติดสายไฟฟ้า

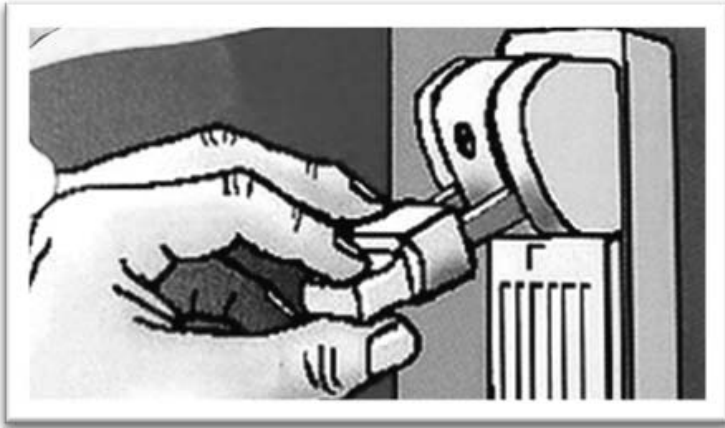
ไฟดูด - ไฟช็อต อันตรายที่อาจเกิดขึ้นได้ภายในบ้าน หากละเลยตรวจสอบ ใช้โดยไม่ระวัง อาจเกิดไฟฟ้าลัดวงจร ไฟดูด ไฟช็อต ซึ่งทำให้เกิดอันตรายถึงทรัพย์สินและชีวิต วันนี้ทางกรมป้องกันบรรเทาสาธารณภัย ได้เสนอแนะวิธีแก้ไขไฟฟ้าดูด - ช็อตในบ้าน ปฐมพยาบาลอย่างถูกวิธีดังนี้

ข้อปฏิบัติเมื่อพบผู้ถูกไฟดูด

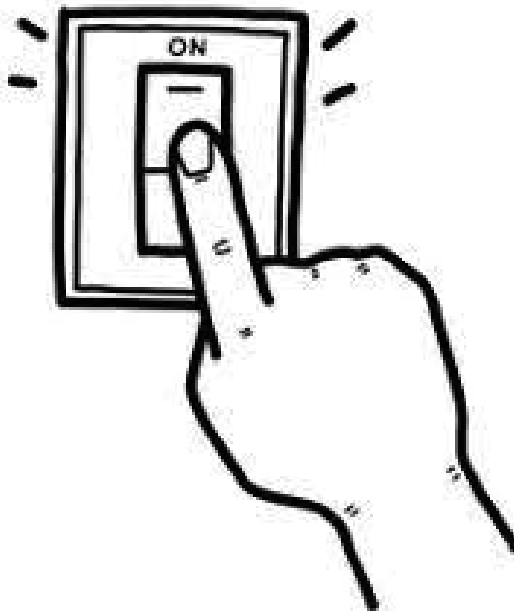
1. รีบตัดกระแสไฟฟ้า ปิดสวิตช์ไฟ ถอดปลั๊กเครื่องใช้ไฟฟ้านั้น หรือปลดคัตเอาท์ โดยเร็วที่สุด



รีบถอดปลั๊ก



รีบปลดคัตเอาท์



รีบปิดสวิตช์

2. เชียสายไฟออกจากตัว ให้นำวัสดุที่มีลักษณะเป็นฉนวนป้องกันไฟฟ้า เช่น ผ้าแห้ง กิ่งไม้ หนังสือพิมพ์ม้วนเป็นแท่ง เชียสายไฟที่รั่วให้หลุดจากตัวผู้ถูกไฟฟ้าดูด อย่าใช้มือเปล่าจับเองเด็ดขาด



3. คนช่วยต้องระวังตัวด้วยนะ ผู้ที่เข้าช่วยเหลือผู้ถูกไฟฟ้าดูด ต้องยืนบนพื้นหรือวัสดุที่แห้งและสวมรองเท้ายางเสมอ เพื่อช่วยป้องกันการถูกไฟฟ้าดูด

4. รีบพบแพทย์ด่วน เพื่อป้องกันอันตรายจากผลข้างเคียง เมื่ออาการดีขึ้นแล้ว ก็อย่าเพิ่งนิ่งนอนใจ เพราะกระแสไฟฟ้าที่ถูกดูด อาจส่งผลกระทบต่อคลื่นหัวใจหรืออวัยวะส่วนอื่น ๆ ได้ ให้แพทย์ตรวจร่างกายเพื่อป้องกันไว้ก่อนดีกว่า

วิธีปฐมพยาบาลผู้ถูกไฟฟ้าดูดอย่างถูกต้อง

เมื่อผู้ถูกไฟฟ้าดูดเกิดอาการหมดสติ ให้ทำการปั๊มหัวใจ ด้วยการให้ผู้ถูกไฟฟ้าดูดนอนบนพื้นราบ จากนั้นใช้ฝ่ามือกดบริเวณกลางหน้าอกได้ลึกปี โดยเริ่มทำติดต่อกันจนเขาหายใจเองได้หรือฟื้น แต่ถ้าไม่ให้รีบไปส่งโรงพยาบาล โดยด่วน

ข้อควรระวังในการช่วยเหลือผู้ที่ถูกไฟดูด ไฟช็อต

ห้ามใช้มือเปล่าหรือส่วนใดส่วนหนึ่งของร่างกายสัมผัสตัวผู้ถูกไฟฟ้าดูดเด็ดขาด และผู้ช่วยเหลือห้ามช่วยในขณะที่ร่างกายเปียกหรือยืนบนพื้นที่แฉะ เพราะมีโอกาสได้รับอันตรายจากไฟฟ้าดูดเสียชีวิตได้ เมื่อพบผู้ถูกกระแสไฟฟ้าดูด

1. การช่วยเหลือเบื้องต้น : ควรแยกผู้ประสบเหตุออกจากวงจรไฟฟ้า โดยปลดสวิตช์ที่จ่ายไฟ เช่น คัทเอ๊าท์ เต้าเสียบออก หรือใช้ไม้แห้ง เชือก แยกผู้ป่วยออกจากวงจรไฟฟ้า จากนั้นเรียกและเขย่าตัวผู้ป่วยเพื่อดูว่าหมดสติหรือไม่ และจัดผู้ป่วยให้นอนราบหงายบนพื้นแข็ง

2. ถ้าหยุดหายใจ ต้องเป่าปาก ตรวจสอบว่าผู้ป่วยยังหายใจอยู่หรือไม่ และหากไม่หายใจ ให้ใช้มือกดหน้าผากผู้ป่วยให้แน่นขึ้นและใช้มืออีกข้างหนึ่งดันคางผู้ป่วยขึ้น ให้เอานิ้วชี้กับนิ้วหัวแม่มือบีบจมูกผู้ป่วยให้แน่น แล้วเป่าลมหายใจเข้าปอดผู้ป่วยเต็มที่ 2 ครั้ง แล้วปล่อยให้ลมออก

