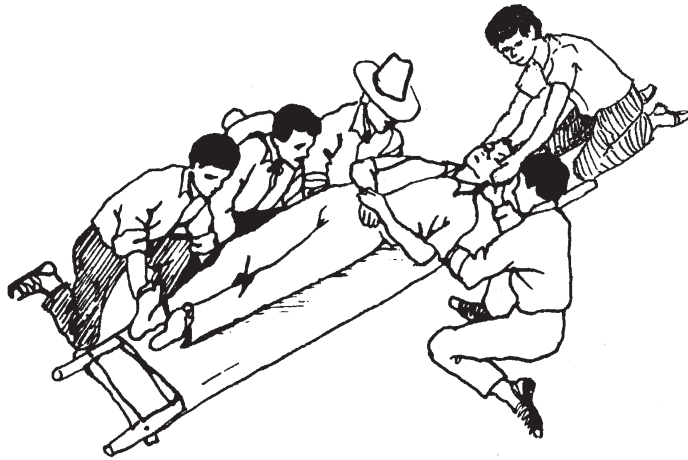


ພາກເພີ່ມເຕີມ ກ: ຄວາມປອດໄພ ແລະ ເຫດການສຸກເສີນຕ່າງໆ



ເມື່ອເຮັດວຽກກັບສານເຄມີທີ່ອັນຕະລາຍ ຫຼື ສຳຜັດກັບສານເຄມີຢູ່ບ່ອນເຮັດວຽກ, ຢູ່ຊຸມຊົນ, ຫຼື ຢູ່ເຮືອນ, ມັນສຳຄັນຫຼາຍທີ່ຈະຮັກສາຕົນເອງໃຫ້ປອດໄພເທົ່າທີ່ຈະເຮັດໄດ້ ແລະ ໃຫ້ກຽມພ້ອມສະເໝີກັບອຸປະຕິເຫດນັ້ນໆ. ໃນສ່ວນຕໍ່ໄປນີ້ແມ່ນຈະມີຂໍ້ມູນທີ່ເວົ້າເຖິງຫົວຂໍ້ຂ້າງລຸ່ມ:

- ສ້າງແຜນຄວາມປອດໄພສຳລັບເຫດສຸກເສີນຕ່າງໆ
- ເຄື່ອງມືປະຖົມພະຍາບານຂັ້ນພື້ນຖານ
- ເສື້ອຜ້າ ແລະ ອຸປະກອນປ້ອງກັນຕ່າງໆ
- ໜ້າກາກປ້ອງກັນ
- ສານເຄມີຮົ່ວໄຫຼ
- ການຮັກສາອັນຕະລາຍທີ່ເກີດຈາກສານເຄມີ
- ການຮັກສາບາດໄຟໄໝ້
- ໄຟຊ້ອດ
- ການຊ່ວຍຫາຍໃຈ (ການຊ່ວຍຫາຍໃຈໂດຍການເປົ່າປາກ)

ວັດຖຸອຸປະກອນທີ່ສະໜອງໃຫ້ໃນທີ່ນີ້ຈະຊ່ວຍໃຫ້ທ່ານກະກຽມເພື່ອເຫດສຸກເສີນຕ່າງໆ, ແຕ່ວ່າມັນບໍ່ແມ່ນເຄື່ອງມືປະຖົມພະຍາບານທີ່ສົມບູນເທື່ອ. ເພື່ອເປັນການກະກຽມທີ່ດີ, ແມ່ນໃຫ້ຊອກຫາການຝຶກອົບຮົມການປະຖົມພະຍາບານຂັ້ນພື້ນຖານ ແລະ ການຮັກສາອຸບັດຕິເຫດທາງເຄມີຕ່າງໆ, ເອົາເຄື່ອງມືປະຖົມພະຍາບານຂັ້ນພື້ນຖານ ແລະ ທຳຄວາມເຂົ້າໃຈກັບວິທີການນຳໃຊ້ຂອງມັນ. ແລະ ຖາມແພດໝໍທີ່ຢູ່ໃນຊຸມຊົນຂອງທ່ານ ເພື່ອຊ່ວຍເຫຼືອໃນການພັດທະນາແຜນຄວາມປອດໄພ.

ສ້າງແຜນຄວາມປອດໄພສໍາລັບເຫດສຸກເສີນ

ສິ່ງທີ່ສໍາຄັນເທົ່າໆກັບການມີອຸປະກອນປ້ອງກັນ ແລະ ກັບເຄື່ອງມືປະຖົມພະຍາບານຂັ້ນພື້ນຖານແມ່ນການທີ່ຮູ້ຈັກວ່າຈະເຮັດແນວໃດໃນກໍລະນີສຸກເສີນຫຼືອຸບັດຕິເຫດ. ທຸກຊຸມຊົນ ແລະ ທຸກສະຖານທີ່ເຮັດວຽກຄວນຈະສ້າງແຜນຄວາມປອດໄພ ໃນກໍລະນີຂອງການຮົ່ວໄຫຼຂອງສານພິດ, ໄຟໄໝ້, ນໍ້າຖ້ວມ, ພາຍຸ, ຫຼື ເຫດການສຸກເສີນອື່ນໆ.

ຕິດທີ່ຢູ່ ແລະ ໝາຍເລກໂທລະສັບຂອງສະຖານປິ່ນປົວທີ່ໃກ້ທີ່ສຸດຫຼື ໂຮງໝໍສູນກາງທ້ອງຖິ່ນ. ເຮັດໃຫ້ພື້ນໃຈວ່າທຸກໆຄົນຮູ້ເຖິງທີ່ຕັ້ງສະຖານທີ່ສະໜອງຄວາມຊ່ວຍເຫຼືອປະຖົມພະຍາບານ ແລະ ຊ່ວຍເຫຼືອເຫດການສຸກເສີນອື່ນໆ. ແລະ ບອກເຖິງວິທີໃຊ້ອີກດ້ວຍ. ແຜນການຄວາມປອດໄພຍັງສາມາດລວມໄປເຖິງ:

- ແຜນສໍາລັບການນໍາສົ່ງຄົນເຈັບ ຫຼື ຄົນໄຂ້ໄປຍັງສະຖານປິ່ນປົວ ຫຼື ໂຮງໝໍ ແລະ ພາຫະນະທີ່ສາມາດໃຊ້ໃນກໍລະນີສຸກເສີນ.
- ສະຖານທີ່ສູນກາງຊຸມນຸມເຊັ່ນ: ໃຈກາງຊຸມຊົນ, ໂຮງຮຽນ ຫຼື ວັດ.
- ການສະໜອງນໍ້າດື່ມສະອາດສຸກເສີນ
- ໂທລະສັບ ຫຼື ວິທະຍຸເພື່ອໂທຂໍຄວາມຊ່ວຍເຫຼືອ ແລະ ເພື່ອປະກາດເຕືອນທາງການ ແລະ ສື່ອື່ນໆ.
- ສ້າງລາຍຊື່ຜູ້ສູງອາຍຸ, ຄົນພິການ ຫຼື ຜູ້ອື່ນໆໃນຊຸມຊົນຜູ້ທີ່ອາດຕ້ອງການຄວາມຊ່ວຍເຫຼືອ ໃນກໍລະນີອິບພະຍົບ.