3. ถ้าหัวใจหยุดเต้น ต้องนวดหัวใจ ตรวจสอบการเต้นของหัวใจผู้ป่วย โดยการคลำชีพจรที่คอหรือที่ข้อมือของผู้ป่วยประมาณ 5 วินาที ใช้ 2 นิ้ววางเหนือตำแหน่งลิ้นปี่ วางสันมือถัดจากตำแหน่งนิ้วทั้งสองประสานมือซ้อนกัน แล้วโน้มตัวเข้าหาผู้ป่วย เหยียดแขนทั้งสองข้างให้ตรง แล้วกดให้ตรงตำแหน่ง อัตราการนวดหัวใจ 30 ครั้ง ต่อการเป่าปาก 2 ครั้ง

4. ถ้าไม่หายใจและหัวใจหยุดเต้น หากผู้ป่วยไม่หายใจและหัวใจหยุดเต้น ให้เป่าปาก 2 ครั้ง สลับกับการนวดหัวใจ 30 ครั้ง เท่ากับ 1 ชุด เป่าปากสลับกับการนวดหัวใจครบ 4 ชุด ให้ประเมินอาการของผู้ป่วย 1 ครั้ง โดยการจับชีพจร

5. กรณีที่มีผู้ช่วยเหลือมากกว่า 1 คน เป่าปาก 2 ครั้ง สลับกับการนวดหัวใจ 30 ครั้ง เท่ากับ 1 ชุด เป่าปากสลับกับการนวดหัวใจ 4 ชุด ให้ประเมินอาการของผู้ป่วย 1 ครั้ง โดยการจับชีพจร

การปฐมพยาบาลต้องทำทันทีที่ช่วยผู้ถูกกระแทกไฟฟ้าดูดออกมา และควรนำผู้ป่วยส่งโรงพยาบาล ขณะนำผู้ป่วยส่งโรงพยาบาลจะต้องทำการปฐมพยาบาลตามขั้นตอนดังกล่าวตลอดเวลาจนกระทั่งถึงมือแพทย์

แบบฝึกทักษะที่ 2

ให้ลูกเสือสามัญฝึกปฏิบัติการปฐมพยาบาล การผายปอดแบบต่าง ๆ การเข้าเฝือกชั่วคราว การตามกระดุกแตกที่ต่าง ๆ

ตัวอย่างข้อสอบวิชาพิเศษลูกเสือสามัญ ผู้ช่วยเหลือผู้ประสบภัย (ภาคทฤษฎี)

คำชี้แจง จงเลือกคำตอบที่ถูกต้องที่สุดเพียงคำตอบเดียว

1. ข้อใดคือทักษะเบื้องต้นของการเรียนว่ายน้ำ
ก. การลอยตัว
ข. การดำน้ำ
ค. การใช้มือ
ง. การใช้ขา

2. ท่าหลักของการลอยตัวให้อยู่ในน้ำได้นานคือท่าอะไร
ก. นอนหงาย
ข. ปลายาว
ค. ปลาเข็ม
ง. แมงกะพรุน

3. การกอดหน้าอกช่วยได้อย่างไร
ก. หายใจได้สะดวก
ข. ทำให้ความดันในหน้าอกเปลี่ยนแปลง
ค. ช่วยให้หัวใจสูบฉีดโลหิต
ง. เพื่อให้ผู้ป่วยรู้สึกตัว

4. การฉายปอดที่นิยมใช้ส่วนมาก คือ
- ก. แบบนวดหัวใจ
 - ข. แบกขึ้นบ่า
 - ค. แบบเป่าปาก
 - ง. แบบนอนคว่ำ
5. ประโยชน์ของการนวดหัวใจทำอะไรเพื่ออะไร
- ก. ช่วยให้หัวใจสูบฉีดโลหิต
 - ข. เพื่อให้ผู้ป่วยรู้สึกตัว
 - ค. หายใจได้สะดวก
 - ง. ช่วยชีวิต
6. หากได้รับอุบัติเหตุแขนหักควรปฐมพยาบาลอย่างไร
- ก. ตามด้วยไม้แล้วขันชะเนาะ
 - ข. ใส่ยาที่แผล
 - ค. รีบพาไปหาหมอทันที
 - ง. ข้อ ก และ ข ถูกต้อง

7. การใช้ผ้าสามเหลี่ยมในการปฐมพยาบาลร่างกายของผู้รับอุบัติเหตุ
ในอวัยวะส่วนใดบ้าง
- ก. ใบหน้าและขา
 - ข. ศีรษะ แขน ขา ข้อศอก
 - ค. ข้อศอกกับขา
 - ง. ถูกทุกข้อ
8. ถ้าต้องวิ่งผ่านไฟไหม้ออกมาควรทำอะไร
- ก. ใช้ผ้าห่มชุบน้ำคลุมตัวแล้ววิ่งผ่านไฟให้เร็วที่สุด
 - ข. ใช้ผ้าห่มที่แห้งสนิทคลุมตัวแล้ววิ่งผ่านไฟ
 - ค. อาบน้ำแล้ววิ่งผ่านไฟ
 - ง. ใช้ถุงพลาสติกคลุมตัวแล้ววิ่งออกมา
9. ข้อใดต่อไปนี้ ไม่ใช่ ยาใส่แผลสด
- ก. ยาแดง
 - ข. ยาหม่อง
 - ค. ทิงเจอร์ไอโอดีน
 - ง. เบตาดีน

10. ถ้าถูกแมงมุมกัดแต่ไม่มีพิษจะมีอาการอย่างไร
- ก. ทำให้ผิวหนังตายในรูปร่างกลม
 - ข. ทำให้รู้สึกชามาก ๆ
 - ค. ทำให้เกิดอาการบวม แดง คัน แสบร้อน และรู้สึกชา
 - ง. มีอาการรุนแรงมาก
11. ลักษณะของบาดแผลแบบใดที่ควรจะรีบไปพบแพทย์
- ก. บาดแผลที่มีเลือดไหลไม่หยุด
 - ข. บาดแผลที่มีอาการติดเชื้อ
 - ค. บาดแผลฟกช้ำ
 - ง. บาดแผลที่ลึกและรู้สึกปวด
12. การห้ามเลือดที่บาดแผลใหญ่ มีเลือดออกพุ่ง ถ้าเลือดไหลไม่หยุดควรใช้อุปกรณ์อะไรในการห้ามเลือด
- ก. ผ้า, เชือก
 - ข. ผ้าก๊อซ
 - ค. กาวสमानแผล
 - ง. เอามือกดแผลไว้

13. วิธีช่วยคนจมน้ำมี 4 วิธี อะไรบ้าง
- ก. โยน ยื่น พาย ลากพา
 - ข. ยื่น นั่ง โยน ลากพา
 - ค. นั่ง ยื่น พาย โยน
 - ง. ลากพา โยน นั่ง พาย
14. การปั๊มหัวใจควรจะทำทั้งหมดกี่ครั้งต่อรอบ
- ก. 5 ครั้งต่อรอบ
 - ข. 10 ครั้งต่อรอบ
 - ค. 20 ครั้งต่อรอบ
 - ง. 30 ครั้งต่อรอบ
15. เมื่อเกิดเหตุร้ายควรโทรเบอร์ใด
- ก. 1112
 - ข. 191
 - ค. 1669
 - ง. 1150