ເຫດສຸກເສີນທີ່ແຕກຕ່າງກັນແມ່ນຮຽກຮ້ອງເຖິງການຕອບສະໜອງທີ່ແຕກຕ່າງກັນ. ການເຂົ້າໃຈເຖິງໄພຂົ່ວຂ້າງອັນໜ້າຍ້ານທັງຫຼາຍທີ່ມີຕໍ່ຊຸມຊົນຂອງທ່ານ ແລະ ການຮຽນຮູ້ເພື່ອກຽມພ້ອມຮັບມືກັບສິ່ງຕ່າງໆເຫຼົ່ານີ້ ແມ່ນເປັນພາກສ່ວນໜຶ່ງທີ່ສໍາຄັນໃນທຸກໆແຜນຄວາມປອດໄພ.

ເຄື່ອງມືປະຖົມພະຍາບານຂັ້ນພື້ນຖານ

ທຸກໆສະຖານທີ່ເຮັດວຽກ, ສະຖານປິ່ນປົວສຸຂະພາບ (health Post) ແລະ ສູນກາງຊຸມຊົນ ຄວນຈະມີເຄື່ອງມືປະຖົມພະຍາບານເພື່ອປິ່ນປົວໃນເຫດສຸກເສີນຕ່າງໆ. ເກັບເຄື່ອງມືປະຖົມພະຍາບານໃນພາຊະນະກະທັດທັດແໜ້ນໜາມີຝາປິດເພື່ອບໍ່ໃຫ້ນ້ຳ, ຂີ້ຝຸ່ນ ຫຼື ສານເຄມີອື່ນໆຮົ່ວຊຶມເຂົ້າໄປໄດ້. ບອກທຸກໆຄົນຢູ່ຊຸມຊົນ ຫຼື ບ່ອນເຮັດວຽກຮວມໄປເຖິງພະນັກງານໃໝ່ໃຫ້ຮູ້ເຖິງວິທີໃຊ້ເຄື່ອງມືປະຖົມພະຍາບານ ແລະ ບ່ອນເກັບຮັກສາໄວ້ນຳ.

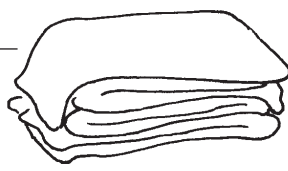
ສິ່ງທີ່ເກັບໄວ້ໃນເຄື່ອງມືປະຖົມພະຍາບານ



ນ້ຳຕື່ມສອງຄວາດ (quart) ຫຼື ສອງລິດ

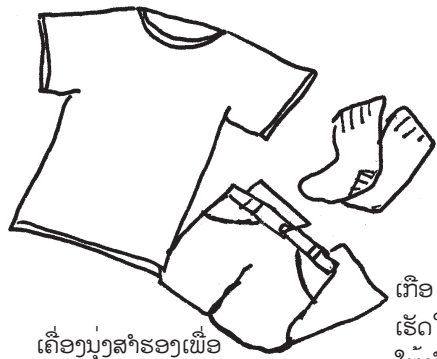


ຈອກໃສ່ນ້ຳ



ຜ້າເພື່ອຄຸມຄົນເຈັບ ຫຼື ຄົນໄຂ້

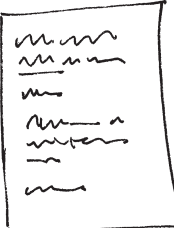
ຖານໄຟ ຫຼື ຝຸ່ນຖານໄຟ ໜຶ່ງແກ້ວ



ເຄື່ອງນຸ່ງສຳຮອງເພື່ອປ່ຽນໃນກໍລະນີມັນເປື້ອຍ ຫຼື ຂາດ

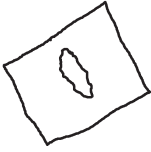


ເກືອ (ປະລິມັດນ້ຳເພື່ອເຮັດໃຫ້ຄົນເຈັບກິນແລ້ວໃຫ້ເຂົ້າຮາກຖ້າວ່າຄົນເຈັບກິນທາດເປື້ອ, ເບິ່ງໜ້າ 304)

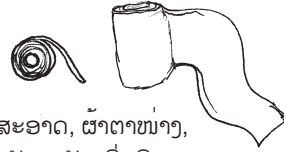


ສ້າງລາຍການສານເຄມີທີ່ຖືກໃຊ້ໃນສະຖານທີ່ ຫຼື ບ່ອນເຮັດວຽກ ແລະ ມີຜົນຕໍ່ສຸຂະພາບຂອງພວກເຂົາ. ສຳລັບຢາຂ້າສັດຕູພືດ, ຂຽນລາຍການວ່າພືດຊະນິດໃດທີ່ຖືກໃຊ້ຢາຂ້າສັດຕູພືດ.

ໜ້າກາກແບບເຄື່ອນທີ່, ເປັນຜ້າ, ຫຼື ຢາງໜາຫຸ້ມ ທີ່ ຊຶ່ງຕັດຮູຢູ່ເຄິ່ງກາງ ໃຊ້ເມື່ອທ່ານເຮັດການຊວຍຊີວິດແບບຊວຍຫາຍໃຈດ້ວຍປາກຕໍ່ປາກ.

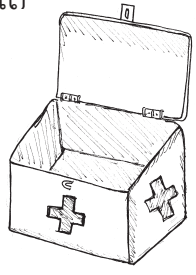


ຜ້າພັນບາດສະອາດ, ຜ້າຕາໜາງ, ຜ້າ ແລະ ສະກັອດເທັບເພື່ອປິດບາດ ແລະ ບາດເຫຼັ້ນ.

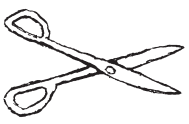


ຢາທີ່ສ້າງເປັນລາຍການເປັນຢາແກ້ພິດຢູ່ໃນລະດັບຢາຂ້າສັດຕູພືດ ຫຼື ສານເຄມີອື່ນໆ ທີ່ທ່ານເຄີຍໃຊ້

ຊຸມຊົນ ແລະ ບ່ອນເຮັດວຽກຕ່າງໆກັນຈະຮຽກຮ້ອງຕ້ອງການເຖິງປະເພດຂອງການຕອບສະໜອງເຄື່ອງມືປະຖົມພະຍາບານທີ່ແຕກຕ່າງກັນ. ຕ້ອງພິຈາລະນາເຖິງປະເພດຂອງເຫດສຸກເສີນທີ່ອາດຈະເກີດຂຶ້ນໃນທ້ອງຖິ່ນຂອງທ່ານ ແລະ ວາງແຜນການປະຖົມພະຍາບານກ່ຽວກັບເລື່ອງນີ້ໃນໃຈ. ຖ້າທ່ານເຮັດວຽກກັບຢາຂ້າສັດຕູພືດ ຫຼື ສານເຄມີອື່ນໆ, ອ່ານເຄື່ອງໝາຍຢູ່ຂ້າງພາຊະນະໃສ່ຢາຂ້າສັດຕູພືດ ຫຼື ສານເຄມີນັ້ນເພື່ອຊອກຫາວ່າຢາໃດທີ່ຖືກແນະນຳກ່ຽວກັບຢາທີ່ເປັນພິດ.