16. ข้อใดคือการช่วยคนจมน้ำแบบหมดสติได้ถูกต้อง
- ก. 1. ใช้วิธีดึงเข้าหาฝั่งกอดไขว่หน้าอก 2. จับคางแล้วดึงเข้าฝั่ง 3. จับผมแล้วดึงเข้าหาฝั่ง
 - ข. ใช้ไม้เขี่ยแล้วดึงขึ้นมา
 - ค. 1. ใช้ไม้เขี่ย 2. โยนห่วงยาง 3. ใช้เชือกลากขึ้นมา
 - ง. ใช้เชือกผูกแล้วลากขึ้นมา
17. ผู้บาดเจ็บอาการกระดูกหัก ห้ามทำสิ่งใด
- ก. ประคองและจับส่วนที่บาดเจ็บอย่างมั่นคง
 - ข. เคลื่อนย้ายผู้บาดเจ็บโดยไม่จำเป็น
 - ค. เข้าเฝือก
 - ง. ใช้ผ้าคล้องคอถ้ากระดูกหักโผล่ออกมานอกเนื้อ
18. วิธีปฐมพยาบาลผู้ป่วยไฟไหม้รุนแรงคือข้อใด
- ก. เจาะถุงน้ำที่พองบริเวณแผล เพื่อลดความร้อน
 - ข. ใช้ผ้าฆ่าเชื้อปิดแผลหลวม ๆ ห้ามถูน้ำ
 - ค. ใช้น้ำเย็นกดทุก 5 นาที เพื่อให้บริเวณไฟลวกเย็นลง
 - ง. ให้ผู้ป่วยนอนยกขา 2 ข้างให้สูงกว่าลำตัว ใช้ผ้าห่มหุ้नไหล่

19. วิธีกดหน้าอกที่ถูกต้อง ผู้ช่วยเหลือต้องวางมืออย่างไร
- ก. แขนเหยียดตรง ออกแรงกดที่ฝ่ามือ
 - ข. แขนงอเล็กน้อย ออกแรงกดที่ฝ่ามือ
 - ค. แขนเหยียดตรง ใช้น้ำหนักลงบนแขน
 - ง. แขนงอเล็กน้อย ใช้น้ำหนักลงบนแขน
20. ข้อมูลที่ผู้ช่วยเหลือควรแจ้งหน่วยแพทย์ฉุกเฉินเป็นลำดับแรก คือ
- ก. บริเวณที่พบผู้ป่วย
 - ข. สิ่งที่เกิดกับผู้ป่วย
 - ค. อาการของผู้ป่วย
 - ง. เบอร์โทรศัพท์ที่จะติดต่อกลับ

เฉลยข้อสอบผู้ช่วยเหลือผู้ประสบภัย

1	ข	11	ก
2	ก	12	ก
3	ข	13	ก
4	ค	14	ง
5	ก	15	ค
6	ค	16	ก
7	ข	17	ก
8	ก	18	ข
9	ข	19	ค
10	ค	20	ก

ตัวอย่างข้อสอบวิชาพิเศษลูกเสือสามัญ วิชาผู้ช่วยเหลือผู้ประสบภัย (ภาคปฏิบัติ)

การสอบภาคปฏิบัตินี้ เป็นส่วนหนึ่งของวิชาพิเศษของลูกเสือสามัญ เพื่อจะนำไปใช้ได้ในการบวนการลูกเสือได้เป็นอย่างดีและนำไปใช้ในชีวิตประจำวันในเรื่องของทักษะชีวิตได้ ในข้อสอบนี้ก็เป็นส่วนหนึ่ง มีดังนี้

1. ให้ลูกเสือสามัญ สาธิตในน้ำถึงวิธีช่วยคนตกน้ำ 1 วิธี และวิธีแก้ไขตนเองให้พ้นอันตรายจากการเข้าช่วย 1 วิธี โดยผู้ประสบอันตรายมีขนาดเดียวกับผู้เข้าช่วย กับสามารถพาผู้ประสบอันตรายไปได้ เป็นระยะทางไม่น้อยกว่า 9 เมตร

2. ให้ลูกเสือสามัญ สาธิตวิธีผายปอดแบบปากต่อปาก โดยใช้หุ่นเป็นเครื่องประกอบ (ห้ามสาธิตกับคน) และสาธิตวิธีผายปอดแบบโฮลเกอร์ นิลเสน ให้ถูกต้องตามขั้นตอน

3. ให้ลูกเสือสามัญ ว่ายน้ำแบบนอนหงาย ระยะทางไม่น้อยกว่า 45 เมตร โดยมีเสื้อและกางเกงขาสั้นสวมอยู่ พร้อมกับเชือกช่วยชีวิตขนาดเบาดัดตัวไปด้วย

4. ให้ลูกเสือสามัญ โยนเชือกช่วยชีวิตขนาดยาว 15 เมตร ให้ตกระหว่างหลัก 2 หลัก ซึ่งปักห่างกัน 1.20 เมตร และอยู่ห่างจากผู้โยน 10 เมตร การโยนทุกสามครั้งให้เชือกตกระหว่างที่กำหนดให้สองครั้ง

5. ให้ลูกเสือสามัญ แสดงวิธีช่วยชีวิตในกรณีต่อไปนี้

ก. ไฟไหม้บ้าน มีคนเจ็บสันตติอยู่ในบ้าน

ข. รถยนต์ประสบอุบัติเหตุไฟไหม้ หรือเนื่องด้วยอุบัติเหตุอื่น ๆ

ค. คนติดสายไฟฟ้า

แบบประเมินผลการสอบวิชาพิเศษลูกเสือสามัญ ผู้ช่วยเหลือผู้ประสบภัย (ภาคปฏิบัติ)

ชื่อ - สกุล ลูกเสือสามัญ.....

รายการ	เกณฑ์การตัดสิน		หมายเหตุ
	ผ่าน	ไม่ผ่าน	
1. การสาธิตในน้ำถึงวิธีช่วยคนตกน้ำ 1 วิธี และวิธีแก้ไขตนเองให้พ้นอันตรายจากการเข้าช่วย 1 วิธี โดยผู้ประสบอันตรายมีขนาดเดียวกับผู้เข้าช่วย กับสามารถพาผู้ประสบอันตรายไปได้ เป็นระยะทางไม่น้อยกว่า 9 เมตร			
2. การสาธิตวิธีผายปอดแบบปากต่อปาก โดยใช้หุ่นเป็นเครื่องประกอบ และสาธิตวิธีผายปอดแบบโฮลเกอร์ นิลเสน ให้ถูกต้องตามขั้นตอน			
3. การว่ายน้ำแบบนอนหงาย ระยะทางไม่น้อยกว่า 45 เมตร โดยมีเสื้อและกางเกงขาสั้นสวมอยู่ พร้อมกับเชือกช่วยชีวิตขนาดเบาดัดตัวไปด้วย			
4. โยนเชือกช่วยชีวิตขนาดยาว 15 เมตร ให้ตกระหว่างหลัก 2 หลัก ซึ่งปักห่างกัน 1.20 เมตร และอยู่ห่างจากผู้โยน 10 เมตร การโยนทุกสามครั้ง ให้เชือกตกกระหว่างที่กำหนดให้สองครั้ง			
5. การแสดงวิธีช่วยชีวิตในกรณีไฟไหม้บ้าน มีคนเจ็บลื่นสติดอยู่ในบ้าน			