ມືດຕັດ ຫຼື ມືດ ສຳລັບຕັດ ຜ້າພັນບາດ, ຕັດສະກ້ອດ ເທບ, ແລະ ຢາງທຸ້ມທີ່



ແໜບໄຂ້ເພື່ອຄົບເສດຕ່າງໆ



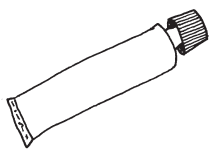
ປຶ້ມຄູ່ມືການປະຖົມພະຍາບານຂັ້ນພື້ນຖານ



ເຜືອກ ຫຼື ໄມ້ໄຂ້ເພື່ອໂທມກະດູກ ຫັກເພື່ອແປງໃຫ້ຖືກບ່ອນ



ສະບູໜຶ່ງກ້ອນ



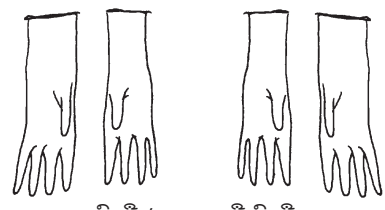
ຄຣີມຕ້ານເຊື້ອ ເພື່ອຂ້າເຊື້ອ



ຢາກາລະບູນຕ້ານພິດໃນຕາ



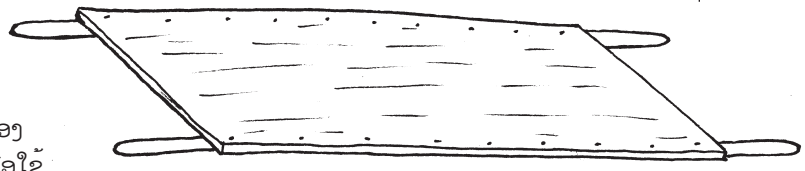
ຜ້າສະອາດ ເພື່ອເຊັດຜິວໜັງ ແລະ ດູດຊຶມສານເຄມີທີ່ຮົ່ວໄຫຼ



ຖົງມືຢາງໜຽວ ຫຼື ຖົງມືຢາງປາດສຕິກສອງຄູ່



ເອົາສະກ້ອດເທບຕິດເງິນໝູນ ຫຼື ບັດໂທລະສັບໄວ້ຝາຂອງກ້ອງ ເຄື່ອງມືປະຖົມພະຍາບານ ເພື່ອໃຊ້ໄວ້ໂທຂໍຄວາມຊ່ວຍເຫຼືອກໍລະນີສຸກເສີນທີ່ຕູ້ໂທລະສັບສາທາລະນະ



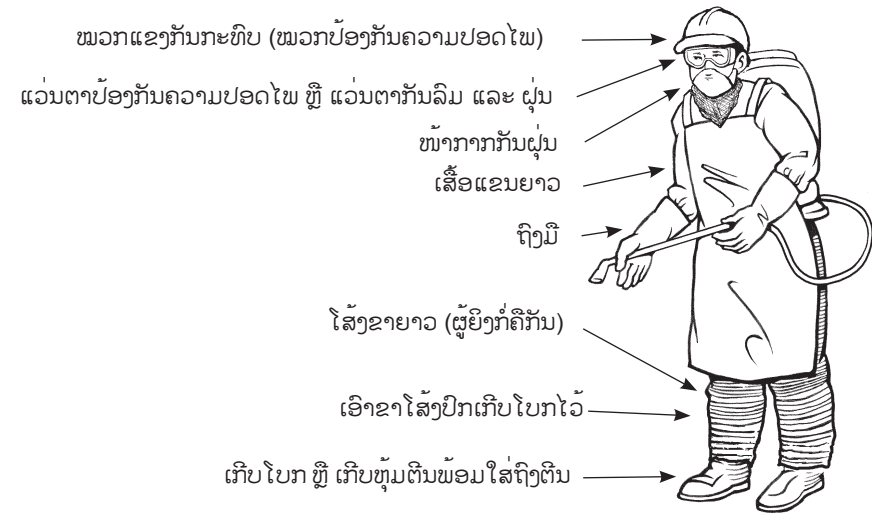
ເປທີ່ເຮັດຈາກກັກຕິງ, ແຄ່ທາບ, ຫຼື ຜ້າທີ່ໃຊ້ຫາບຄົນເຈັບ ຫຼື ຄົນໄຂ້

ຊຸດເຄື່ອງນຸ່ງ ແລະ ອຸປະກອນປ້ອງກັນ

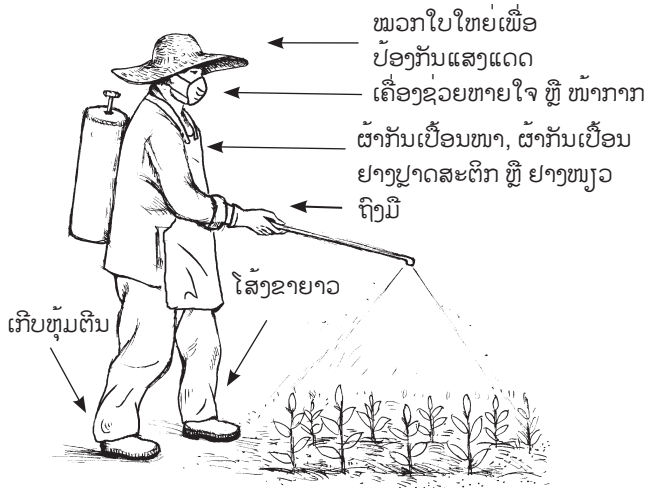
ທຸກໆຄົນຄວນຈະສວມໃສ່ຊຸດເຄື່ອງນຸ່ງ ແລະ ຊຸດອຸປະກອນປ້ອງກັນນີ້ກໍ່ຍັງຮຽກອີກຊື່ໜຶ່ງວ່າ ອຸປະກອນປ້ອງກັນສ່ວນບຸກຄົນທີ່ໃຊ້ເມື່ອເຮັດວຽກ ຫຼື ສຳຜັດກັບວັດຖຸທີ່ເປັນອັນຕະລາຍ ແລະ ມັນກໍ່ແມ່ນຄວາມຮັບຜິດຊອບຂອງນາຍຈ້າງທີ່ຈະສະໜອງອຸປະກອນປ້ອງກັນສຳລັບຄົນງານ. ຄົນງານຄວນຈະຮຽກຮ້ອງໃຫ້ນາຍຈ້າງເອົາໃຈໃສ່ເຖິງສິດໃນການຮັກສາສຸຂະພາບ ແລະ ຄວາມປອດໄພໂດຍການສະໜອງອຸປະກອນປ້ອງກັນ ແລະ ບຳລຸງຮັກສາມັນໃຫ້ມັນຢູ່ໃນສະພາບດີ.