รายการ	เกณฑ์การตัดสิน		หมายเหตุ
	ผ่าน	ไม่ผ่าน	
6. การแสดงวิธีช่วยชีวิตในกรณีรถยนต์ประสบอุบัติเหตุไฟไหม้ หรือเนื่องด้วยอุบัติเหตุอื่น ๆ			
7. การแสดงวิธีช่วยชีวิตในกรณีคนติดสายไฟฟ้า			
รวม			

เกณฑ์การตัดสิน

1. ปฏิบัติได้ถูกต้อง ผ่านการประเมิน
2. ปฏิบัติไม่ถูกต้อง ไม่ผ่านการประเมิน

หมายเหตุ หากลูกเสือสามัญ ปฏิบัติไม่ถูกต้อง สามารถให้สอบซ่อมเสริมได้ตามความเหมาะสม

เกณฑ์การตัดสิน

1. ลูกเสือสามัญ ต้องผ่านการทดสอบภาคทฤษฎี ไม่น้อยกว่าร้อยละ 80
2. ลูกเสือสามัญ ต้องผ่านการทดสอบภาคปฏิบัติทุกข้อ

แบบสรุปผลการประเมินหลักสูตรวิชาชีพเศษฐาเสื่อสาบักญ

ผู้ช่วยเหลื่อผู้ประสบักญ

เลขที่	ชื่อ - สกุล	ภาพถลชฎี	ภาพปฏีบัตี	เกณท์การพิจารณา		หมายเหตุ
				ผ่าน	ไมผ่าน	
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						
9						
10						
11						
12						
13						
14						
15						
16						
17						
18						
19						
20						
21						
22						
23						
24						
25						

บรรณานุกรม

บรรณานุกรมหนังสือ/เอกสาร

กรมการแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข. **คู่มือปฐมพยาบาลสำหรับประชาชน.**

กรุงเทพฯ : โอ วิทย์ (ประเทศไทย) จำกัด, 2553.

มูลนิธิเพื่อการวิจัยและพัฒนาระบบยา. **คู่มือผู้ยาโรงเรียนและแนวทางการรักษาโรคที่พบบ่อย.** พิมพ์ครั้งที่ 3. กรุงเทพฯ : มูลนิธิเพื่อการวิจัยและพัฒนาระบบยา, 2553.

สำนักงานลูกเสือแห่งชาติ. **ข้อบังคับคณะลูกเสือแห่งชาติ ว่าด้วยการปกครองหลักสูตรและวิชาพิเศษลูกเสือ พ.ศ. 2509.** กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์คุรุสภาลาดพร้าว, 2538.

_____. **ข้อบังคับคณะลูกเสือแห่งชาติ ว่าด้วยการปกครองหลักสูตรและวิชาพิเศษลูกเสือสามัญ (ฉบับที่ 13) พ.ศ. 2525.** กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์คุรุสภาลาดพร้าว, 2542.

สำนักโรคไม่ติดต่อ กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข. **คู่มือการปฐมพยาบาลเบื้องต้น.** พิมพ์ครั้งที่ 9. กรุงเทพฯ : องค์การส่งเสริมสุขภาพอนามัย, 2555.

บรรณานุกรมเว็บไซต์

<http://platy-fisho.blogspot.com/2011/01/blog-post.html>

<https://www.gotoknow.org>

<http://www.thailabonline.com/accident.html>

תוכן

ขั้นตอนการดำเนินการสอบวิชาพิเศษลูกเสือสามัญ และการขออนุมัติ

1. ลูกเสือสามัญ เมื่อสอบเครื่องหมายลูกเสือตรี และเข้าพิธีประจำกองแล้ว หรือในขณะที่กำลังเรียนหลักสูตรลูกเสือโท และลูกเสือเอก จะมีสิทธิ์เลือกสอบวิชาพิเศษลูกเสือสามัญ

2. เมื่อลูกเสือสามัญ แสดงความประสงค์ที่จะสอบเพื่อรับเครื่องหมายวิชาพิเศษ ต้องผ่านความเห็นชอบจากที่ประชุมนายหมู่ลูกเสือให้มีการสอบวิชาพิเศษลูกเสือสามัญ

3. ผู้บังคับบัญชาลูกเสือสามัญ เสนอโครงการต่อผู้อำนวยการลูกเสือโรงเรียน เพื่อเสนอต่อเลขาธิการสำนักงานลูกเสือแห่งชาติ หรือผู้อำนวยการลูกเสือจังหวัด แล้วแต่กรณี เพื่อขออนุญาตและลงนามในคำสั่งแต่งตั้งกรรมการสอบ โดยประธานคณะกรรมการสอบต้องได้รับเครื่องหมายวูดแบดจ์ ประเทษสามัญ ส่วนกรรมการคนอื่น ๆ ต้องผ่านการฝึกอบรมผู้กำกับลูกเสือสามัญขั้นความรู้เบื้องต้น เป็นอย่างน้อย โดยแนบหลักฐานเอกสาร ดังนี้

3.1 โครงการสอบวิชาพิเศษ

3.2 รายชื่อลูกเสือสามัญที่มีความประสงค์ที่จะสอบเพื่อรับเครื่องหมายวิชาพิเศษ

3.3 ร่างคำสั่งแต่งตั้งคณะกรรมการสอบวิชาพิเศษ

4. เมื่อได้รับการอนุญาต และคำสั่งแต่งตั้งคณะกรรมการสอบ จากเลขาธิการสำนักงานลูกเสือแห่งชาติ หรือผู้อำนวยการลูกเสือจังหวัดแล้ว จึงดำเนินการสอบวิชาพิเศษลูกเสือสามัญทั้งภาคปฏิบัติและภาคทฤษฎีต่อไป

5. เมื่อสอบเสร็จ โรงเรียนขออนุมัติผลการสอบและการประดับเครื่องหมายวิชาพิเศษลูกเสือสามัญต่อเลขาธิการสำนักงานลูกเสือแห่งชาติ หรือผู้อำนวยการลูกเสือจังหวัด พร้อมแนบหลักฐาน

5.1 โครงการสอบวิชาพิเศษ

5.2 คำสั่งแต่งตั้งคณะกรรมการสอบ

5.3 ข้อสอบภาคทฤษฎี ไม่น้อยกว่า 20 ข้อ

5.4 ข้อสอบภาคปฏิบัติ

5.5 รายชื่อลูกเสือสามัญที่สอบผ่าน - ไม่ผ่าน

6. เมื่อได้รับการอนุมัติแล้ว จะต้องดำเนินการ ดังนี้

6.1 โรงเรียนออกหนังสือรับรองให้ลูกเสือสามัญที่สอบผ่าน

6.2 ให้กรรมการสอบลงนามรับรองในบัตรประจำตัวลูกเสือสามัญ

(ลส.16) ไว้เป็นหลักฐาน

6.3 ให้ผู้กำกับกองกรอกผลการสอบลงในทะเบียนกองลูกเสือสามัญ

(ลส.7) ให้ตรงกัน

7. ทำพิธีประดับเครื่องหมายวิชาพิเศษ ให้แก่ลูกเสือสามัญที่ได้รับการอนุมัติ

(ตัวอย่าง หนังสือขออนุญาตสอบวิชาพิเศษ)



ที่/.....

โรงเรียน.....

วันที่.....เดือน.....พ.ศ.