ເພື່ອປ້ອງກັນຄົນ, ຊຸດປ້ອງກັນຕ້ອງ ພໍດີ ແລະ ຖືກບຳລຸງຮັກສາເປັນຢ່າງດີ. ຖ້າເວົ້າເຖິງປະເທດທີ່ທຸກຍາກແມ່ນມີສາມປະເພດອຸປະກອນປ້ອງກັນເຊັ່ນ: ໃຫຍ່ໂພດ, ນ້ອຍໂພດ ແລະ ຂາດ. ຖ້າທ່ານບໍ່ມີຊຸດ ແລະ ອຸປະກອນປ້ອງກັນທ່ານສາມາດປ້ອງກັນຕົວທ່ານເອງໂດຍການສວມໃສ່ຊຸດເສື້ອກັນຝົນຫຼື ໂດຍການສ້າງຊຸດປ້ອງກັນຈາກຖົງຢາງຂາດສະຕິກ. ຕັດເປັນຮູເພື່ອປ່ອນຫົວ ແລະ ແຂນທັງສອງອອກແລ້ວເອົາຖົງຢາງອື່ນສູບໃສ່ແຂນ, ຂາ, ມື ແລະ ຕີນ.

ຮູບນີ້ແມ່ນສະແດງໃຫ້ເຫັນປະເພດຂອງອຸປະກອນປ້ອງກັນທັງໝົດທີ່ຈຳເປັນເພື່ອປ້ອງກັນຕໍ່ວັດຖຸອັນຕະຫຼາຍ. ກໍ່ບໍ່ແມ່ນທຸກໆອາຊີບ ຫຼື ທຸກໆວັດຖຸທີ່ຕ້ອງການອຸປະກອນນີ້ທັງໝົດດອກ, ບາງວຽກແມ່ນຮຽກຮ້ອງໃຫ້ມີຊຸດ ແລະ ອຸປະກອນປ້ອງກັນພິເສດ.



ຊາວໄຮ່ຊາວສວນທີ່ສຳຜັດກັບຢາຂ້າແມງໄມ້ຄວນສວມໃສ່ຄື:



ຖ້າບໍ່ມີເຄື່ອງຊ່ວຍຫາຍໃຈ ຫຼື ໜ້າກາກ, ຜູ້ຄົນສາມາດໃຊ້ຜ້າພັນຄໍ. ແຕ່ວ່າຢາຂ້າແມງໄມ້ຈະຕິດກັບຜ້າພັນຄໍທີ່ປຽກເທື່ອ. ຊຶ່ງວ່າມັນຈະເຮັດໃຫ້ເກີດອັນຕະລາຍທີ່ຈະໃຊ້ສິ່ງເຫຼົ່ານີ້ຫຼາຍກວ່າບໍ່ມີໜ້າກາກຈັກໜ້ອຍເລີຍ. ຖ້າວ່າທ່ານຢາກໃຊ້ຜ້າພັນຄໍແທນໜ້າກາກທ່ານຕ້ອງລ້າງ ແລະ ເຮັດໃຫ້ມັນແຫ້ງຢູ່ເລື້ອຍໆ ແລະ ໃຫ້ຮູ້ສະເໝີວ່າ ມັນແມ່ນບໍ່ໄດ້ປ້ອງກັນທ່ານໄດ້ຫຼາຍປານໃດ.

ຄົນງານທີ່ເຮັດວຽກກັບນ້ຳມັນ ແລະ ແຮ່ທາດຕ່າງໆ ຈະຕ້ອງຖືກປ້ອງກັນໃຫ້ດີກວ່າ ເມື່ອພວກເຂົາສວມໃສ່ເຊັ່ນ:



ຄົນເກັບຂີ້ເຫຍື້ອ, ແພດໝໍຢູ່ໃນໂຮງໝໍ, ສູນປິ່ນປົວສຸຂະພາບ, ແລະ ໜ່ວຍງານຈັດຕັ້ງດູແລສຸຂະພາບອື່ນໆຄວນສວມໃສ່ ເຊັ່ນ:



ຊຸດເຄື່ອງນຸ່ງປ້ອງກັນ ແລະ ອຸປະກອນປ້ອງກັນຈະມີປະສິດທິພາບໄດ້ນັ້ນກໍ່ຕໍ່ເມື່ອມັນສະອາດ. ພາຍຫຼັງການໃຊ້ໃນແຕ່ລະຄັ້ງ ຫຼື ພາຍຫຼັງແຕ່ລະງານ ແມ່ນໃຫ້ລ້າງຖົງມື, ໜ້າກາກ, ຊຸດເຄື່ອງນຸ່ງປ້ອງກັນ ແລະ ອຸປະກອນຕ່າງໆເພື່ອປ້ອງກັນຄົນທີ່ຈະໃຊ້ອຸປະກອນເຫຼົ່ານີ້ຈາກການປົນເປື້ອນຕໍ່ໄປ.

ໜ້າກາກປ້ອງກັນ

ວິທີທາງທີ່ດີທີ່ສຸດໃນການປ້ອງກັນໄພອັນຕະລາຍຈາກການຫາຍໃຈເອົາສານພິດເຄມີ ແລະ ຝຸ່ນ ແມ່ນຈະຕ້ອງມີການລະບາຍອາກາດທີ່ດີເວລາເຮັດວຽກກັບສານເຄມີເຫຼົ່ານັ້ນ ແລະ ເພື່ອສວມໃສ່ໜ້າກາກປ້ອງກັນຕໍ່ສານເຄມີທີ່ເຮົາກຳລັງເຮັດວຽກນຳ. ຖ້າທ່ານຮູ້ສຶກວ່າບໍ່ສະບາຍຈາກສານເຄມີໃນຂະນະທີ່ສວມໃສ່ໜ້າກາກນັ້ນ ແມ່ນໝາຍຄວາມວ່າໜ້າກາກຂອງທ່ານແມ່ນໃຊ້ບໍ່ໄດ້ຜົນເທົ່າທີ່ຄວນແລ້ວ ຫຼື ທ່ານສຳຜັດກັບສານເຄມີທີ່ເປັນພິດໃນວິທີທາງອື່ນ.

ໜ້າກາກຍານ(ຜ້າປິດປາກ) ຫຼື ໜ້າກາກເຈ້ຍ

ໜ້າກາກນີ້ຈະຊ່ວຍປ້ອງກັນຄົນເຮົາຈາກຝຸ່ນ ຊຶ່ງມັນຈະບໍ່ປ້ອງກັນທ່ານ ຈາກການຫາຍໃຈເອົາຄວັນຂອງສານເຄມີໄດ້. ຄວັນຈະຜ່ານໜ້າກາກເຈ້ຍ ແລະ ໜ້າກາກຜ້າ ແລະ ຮົ່ວໄຫຼຢູ່ຕາມຂອບຂອງໜ້າກາກດັ່ງກ່າວ.



ໜ້າກາກເຈ້ຍຮັດ

ໜ້າກາກຊະນິດນີ້ຈະປ້ອງກັນທ່ານຈາກຂີ້ຝຸ່ນ. ໜ້າກາກຄວນແນບຕິດກັບໃບໜ້າຢ່າງມັດຊິດທຸກດ້ານ. ຊຶ່ງມັນຈະບໍ່ປ້ອງກັນທ່ານຈາກຈາກການຫາຍໃຈເອົາຄວັນຂອງສານເຄມີ. ໜ້າກາກເຫຼົ່ານີ້ເມື່ອໃຊ້ໄປຝຸ່ນຈະຕົ້ນຮູລະບາຍ ຫຼື ໃຊ້ການບໍ່ໄດ້ດົນ ແລະ ຕ້ອງປ່ຽນອັນໃໝ່ເມື່ອມັນບໍ່ແນບຕິດກັບໃບໜ້າ.