เรื่อง ขออนุญาตสอบวิชาพิเศษลูกเสือสามัญ

เรียน เลขาธิการสำนักงานลูกเสือแห่งชาติ/ผู้อำนวยการลูกเสือจังหวัด.....
(แล้วแต่กรณี)

- อ้างถึง 1. ข้อบังคับคณะลูกเสือแห่งชาติ ว่าด้วยการปกครองหลักสูตร
และวิชาพิเศษลูกเสือ พ.ศ. 2509
2. ข้อบังคับคณะลูกเสือแห่งชาติ ว่าด้วยการปกครองหลักสูตร
และวิชาพิเศษลูกเสือสามัญ (ฉบับที่ 13) พ.ศ. 2525

- | | | |
|------------------|--|-------------|
| สิ่งที่ส่งมาด้วย | 1. โครงการสอบวิชาพิเศษลูกเสือสามัญ | จำนวน 1 ชุด |
| | 2. ร่างคำสั่งแต่งตั้งคณะกรรมการ
สอบวิชาพิเศษ | จำนวน 1 ชุด |
| | 3. บัญชีรายชื่อลูกเสือที่มีความประสงค์
สอบวิชาพิเศษ | จำนวน 1 ชุด |

ด้วยกองลูกเสือสามัญ โรงเรียน.....มีความประสงค์
สอบวิชาพิเศษลูกเสือสามัญ ตามที่กำหนดไว้ในโครงการฯ จำนวน.....วิชา
ดังนี้

1.

2.

3.

ฯลฯ

โรงเรียน...จึงขออนุญาต ดำเนินการสอบวิชาพิเศษลูกเสือสามัญ
ตามโครงการฯ และขอความอนุเคราะห์ท่าน ลงนามในคำสั่งแต่งตั้ง
คณะกรรมการสอบวิชาพิเศษ ดังเอกสารที่แนบมาพร้อมนี้

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา

ขอแสดงความนับถือ

(.....)

ผู้อำนวยการลูกเสือโรงเรียน.....

(ตัวอย่าง โครงการสอบวิชาพิเศษลูกเสือสามัญ)

ชื่อโครงการ การสอบวิชาพิเศษลูกเสือสามัญ โรงเรียน.....

แผนงาน วิชาการ

หน่วยงานรับผิดชอบ โรงเรียน.....

ผู้รับผิดชอบ นาย.....

ระยะเวลาดำเนินการ -

1. หลักการและเหตุผล

ด้วยมติที่ประชุมนายหมู่ ของกองลูกเสือสามัญ ครั้งที่...../.....
เมื่อวันที่.....เดือน.....พ.ศ. ณ ห้องประชุมลูกเสือ โรงเรียน.....
มีมติเห็นชอบให้มีการสอบวิชาพิเศษลูกเสือสามัญ จำนวน.....วิชา
เพื่อให้ลูกเสือสามัญได้แสดงออกซึ่งทักษะ ความสนใจของตนเอง และมีส่วน
ในการปฏิบัติกิจกรรมร่วมกับลูกเสืออื่น ๆ ตามจุดมุ่งหมายของการลูกเสือสามัญ
คือ เพื่อส่งเสริมการพัฒนาในทางร่างกาย สติปัญญา จิตใจ ศีลธรรม
และสังคมของลูกเสือสามัญ โดยถือว่าเป็นส่วนหนึ่งของแผนการฝึกอบรม
ที่ต่อเนื่องกันในขบวนการลูกเสือ จึงจัดให้มีการสอบวิชาพิเศษลูกเสือสามัญ
โรงเรียน.....ปีการศึกษา.....ขึ้น

2. วัตถุประสงค์

2.1 เพื่อส่งเสริมสนับสนุนให้ลูกเสือสามัญได้สอบวิชาพิเศษตามความถนัด ความสนใจ และความต้องการ ตามหลักสูตรในข้อบังคับคณะลูกเสือแห่งชาติ ว่าด้วยการปกครองหลักสูตรและวิชาพิเศษลูกเสือสามัญ

2.2 เพื่อเป็นประโยชน์ต่อการนำไปประยุกต์ใช้ได้ในชีวิตประจำวัน

3. เป้าหมาย

3.1 เชิงปริมาณ

ลูกเสือสามัญ จำนวน.....คน ผ่านการสอบวิชาพิเศษ
ลูกเสือสามัญ จำนวน.....วิชา คิดเป็นร้อยละ.....

3.2 เชิงคุณภาพ

1) การสอบวิชาพิเศษลูกเสือสามัญ เป็นไปตามหลักสูตรในข้อบังคับคณะลูกเสือแห่งชาติ ว่าด้วยการปกครองหลักสูตรและวิชาพิเศษลูกเสือสามัญ

2) ลูกเสือสามัญได้มีการสอบวิชาพิเศษตามความถนัด ความสนใจ และความต้องการ และสามารถนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้เป็นอย่างดี

4. วิธีดำเนินการ

4.1 ประชาสัมพันธ์ เปิดรับสมัครลูกเสือสามัญ ที่ต้องการสอบเพื่อรับเครื่องหมายวิชาพิเศษ

4.2 ประชุมนายหมู่ลูกเสือเพื่อเสนออนุมัติโครงการ

4.3 เสนอขออนุญาตดำเนินการสอบวิชาพิเศษต่อเลขาธิการสำนักงานลูกเสือแห่งชาติ/ผู้อำนวยการลูกเสือจังหวัด (แล้วแต่กรณี) และแต่งตั้งคณะกรรมการฯ

4.4 ดำเนินการสอบตามตารางที่กำหนด (ภาคทฤษฎีและภาคปฏิบัติ)

4.5 ขออนุมัติผลการสอบและประดับเครื่องหมายวิชาพิเศษต่อเลขาธิการสำนักงานลูกเสือแห่งชาติ/ผู้อำนวยการลูกเสือจังหวัด (แล้วแต่กรณี)

4.6 ออกหนังสือรับรอง บันทึกในบัตรประจำตัวลูกเสือสามัญ (ลส.16) ลงทะเบียนกองลูกเสือสามัญ (ลส.7) และประกอบพิธีประดับเครื่องหมายวิชาพิเศษลูกเสือสามัญ

4.7 ประเมินผล/รายงานผลโครงการ

5. งบประมาณ

งบประมาณกิจกรรมพัฒนาผู้เรียน จำนวน.....บาท เป็นค่าใช้จ่าย
ตามรายการ ดังนี้

ที่	รายการ	งบประมาณที่ใช้จำแนก ตามหมวดรายจ่าย			รวม	หมายเหตุ
		ค่าวัสดุ	ค่าตอบแทน	ค่าใช้สอย		
1	ค่าเอกสารจัดทำ ข้อสอบ					
2	วัสดุในการสอบ					
3	อื่น ๆ					
	รวม					

หมายเหตุ ถัวจ่ายทุกรายการ

6. การประเมินผล

รายการประเมิน	วิธีการวัดและประเมิน	เครื่องมือวัด และประเมิน
1. การสอบวิชาพิเศษ - ภาคทฤษฎี - ภาคปฏิบัติ	สอบถาม สังเกต สัมภาษณ์ ทดสอบ	แบบสอบถาม แบบสังเกต แบบสัมภาษณ์ แบบทดสอบ
2. ลูกเสือสามัญผ่านการสอบ วิชาพิเศษ ร้อยละ 100	ตรวจผลงาน	แบบทดสอบ
3. ลูกเสือสามัญนำไปประยุกต์ ใช้ได้ในชีวิตประจำวัน	สอบถาม สังเกต สัมภาษณ์ ตรวจผลงาน	แบบสอบถาม แบบสังเกต แบบสัมภาษณ์

7. ผลที่คาดว่าจะได้รับ

7.1 ลูกเสือสามัญได้รับการส่งเสริมสนับสนุนการสอบวิชาพิเศษตามความถนัด ความสนใจ และความต้องการ ตามหลักสูตรในข้อบังคับคณะลูกเสือแห่งชาติ ว่าด้วยการปกครองหลักสูตรและวิชาพิเศษลูกเสือสามัญ

7.2 ลูกเสือสามัญสามารถนำความรู้ที่ได้รับไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน

7.3 ลูกเสือสามัญได้รับและมีสิทธิ์ประดับเครื่องหมายวิชาพิเศษ

(ลงชื่อ).....ผู้รับผิดชอบโครงการ
(.....)