ໜ້າກາກຢາງ

ໜ້າກາກນີ້ຈະປ້ອງກັນທ່ານຈາກຝຸ່ນໄດ້ດີກວ່າໜ້າກາກຊະນິດຜ້າຍານ ແລະ ຊະນິດໜ້າກາກເຈ້ຍຮັດ. ໜ້າກາກຄວນຈະແນບຕິດກັບໃບໜ້າທັງໝົດ. ໜ້າກາກຊະນິດນີ້ຈະບໍ່ສາມາດປ້ອງກັນທ່ານຈາກການຫາຍໃຈເອົາຄວັນຂອງສານເຄມີໄດ້.





ໜ້າກາກກອງອາກາດຢ່າງໜຽວ

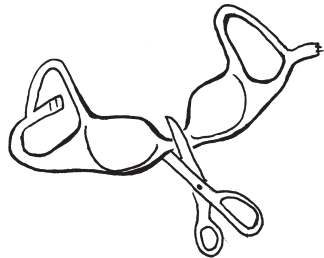
ໜ້າກາກຢ່າງໜຽວທີ່ມີໂຕກັນຕອງອາກາດອາດຈະຮັກສາທ່ານ ຈາກການຫາຍໃຈເອົາຄວັນພິດຂອງສານເຄມີໄດ້. ມັນຕ້ອງປົກ ປິດໃບໜ້າຂອງທ່ານຢ່າງມີດຊິດດີ ເພື່ອວ່າຈະບໍ່ມີອາກາດຮົ່ວຊຶມ ເຂົ້າລະຫວ່າງຜິວໜັງ ແລະ ໜ້າກາກ. ທ່ານ ສາມາດເລືອກເອົາ ໂຕກັນຕອງອາກາດທີ່ເໝາະສົມກັບປະເພດຂອງສານເຄມີ ແລະ ຕ້ອງປຸງໂຕກັນຕອງອາກາດເລື້ອຍໆ. ທ່ານອາດຈະຕ້ອງ ການການຝຶກອົບຮົມພິເສດເພື່ອເຮັດໃຫ້ເໝາະສົມ, ເພື່ອນຳໃຊ້

ຢ່າງຖືກວິທີ ແລະ ລວມໄປເຖິງວິທີທຳຄວາມສະອາດມັນ, ໜ້າກາກປະເພດນີ້ແມ່ນເວລາ ສວມໃສ່ມັນຈະຮ້ອນ ແລະ ບໍ່ສະດວກສະບາຍ. ເມື່ອເວລາເຮັດວຽກກັບສານເຄມີ ຄວນຈະ ຢຸດພັກເລື້ອຍໆໃນບ່ອນທີ່ມີອາກາດລ່ວງດີ, ບ່ອນທີ່ອາກາດປອດໂປ່ງດີ ຊຶ່ງເປັນບ່ອນທີ່ ທ່ານຈະສາມາດຖອດໜ້າກາກອອກໄດ້ຢ່າງປອດໄພ.

ວິທີເຮັດໜ້າກາກຜ້າ ແລະ ໜ້າກາກຜົງຖ່ານ

ໜ້າກາກເຮັດຕາມບ້ານເຮືອນນີ້ ແມ່ນໄດ້ຖືກອອກແບບໂດຍ ທ່ານ ດອກເຕີ ມາລຳບາ (Dr. Maramba) ຄົນປະເທດຟິລິບປິນ. ມັນຈະປ້ອງກັນທ່ານຈາກສານເຄມີ ແລະ ຜຸ່ນໄດ້ລະດັບໜຶ່ງ.

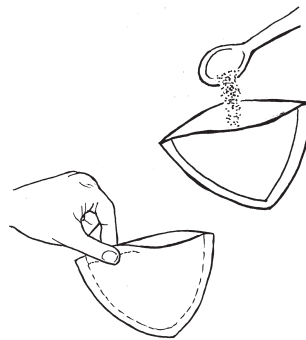
1 ຕັດເອົາຂ້າງໜຶ່ງຂອງເສື້ອຊ້ອນແມ່ຍິງ



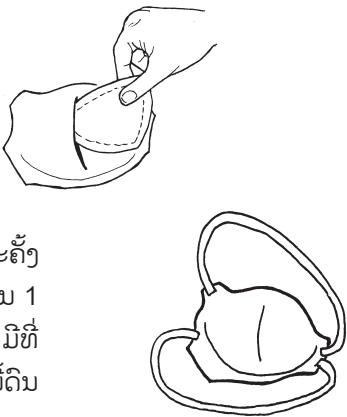
2 ນຳເອົານວມໃນຂອງເສື້ອຊ້ອນອອກ



3 ຕັດເອົາເຈ້ຍກັນຕອງຈຳນວນໜຶ່ງ ເພື່ອເຮັດເປັນຖົງສຳ ລັບນວມໃໝ່ທີ່ຈະພໍດີກັບພາກສ່ວນໃນຂອງເຕົ້ານັ້ນ ເອົາຜຸ່ນຖ່ານໃສ່ໃນເຈ້ຍກັນຕອງ 100 ກຼາມ ແລະ ຕ້ອງໝັ້ນໃຈວ່າ ຊັ້ນຂອງຜຸ່ນຖ່ານ ທີ່ຕື່ມລົງໄປນັ້ນ ຕ້ອງທົ່ວເຖິງແຜ່ນກັນຕອງອາກາດໃຫ້ມັນ ເທົ່າໆກັນຫຼາຍກວ່າທີ່ຈະໃຫ້ມັນຕົກລົງເບື້ອງ ລຸ່ມ. ຕິດມັນດ້ວຍເຈ້ຍເພື່ອບໍ່ໃຫ້ຜຸ່ນຖ່ານມັນລົ້ນອອກມາ ແລະ ເອົາມັນຍັດໃສ່ຂ້າງໃນຂອງເຕົ້າເສື້ອຊ້ອນທີ່ຕັດໄວ້ນັ້ນ



4 ມັດຖົງຂອງເສື້ອຊ້ອນໃນໃຫ້ແໜ້ນພໍດີກັບໃບ
ໜ້າດ້ວຍເຊືອກ ຜ້າທີ່ໃຊ້ກັ່ນຕອງຄວນຈະ
ມີອາກາດຜ່ານເຂົ້າໄດ້ໃນຂະນະທີ່ໃຊ້.
ຖ້າໃຊ້ໜ້າກາກນີ້ໃນລະຫວ່າງສິດ
ສະເປທີ່ມີສານພິດເຄມີຫຼາຍ, ໜ້າ
ກາກນີ້ແມ່ນໃຊ້ໄດ້ພຽງແຕ່ 2 ຄັ້ງ ຊຶ່ງແຕ່ລະຄັ້ງ
ໃຊ້ໄດ້ດົນ 4 ຊົ່ວໂມງ. ຜູ້ນຳຖານຕ້ອງປ່ຽນພາຍໃນ 1
ອາທິດ, ຊຶ່ງມັນຈະຂຶ້ນກັບປະເພດຂອງສານເຄມີທີ່
ແຕ່ອອກມາ ແລະ ຂຶ້ນກັບວ່າສວມໃສ່ໜ້າກາກນີ້ດົນ
ປານໃດ.