ผู้กำกับกองลูกเสือสามัญโรงเรียน.....

(ลงชื่อ).....ผู้เห็นชอบโครงการ
(.....)

รองผู้อำนวยการลูกเสือโรงเรียน.....

(ลงชื่อ).....ผู้อนุมัติโครงการ
(.....)

ผู้อำนวยการลูกเสือโรงเรียน.....

(ตัวอย่าง ร่างคำสั่งแต่งตั้งคณะกรรมการ)

คำสั่ง สำนักงานลูกเสือแห่งชาติ/สำนักงานลูกเสือจังหวัด.....

ที่...../.....

เรื่อง แต่งตั้งคณะกรรมการสอบวิชาพิเศษลูกเสือสามัญ โรงเรียน.....

ด้วยกองลูกเสือสามัญโรงเรียน.....ได้จัดให้มีโครงการ
สอบวิชาพิเศษลูกเสือสามัญ จำนวน.....วิชา ให้แก่ลูกเสือสามัญ ระหว่าง
วันที่.....ถึงวันที่.....เดือน.....พ.ศ.
ณจังหวัด.....เพื่อให้
การดำเนินการเป็นไปด้วยความเรียบร้อยและมีประสิทธิภาพ จึงแต่งตั้ง
คณะกรรมการสอบวิชาพิเศษลูกเสือสามัญ ต่อไปนี้

1. ประธานกรรมการ
2. รองประธานกรรมการ
3. กรรมการ
4. กรรมการ
5. กรรมการ
6. กรรมการ
7. กรรมการ

ฯลฯ

15. กรรมการและเลขานุการ
16. กรรมการและผู้ช่วยเลขานุการ

ให้ผู้ที่ได้รับการแต่งตั้ง ปฏิบัติหน้าที่ด้วยความบริสุทธิ์ยุติธรรม
ด้วยความรับผิดชอบตามระเบียบและข้อบังคับคณะลูกเสือแห่งชาติฯ
ให้เรียบร้อย บรรลุวัตถุประสงค์อย่างมีประสิทธิภาพ

ทั้งนี้ตั้งแต่วันที่นี้เป็นต้นไป

สั่ง ณ วันที่.....เดือน.....พ.ศ.

(ลงชื่อ).....

เลขาธิการสำนักงานลูกเสือแห่งชาติ/ผู้อำนวยการลูกเสือจังหวัด.....

หมายเหตุ

1. ประธานกรรมการสอบต้องมีวุฒิทางลูกเสือขั้นสูงสุดแบบจ้ด ประเภะนั้น ๆ
2. กรรมการสอบต้องมีวุฒิทางลูกเสือขั้นความรู้เบื้องต้น ประเภะนั้น ๆ
3. อาจแต่งตั้งผู้ทรงคุณวุฒิ หรือผู้เชี่ยวชาญเฉพาะด้าน มาร่วมเป็น
คณะกรรมการในการสอบวิชาพิเศษ

(ตัวอย่าง)

บัญชีรายชื่อลูกเสือสามัญที่มีความประสงค์สอบวิชาพิเศษ

โรงเรียน.....

ลำดับ ที่	ชื่อ - สกุล	วิชา.....	วิชา.....	วิชา.....	วิชา.....	วิชา.....	วิชา.....	วิชา.....	วิชา.....	หมายเหตุ

(ตัวอย่าง หนังสือขออนุมัติผลการสอบวิชาพิเศษ
และขออนุญาตประดับเครื่องหมาย)



ที่ /

โรงเรียน.....

วันที่.....เดือน.....พ.ศ.

เรื่อง ขออนุมัติผลการสอบวิชาพิเศษลูกเสือสามัญ และประดับเครื่องหมาย
วิชาพิเศษ

เรียน เลขาธิการสำนักงานลูกเสือแห่งชาติ/ผู้อำนวยการลูกเสือจังหวัด.....
(แล้วแต่กรณี)

อ้างถึง หนังสือสำนักงานลูกเสือแห่งชาติ/สำนักงานลูกเสือจังหวัด.....
ที่...../.....ลงวันที่.....เดือน.....พ.ศ.

สิ่งที่ส่งมาด้วย	1. โครงการสอบวิชาพิเศษลูกเสือสามัญฯ	จำนวน 1 ชุด
	2. สำเนาคำสั่งแต่งตั้งคณะกรรมการ สอบวิชาพิเศษลูกเสือสามัญ	จำนวน 1 ชุด
	3. ข้อสอบภาคทฤษฎี	จำนวน 1 ชุด
	4. ข้อสอบภาคปฏิบัติ	จำนวน 1 ชุด
	5. ผลการสอบวิชาพิเศษลูกเสือสามัญ	จำนวน 1 ชุด

ด้วยกองลูกเสือสามัญ โรงเรียน.....ได้จัดทำ
โครงการสอบวิชาพิเศษลูกเสือสามัญ จำนวน.....วิชา ดังนี้

1.
2.
3.

ฯลฯ

บัดนี้ โรงเรียน...ได้ดำเนินการสอบทั้งภาคทฤษฎีและภาคปฏิบัติ
เรียบร้อยแล้ว ผลปรากฏว่า มีลูกเสือสามัญ สอบผ่าน จำนวน.....คน
ไม่ผ่าน จำนวน.....คน ดังบัญชีรายชื่อที่แนบมาพร้อมนี้

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา

ขอแสดงความนับถือ

(.....)

ผู้อำนวยการลูกเสือโรงเรียน.....

(ตัวอย่าง)

ผลการสอบวิชาพิเศษลูกเสือสามัญ

โรงเรียน.....

คำชี้แจง (/) หมายถึง ผ่าน

(X) หมายถึง ไม่ผ่าน

ลำดับ ที่	ชื่อ - สกุล	วิชา.....	วิชา.....	วิชา.....	วิชา.....	วิชา.....	วิชา.....	วิชา.....	หมายเหตุ

(ลงชื่อ)..... (ลงชื่อ)..... (ลงชื่อ).....

(.....)

(.....)

(.....)

กรรมการ

กรรมการ

ประธานกรรมการ

☐ อนุมัติผล

☐ ไม่อนุมัติ

(ลงชื่อ).....

(.....)

เลขาธิการสำนักงานลูกเสือแห่งชาติ/ผู้อำนวยการลูกเสือจังหวัด.....