ການຕົກເຮັຍຂອງສານເຄມີ

ກ່ອນທ່ານເຮັດຄວາມສະອາດສານເຄມີທີ່ຕົກເຮັຍ, ຄວນປ້ອງກັນຕົວທ່ານເອງ, ຄົນທີ່ຢູ່ໃກ້
ແລະ ແຫຼ່ງນ້ຳຕ່າງໆ. ຖ້າມີຜູ້ໃດຜູ້ໜຶ່ງທີ່ເຮັດຄວາມສະອາດໄດ້ດີກວ່າທ່ານ (ຄົນທີ່ໄດ້ຮັບການ
ຝຶກມາກ່ຽວກັບວຽກນີ້ໂດຍສະເພາະ), ຕິດຕໍ່ເຂົາມາຊ່ວຍທ່ານ. ຕ້ອງສວມໃສ່ເຄື່ອງນຸ່ງປ້ອງ
ກັນສະເໝີເມື່ອເຮັດຄວາມສະອາດກັບສານເຄມີ!

ການຕົກເຮັຍຂອງສານເຄມີທີ່ມີປະລິມານໜ້ອຍ

ຖ້າວ່າສານເຄມີຕົກເຮັຍໃນປະລິມານໜ້ອຍ, ມັນສຳຄັນ
ຫຼາຍທີ່ຈະຄວບຄຸມ, ເກັບສານເຄມີຄືນ ແລະ ເຮັດຄວາມ
ສະອາດສານເຄມີທີ່ເຮັຍນັ້ນກ່ອນຜູ້ຄົນຈະໄດ້ຮັບບາດເຈັບ
ແລະ ກ່ອນສານເຄມີຈະເຂົ້າສູ່ທາງນ້ຳ ແລະ ດູດຊຶມລົງໃນ
ດິນ.



ຄວບຄຸມການຕົກເຮັຍຂອງສານເຄມີ

ສິ່ງສຳຄັນທີ່ສຸດແມ່ນຮັກສາສານເຄມີທີ່ເຮັຍບໍ່ໃຫ້ມັນແຜ່
ຫຼາຍຕື່ມ. ອັດອຸປະກອນທີ່ຮິວ, ໝູນ ພາຊະນະທີ່ຕົກໄປທາງ
ຂວາ ບິ້ນຂຶ້ນເທິງ, ຫຼື ບິ້ນພາຊະນະເບື້ອງທີ່ຮິວຂຶ້ນ.



ຈຳກັດຂອບເຂດສານເຄມີທີ່ເຮັ່ຍ

ນຳເອົາດິນ, ຊາຍ, ຂີ້ເລື້ອຍ, ດິນໜຽວ ຫຼື ວັດຖຸມາຖິ້ມບ່ອນສານເຄມີເຮັ່ຍ ເພື່ອໃຫ້ມັນດູດຊຶມເອົາສານເຄມີນັ້ນ.

ຖ້າວ່າຍ້ານວັດຖຸທີ່ປົກສານເຄມີນັ້ນມັນອາດຈະຖືກພັດປົວໜີ, ໃຫ້ເອົາແຜ່ນຜ້າ ຫຼື ແຜ່ນຢາງປົກຄຸມໄວ້.



ເຮັດຄວາມສະອາດໃຫ້ຮຽບຮ້ອຍ.

ຕັກວັດຖຸທີ່ໃຊ້ດູດຊຶມສານເຄມີໃສ່ຖັງໄມ້ ຫຼື ຖັງຢາງ. ຢາໃຊ້ນ້ຳລ້າງ ເພາະວ່າມັນຈະເຮັດໃຫ້ສານເຄມີແຜ່ກະແຈກກະຈາຍ ແລະ ຈະເຮັດໃຫ້ເກີດບັນຫາເລື່ອງຂອງເສດເຫຼືອຕື່ມອີກ. ທຳລາຍວັດຖຸນັ້ນຖິ້ມດ້ວຍຄວາມປອດໄພ (ເບິ່ງໜ້າ 504 - 505).

ການຕົກເຮັ່ຍຂອງສານເຄມີເປັນຈຳນວນຫຼາຍ

ໃນເຂດທີ່ມີເລື່ອງເຈາະທີ່ໃຊ້ນ້ຳມັນ, ບ່ອນເຮັດວຽກ, ເຂດອຸດສາຫະກຳເຫຼົ່ານີ້ເປັນບ່ອນທີ່ຖືກໃຊ້ສານເຄມີຈຳນວນຫຼວງຫຼາຍ ຫຼື ຖືກໃຊ້ໃນການຂົນສົ່ງ, ມັນສຳຄັນຫຼາຍທີ່ຈະມີການກະກຽມຮັບມືກັບການຕົກເຮັ່ຍຂອງສານເຄມີຈຳນວນຫຼາຍນັ້ນ.

- ສ້າງແຜນສຸກເສີນໃຫ້ກຳມະກອນ, ລູກຈ້າງ ແລະ ການດຳລົງຊີວິດຂອງຜູ້ຄົນທີ່ຢູ່ໃກ້ຄຽງນັ້ນ. ຈັດຕັ້ງການພົບປະເປັນປົກກະຕິເພື່ອທຳຄວາມເຂົ້າໃຈກັບທຸກຄົນໃຫ້ຄຸ້ນເຄີຍກັບແຜນການນັ້ນ.
- ຕິດຊີ້ ແລະ ນ້ຳເບີໂທລະສັບຂອງຄົນທີ່ຈະຕິດຕໍ່ຫາໃນເວລາເກີດການຕົກເຮັ່ຍຂອງສານເຄມີ. ຈະລວມໄປເຖິງຊື່ ແລະ ນ້ຳເບີໂທລະສັບຂອງນາຍຈ້າງ, ສະຖານປິ່ນປົວ ແລະ ໂຮງໝໍ. ໜ່ວຍງານລັດຖະການປ້ອງກັນຄວາມປອດໄພ, ອຳນາດການປົກຄອງ, ນາຍໜໍ ແລະ ຄົນທີ່ໄດ້ຮັບການຝຶກອົບຮົມກ່ຽວກັບເລື່ອງນີ້ສະເພາະມາເຮັດຄວາມສະອາດສານເຄມີທີ່ຕົກເຮັ່ຍ.
- ເກັບຮັກສາຂໍ້ແນະນຳ, ວັດຖຸ ແລະ ເຄື່ອງມືປ້ອງກັນສຳລັບເຮັດຄວາມສະອາດສານເຄມີທີ່ຕົກເຮັ່ຍໃນພື້ນທີ່ນັ້ນ.
- ສ້າງແຜນ ແລະ ໝາຍເສັ້ນທາງຫລືບໜີຈາກສະຖານທີ່ນັ້ນ.
- ມີແຫຼ່ງສະໜອງນ້ຳທີ່ປອດໄພໄວ້ໃຫ້ໃນກໍລະນີນ້ຳມັນ ຫຼື ສານເຄມີປົນເປື້ອນໃນແຫຼ່ງນ້ຳໃຊ້ຂອງຊຸມຊົນ.

ການປິ່ນປົວການບາດເຈັບຈາກສານເຄມີ

ສານເຄມີສາມາດຕົກເຮັ່ຍໃສ່ຜິວໜັງ ແລະ ເສື້ອຜ້າ, ພຶ້ງເຂົ້າຕາ, ກິນ, ຫຼື ຫາຍໃຈເອົາຄວັນຂອງສານເຄມີ. ຖ້າມີຄົນໃດຄົນໜຶ່ງໄດ້ຮັບການບາດເຈັບຈາກສານເຄມີ, ໃຫ້ການຊ່ວຍເຫຼືອທາງການແພດໄວເທົ່າທີ່ຈະໄວໄດ້.

ການຫາຍໃຈເອົາສານເຄມີ

- ນຳຄົນເຈັບອອກຈາກສະຖານທີ່ທີ່ລາວຫາຍໃຈເອົາສານພິດນັ້ນ, ໂດຍສະເພາະສະຖານທີ່ແອອັດບໍ່ມີອາກາດລ່ວງ. ຖ້າການຕົກເຮັ່ຍຂອງສານເຄມີເກີດຂຶ້ນໃນຫ້ອງແມ່ນໃຫ້ເປີດປ້ອງຢູ່ມ ແລະ ປະຕູປະໄວ.
- ເອົາຄົນເຈັບນັ້ນໄປບ່ອນທີ່ມີອາກາດປອດໂປ່ງ.
- ເຮັດເຄື່ອງນຸ່ງຂອງຄົນເຈັບໃຫ້ຫຼືມາງໄວ້
- ໃຫ້ຄົນເຈັບນັ່ງ ຫຼື ນອນໂດຍໃຫ້ຫົວ ແລະ ບາໄຫຼ່ຂອງຄົນເຈັບສູງຂຶ້ນກວ່າລຳໂຕ.
- ຖ້າຄົນເຈັບໝົດສະຕິໃຫ້ລາວນອນສະແຄງ ແລະ ຕ້ອງໝັ້ນໃຈວ່າບໍ່ມີຫຍັງຂັດຂວາງການຫາຍໃຈຂອງລາວ.
- ຖ້າຄົນເຈັບບໍ່ຫາຍໃຈ, ແມ່ນກະທຳການຫາຍໃຈຊ່ວຍແບບເປົ່າປາກ. (ເບິ່ງໜ້າ 676)
- ຖ້າມີອາການທີ່ບົ່ງບອກຂອງບັນຫາໃນການຫາຍໃຈເຊັ່ນ: ເຈັບຫົວ, ເຄືອງດັງ ຫຼື ເຄືອງຄໍ, ຕາລາຍ, ເຊື່ອງຊຶມ ຫຼື ແໜ້ນໜ້າເອິກແມ່ນໃຫ້ຫາຄວາມຊ່ວຍເຫຼືອທາງການແພດດ່ວນ. ເກັບຊື່ຢາ ແລະ ເຄື່ອງ ໝາຍຢາໄວ້ກັບເຮົາສະເໝີ.



ການກິນເອົາສານເຄມີ

- ຖ້າຄົນເຈັບໝົດສະຕິ, ໃຫ້ຄົນເຈັບນອນສະແຄງ ແລະ ໃຫ້ໝັ້ນໃຈວ່າລາວຍັງຫາຍໃຈຢູ່.
- ຖ້າລາວບໍ່ຫາຍໃຈແມ່ນໃຫ້ຫາຍໃຈຊ່ວຍໂດຍການເປົ່າປາກໂດຍໄວ (ເບິ່ງໜ້າ 676). ການຊ່ວຍຫາຍໃຈໂດຍການເປົ່າປາກຍັງສາມາດເຮັດໃຫ້ທ່ານໄດ້ຮັບສານເຄມີນຳຄົນເຈັບໄດ້ດັ່ງນັ້ນທ່ານຄວນສວມໃສ່ໜ້າກາກ ຫຼື ຜ້າ ຫຼື ຢາງທຸ່ມທີ່ຕັດເປັນຮູທາງກາງ, ກ່ອນທີ່ທ່ານຈະເຮັດການຊ່ວຍຫາຍໃຈໂດຍການເປົ່າປາກ.
- ຖ້າຄົນເຈັບສາມາດດື່ມໄດ້, ແມ່ນເອົານ້ຳສະອາດໃຫ້ລາວດື່ມຫຼາຍໆ
- ຊອກຫາສະຫຼາກຂອງສານເຄມີ ແລະ ອ່ານເຄື່ອງໝາຍຕ່າງໆນັ້ນ. ເຄື່ອງໝາຍນັ້ນຈະບອກທ່ານວ່າທ່ານຄວນເຮັດແນວໃດເມື່ອຄົນເຈັບຮາກ ຫຼື ບໍ່ຮາກ.

ເມື່ອສານເຄມີຕົກເຮັ່ຍໃສ່ຮ່າງກາຍ ແລະ ເສື້ອຜ້າ

- ຖ້າປອດໄພແລ້ວ, ທຳອິດແມ່ນນຳຄົນເຈັບອອກຈາກການຕົກເຮັ່ຍຂອງສານເຄມີນັ້ນ.
- ແກ້ເສື້ອຜ້າ, ເກີບ, ເຄື່ອງປະດັບທີ່ສານເຄມີເຮັ່ຍໃສ່ອອກ. ລະວັງເວລາແກ້ເສື້ອຖັກກັນໜາວຄໍມິນ ຫຼື ເສື້ອກັນໜາວເພື່ອປ້ອງກັນບໍ່ໃຫ້ສານເຄມີເຂົ້າຕາ. ມັນອາດຈະເປັນການດີທີ່ຈະຕັດເສື້ອຜ້ານັ້ນອອກ.
- ລ້າງບ່ອນທີ່ສານເຄມີຕົກດ້ວຍນ້ຳເຢັນຢ່າງໜ້ອຍ 15 ນາທີ.
- ຖ້າສານເຄມີເຂົ້າຕາລ້າງຕາດ້ວຍນ້ຳສະອາດເປັນເວລາ 15 ນາທີ, ດຶງເປືອກຕາອອກໃຫ້ກວ້າງ ແລະ ຫຼື່ອນຕາດຳໄປມາເປັນຮູບວົງກົມເພື່ອໃຫ້ນ້ຳຖືກໝົດທຸກພາກສ່ວນຂອງຕາ.
- ຖ້າຄົນເຈັບເຊົາຫາຍໃຈ, ໃຫ້ເຮັດການຊ່ວຍຫາຍໃຈໂດຍການເປົ່າປາກ
- ໃຊ້ເສດຜ້າເຊັດເອົາສານເຄມີອອກໃຫ້ໝົດ, ແຕ່ຕ້ອງລະວັງຢ່າໃຫ້ສານເຄມີແຜ່ກະຈາຍໄປທາງອື່ນ.
- ຖ້າຮ່າງກາຍຕົກໄໝ້ໂດຍສານເຄມີ, ໃຫ້ປະຕິບັດການຮັກສາຄືກັນກັບບາດໄຟໄໝ້ທົ່ວໆໄປ.