...../...../.....

(ตัวอย่าง หนังสือรับรองให้กับลูกเสือสามัญที่สอบผ่าน)
หนังสือรับรอง



ที่ /

โรงเรียน.....

วันที่.....เดือน.....พ.ศ.

ขอรับรองว่า.....ลูกเสือสามัญ
กองลูกเสือสามัญ โรงเรียน.....สอบผ่านวิชาพิเศษลูกเสือสามัญ
จำนวน.....วิชา ดังนี้

1.
2.
3.

ฯลฯ

โดยการอนุมัติผลการสอบของเลขาธิการสำนักงานลูกเสือแห่งชาติ/
ผู้อำนวยการลูกเสือจังหวัด.....ที่...../.....ลงวันที่.....
เดือน.....พ.ศ.ดังสำเนาหนังสืออนุมัติผล ที่แนบมาพร้อมนี้

(ลงชื่อ).....

(.....)

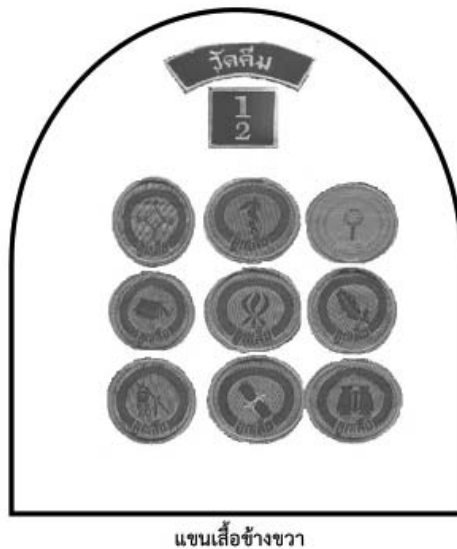
ผู้อำนวยการลูกเสือโรงเรียน.....

การประดับเครื่องหมายวิชาพิเศษลูกเสือสามัญ

เครื่องหมายวิชาพิเศษลูกเสือสามัญ ทำด้วยผ้าสีกา ก็ รูปกลม มีเส้นผ่านศูนย์กลาง 3.5 เซนติเมตร มีกรอบและคำว่า “ลูกเสือ” สีเขียว ภายในกรอบมีรูปเครื่องหมายวิชาพิเศษ

การประดับ

1. ถ้าสอบได้ไม่เกิน 9 วิชา ให้ติดที่แขนเสื้อข้างขวา กึ่งกลางระหว่างไหล่กับศอก เรียงกันเป็นแถวตามแนวนอน แถวใดเกิน 3 วิชา ให้ขึ้นแถวใหม่เว้นระยะระหว่างเครื่องหมายและระหว่างแถว 1 เซนติเมตร
2. ถ้าสอบได้เกิน 9 วิชา ให้มีสายสะพายจากบ่าซ้ายไปประจบกัน ที่ใต้เอวขวา ทำด้วยดุ้นหรือสักหลาดสีเหลืองกว้าง 10 เซนติเมตร ขลิบริมสีขาว ข้างละ 1 เซนติเมตร และปักเครื่องหมายวิชาพิเศษ



พิธีประดับเครื่องหมายวิชาพิเศษ

สถานที่ ในห้องประชุม พร้อมโต๊ะหมู่บูชา และพระบรมรูป ร.6

1. ผู้ที่จะรับการประดับเครื่องหมายวิชาพิเศษ ยืนเป็นรูปแถวหน้ากระดาน ส่วนกองลูกเสือที่มาเป็นสักขีพยานยืนเป็นรูปแถวตอนตามระบบหมู่

2. ประธานในพิธีมาถึง พิธีกรสั่งทำความเคารพประธานในพิธี (ประธานทำความเคารพตอบ)

3. ประธานจุดธูป เทียน บูชาพระรัตนตรัย และเดินไปหน้าพระบรมรูป ร.6 ถวายพวงมาลัย จุดเทียน จุดธูป (ต่างเครื่องทองน้อย) นั่งคุกเข่าทั้งสองข้าง ถวายบังคม 3 ครั้ง แล้วนั่งในท่าเตรียมถวายราชสดุดี (ขณะที่ประธานในพิธีกำลังถวายบังคม 3 ครั้งนั้น ให้พิธีกรสั่งลูกเสือทุกคนนั่งในท่าเตรียมถวายราชสดุดี)

4. พิธีกรกล่าวร้องนำเพลงถวายราชสดุดี แล้วทุกคนร้องรับ จบเพลงถวายราชสดุดี พิธีกรสั่ง “ลูก” (ทุกคนยังอยู่ในท่าตรง)

5. ผู้กำกับกล่าวรายงาน และขานชื่อลูกเสือ เนตรนารีทีละคนขึ้นไป รับการประดับเครื่องหมายวิชาพิเศษจากประธานในพิธี จนครบทุกคน

6. ประธานให้อวาทและกล่าวแสดงความยินดีแก่ผู้ที่ได้รับการประดับเครื่องหมายวิชาพิเศษ

7. ประธานเดินทางออกจากห้องประชุม พิธีกรสั่งทุกคนทำความเคารพ

(เสร็จพิธี)



คำสั่งสำนักงานปลัดกระทรวงศึกษาธิการ

ที่ ๑๒๕๐/๒๕๖๓

เรื่อง แต่งตั้งคณะกรรมการดำเนินงานโครงการประชุมเชิงปฏิบัติการเพื่อจัดทำคู่มือส่งเสริมการเรียนรู้
วิชาชีพพิเศษลูกเสือ

ตามที่ สำนักงานปลัดกระทรวงศึกษาธิการ อนุมัติให้ สำนักการลูกเสือ ยุวกาชาดและ
กิจการนักเรียน ดำเนินการจัดโครงการประชุมเชิงปฏิบัติการเพื่อจัดทำคู่มือส่งเสริมการเรียนรู้วิชาชีพพิเศษลูกเสือ
โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อสร้างบุคลากรและพัฒนาการทางสังคมให้กับเยาวชนให้เป็นพลเมืองดีของประเทศ
โดยใช้หลักสูตรและวิชาชีพพิเศษลูกเสือเป็นเครื่องมือในการส่งเสริม ให้ลูกเสือสามัญรุ่นใหญ่ได้รับการพัฒนาทักษะ
และนำความรู้ที่ได้รับไปประยุกต์ใช้ให้เกิดประโยชน์ ทั้งในชีวิตประจำวันและการทำงานในอนาคตได้
อย่างมีความสุข นั้น

เพื่อให้การดำเนินงานโครงการฯ เป็นไปด้วยความเรียบร้อยและบรรลุตามวัตถุประสงค์
จึงแต่งตั้งคณะกรรมการดำเนินงานโครงการประชุมเชิงปฏิบัติการเพื่อจัดทำคู่มือส่งเสริมการเรียนรู้
วิชาชีพพิเศษลูกเสือ ดังนี้

ที่ปรึกษา

๑. รองปลัดกระทรวงศึกษาธิการ (นายธีรพงษ์ สารแสน)
๒. นายคงศักดิ์ เจริญรักษ์
๓. ว่าที่ร้อยโท ณัฏฐ์ ยุยยุทธ
๔. นายทนงชัย เจริญรัตน์

คณะกรรมการดำเนินงาน

- | | |
|---|------------------|
| ๑. ผู้อำนวยการสำนักการลูกเสือ ยุวกาชาดและกิจการนักเรียน | ประธานกรรมการ |
| ๒. ผู้เชี่ยวชาญเฉพาะด้านพัฒนาและส่งเสริมการจัดการลูกเสือ
ยุวกาชาดและกิจการนักเรียน | รองประธานกรรมการ |
| ๓. ผู้อำนวยการกลุ่มส่งเสริมและพัฒนาการลูกเสือ | รองประธานกรรมการ |
| ๔. นายอมร ชุมศรี | กรรมการ |
| ๕. นายทิวา ลิมสงวน | กรรมการ |
| ๖. นายอารักษ์ ศุภสินธุ์ | กรรมการ |
| ๗. นายสมคิด พระสว่าง | กรรมการ |
| ๘. นายอินดี ปันแวงาม | กรรมการ |
| ๙. นายวิชัย มั่นชา | กรรมการ |
| ๑๐. นายวิเชียร อวยพร | กรรมการ |
| ๑๑. นายประกาศ เพียสามารถ | กรรมการ |
| ๑๒. นายศุภณัฐ เขียวมณี | กรรมการ |

/๑๓. นายจวิชัย...

๑๓. นายรัชชัย เทียนประทีป	กรรมการ
๑๔. นายไชยา วิชาญสุข	กรรมการ
๑๕. นายสมประสิทธิ์ วรรทิศ	กรรมการ
๑๖. นายบวรวิทย์ เลิศไกร	กรรมการ
๑๗. นางสาวภาพ แก้วบัว	กรรมการ
๑๘. นายอดุลย์รัตน์ นิ่มเจริญ	กรรมการ
๑๙. นางสาวณภัทร กุลจิตติธรร	กรรมการ
๒๐. นางสาวธิดารัตน์ ใหญ่ปางแก้ว	กรรมการ
๒๑. นายกฤตพัฒน์ พิชัยวรมะ	กรรมการ
๒๒. นางสาววัฒนา ธรรมประภาส	กรรมการ
๒๓. นายสุรัตน์ สร้อยกระจ่าง	กรรมการ
๒๔. นางวันทนา ศรีทองคำ	กรรมการ
๒๕. นางกนกวรรณ นิ่มเจริญ	กรรมการ
๒๖. นางชุติมา กมฺหะรัตน์	กรรมการ
๒๗. นายเสฐียรพงษ์ แก้ววิมล	กรรมการ
๒๘. นายสมบูรณ์ วัฒนมงคลสุข	กรรมการ
๒๙. นางสุธินี ขาวอ่อน	กรรมการและเลขานุการ
๓๐. นายอัครเดช ขาวเวช	กรรมการและผู้ช่วยเลขานุการ
๓๑. นางสาวสุพิชญา อาภาวสิน	กรรมการและผู้ช่วยเลขานุการ
๓๒. นางสาวศิริฐา กรวาทิน	กรรมการและผู้ช่วยเลขานุการ

ให้คณะกรรมการดำเนินงานฯ ที่ได้รับการแต่งตั้งมีหน้าที่ ศึกษา วิเคราะห์ สังเคราะห์ ข้อมูล
เนื้อหาและดำเนินการจัดทำคู่มือส่งเสริมการเรียนรู้วิชาพิเศษลูกเสือ จำนวน ๑๓ วิชา เพื่อใช้เป็นเครื่องมือ
และทางเลือกในการดำเนินการสอบวิชาพิเศษลูกเสือ แก่หน่วยงานหรือสถานศึกษา ในการขับเคลื่อนและ
พัฒนากิจกรรม พัฒนาผู้เรียน ด้วยกระบวนการลูกเสือ ได้อย่างถูกต้องตามขั้นตอนและเป็นมาตรฐานเดียวกัน
ทั่วประเทศ รวมถึงการดำเนินงานอื่น ๆ ตามที่ได้รับมอบหมาย ให้เป็นไปด้วยความเรียบร้อยและบรรลุ
ตามวัตถุประสงค์ที่กำหนดไว้ทุกประการ

ทั้งนี้ ตั้งแต่บัดนี้เป็นต้นไป

สั่ง ณ วันที่ ๑๙ มิถุนายน พ.ศ. ๒๕๖๓

(นายประเสริฐ บุญเรือง)
ปลัดกระทรวงศึกษาธิการ



คำสั่งสำนักงานปลัดกระทรวงศึกษาธิการ

ที่ ๑๓๕๗/๒๕๖๓

เรื่อง แต่งตั้งคณะกรรมการดำเนินงานจัดทำคู่มือวิชาพิเศษลูกเสือ (เพิ่มเติม)

ตามที่สำนักงานปลัดกระทรวงศึกษาธิการ มีคำสั่งที่ ๑๒๔๐/๒๕๖๓ ลงวันที่ ๑๘ มิถุนายน พ.ศ. ๒๕๖๓ เรื่อง แต่งตั้งคณะกรรมการดำเนินงานจัดทำคู่มือวิชาพิเศษลูกเสือ โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อสร้างบุคลิกภาพและพัฒนาการทางสังคมให้กับเยาวชนให้เป็นพลเมืองดีของประเทศ โดยใช้หลักสูตรและวิชาพิเศษลูกเสือเป็นเครื่องมือในการส่งเสริม ให้ลูกเสือสามัญรุ่นใหญ่ได้รับการพัฒนาทักษะและนำความรู้ที่ได้รับไปประยุกต์ใช้ให้เกิดประโยชน์ทั้งในชีวิตประจำวันและการทำงานในอนาคตได้อย่างมีความสุข นั้น

สำนักงานลูกเสือ ยุวกาชาด และกิจการนักเรียน สำนักงานปลัดกระทรวงศึกษาธิการ พิจารณาแล้วเห็นว่า เพื่อให้การดำเนินการจัดทำคู่มือวิชาพิเศษลูกเสือ เป็นไปด้วยความเรียบร้อยและบรรลุตามวัตถุประสงค์อย่างมีประสิทธิภาพ จึงขออนุมัติแต่งตั้งคณะกรรมการดำเนินงานโครงการจัดทำคู่มือวิชาพิเศษลูกเสือ (เพิ่มเติม) ดังนี้

คณะกรรมการดำเนินงาน

- | | |
|------------------------|---|
| ๑. นางธัญมน ญายุทธ | ผู้ตรวจการลูกเสือประจำสำนักงานลูกเสือแห่งชาติ |
| ๒. นายลิขิต ปั่นแวงงาม | ผู้ตรวจการลูกเสือประจำสำนักงานลูกเสือแห่งชาติ |

ให้คณะกรรมการฯ ที่ได้รับแต่งตั้ง มีหน้าที่ดำเนินงานโครงการจัดทำคู่มือกิจกรรมทางการลูกเสือ ให้สำเร็จลุล่วงเป็นไปตามวัตถุประสงค์ที่กำหนดไว้

ทั้งนี้ ตั้งแต่บัดนี้เป็นต้นไป

สั่ง ณ วันที่ ๑ กรกฎาคม พ.ศ. ๒๕๖๓

(นายธีรพงษ์ สารแสน)

รองปลัดกระทรวง ปฏิบัติราชการแทน
ปลัดกระทรวงศึกษาธิการ