ການປິ່ນປົວບາດຖືກໄໝ້

ສຳລັບບາດຖືກໄໝ້ທຸກປະເພດ:

- ຢຸດການໄໝ້ໂດຍການນຳເອົາພາກສ່ວນທີ່ຖືກໄໝ້ນັ້ນໄປໃສ່ນ້ຳເຢັນທັນທີ. ແລ້ວແຂ່ໄວ້ຢ່າງໜ້ອຍ 20 ນາທີ
- ບັນເທົາຄວາມເຈັບໂດຍຢາແອັດສະເປລິນ ຫຼື ຢາແກ້ປວດອື່ນໆ.
- ປ້ອງກັນການຊັກ (ເບິ່ງໜ້າ 674).



ສຳລັບການໄໝ້ເລັກໜ້ອຍ, ບໍ່ມີການປິ່ນປົວອື່ນທີ່ຈຳເປັນ. ສຳລັບການໄໝ້ຈາກສານເຄມີ, ຈາກລັງສີ, ຈາກໄຟຟ້າ, ແລະ ການໄໝ້ທີ່ເປັນບາດ

ເປື້ອຍ, (ການໄໝ້ລະດັບ2):

- ຢ່າດຶງສິ່ງຕ່າງໆທີ່ຕິດຢູ່ໃນບາດທີ່ຖືກໄໝ້ອອກ.
- ຢ່າໃຊ້ຢາທາຜິວ, ນ້ຳມັນ, ຫຼື ເນີຍ.

- ຢ່າເຮັດໃຫ້ບາດໂພງແຕກ.
- ຢ່ານຳເອົາໜັງທີ່ເຫຼິ້ນອອກ.
- ຢ່າໃສ່ຫຍ້າງໃນບາດທີ່ໄໝ້ດ້ວຍສານເຄມີ.
- ຈົ່ງລ້າງສານພິດເຄມີອອກຈາກບາດທີ່ໄໝ້ດ້ວຍນ້ຳສະອາດທັນທີ.
- ຈົ່ງປິດບາດທີ່ໄໝ້ດ້ວຍເຄື່ອງທີ່ຂ້າເສື້ອແລ້ວ (ເຊັ່ນຜ້າພັນບາດທີ່ເປັນຕາໜ່າງທີ່ສະອາດ) ຖ້າເປັນໄປໄດ້.
- ລ້າງບາດດ້ວຍນ້ຳເຢັນສະອາດຢ່າງນຸ້ມນວນ ແລະ ດ້ວຍສະບູທີ່ມີກົດອ່ອນໆ ຖ້າບາດໂພງແຕກ. ປະບາດທີ່ໄໝ້ນັ້ນໄວ້ໂດຍທີ່ບໍ່ຕ້ອງເອົາຫຍ້າງປິດບາດຖ້າທ່ານຢູ່ໃນສະຖານທີ່ທີ່ສະອາດແທ້ໆ, ເຊິ່ງເປັນສະຖານທີ່ທີ່ບໍ່ມີແມງໄມ້, ຝຸ່ນ ຫຼື ຝຸ່ນສານເຄມີ.
- ທຳລາຍເຄື່ອງນຸ່ງທີ່ເປື້ອນສານເຄມີ ຫຼື ແຍກເຄື່ອງນຸ່ງຊັກຕາງຫາກບໍ່ໃຫ້ປົນກັບເຄື່ອງນຸ່ງອື່ນ.
- ໃຊ້ນ້ຳເຜິ້ງທາໃສ່ບາດທີ່ໄໝ້ໃນກໍລະນີທີ່ເປັນເລັກໜ້ອຍ. ນ້ຳເຜິ້ງສາມາດປ້ອງກັນແລະ ຄວບຄຸມການຕິດເຊື້ອ ແລະ ຊ່ວຍເລັ່ງໃຫ້ດີໄວຂຶ້ນ. ລ້າງນ້ຳເຜິ້ງທີ່ເກົ່າອອກຈາກບາດ ແລະ ຈາກນັ້ນໃຫ້ເອົານ້ຳເຜິ້ງໃໝ່ທາໃສ່ແທນຢ່າງໜ້ອຍແມ່ນໃຫ້ທາສອງເທື່ອຕໍ່ມື້.

ຈາກນັ້ນແມ່ນໃຫ້ນຳເອົາຄົນເຈັບໄປຫາໝໍ ຫຼື ໂຮງໝໍໃຫ້ໄວທີ່ສຸດ. ນຳຄົນເຈັບໄປໂຮງໝໍຖ້າວ່າທ່ານຄິດວ່າພວກເຂົາຖືກໄໝ້ໃນອະໄວຍະວະທີ່ກ່ຽວກັບທາງເດີນຫາຍໃຈ.

ອາການປະກອບມີດັ່ງນີ້:

- ໄໝ້ບໍລິເວນປາກ ຫຼື ດັງ, ຫຼື ໄໝ້ໃນພາກສ່ວນທາງໃນປາກ.
 - ການວຸ້ນວາຍໃຈ, ພິດສະຕິ ຫຼື ໄອຫຼາຍຈາກການສູດດົມເອົາຄວັນ.
- ແລະ ພ້ອມກັນນັ້ນ, ນຳຄົນເຈັບທີ່ຖືກໄໝ້ສາຫັດຢູ່ໃບໜ້າ, ຕາ, ມື, ຕີນ, ຫຼື ອະໄວຍະວະເພດໄປໂຮງໝໍ.

ຄົນເຈັບຄົນໃດຖືກໄໝ້ຫຼາຍແມ່ນມັກຈະຊັກໄດ້ງ່າຍ (ເບິ່ງໜ້າຕໍ່ໄປ) ເນື່ອງຈາກເຈັບປວດ, ຍ້ານ, ແລະ ການເສຍນ້ຳໃນຮ່າງກາຍຈາກບາດເປື້ອນ. ຄວນສະໜອງຄວາມສະດວກສະບາຍ ແລະ ໃຫ້ຄວາມໝັ້ນໃຈແກ່ຄົນເຈັບ, ບັນເທົາຄວາມປວດ, ການປ້ອງກັນການຊັກ, ແລະ ໃຫ້ທາດແຫຼວຫຼາຍໆ.

ການຊັກ

ການຊັກເປັນເງື່ອນໄຂທີ່ຄຸກຄາມຊີວິດທີ່ສາມາດມີຜົນມາຈາກການໄໝ້ຫຼາຍ, ການເສຍເລືອດຫຼາຍ, ອາການໄຂ້ຮຸນແຮງ, ການຂາດນ້ຳ, ເກີດອາການພູມແພ້ຮຸນແຮງ, ການສຳຜັດສານພິດແບບກະທັນຫັນ, ຫຼື ໃນສະຖານະການສຸກເສີນອື່ນໆ.

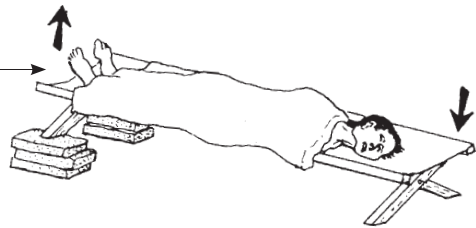
ອາການທີ່ບົ່ງບອກເຖິງການຊັກ

- ຈິດໃຈສັບສົນ, ເມື່ອຍ, ວິນຫົວ, ຫຼື ໝົດສະຕິ.
- ເມື່ອຍ, ຊິບພະຈອນເຕັ້ນໄວ.
- ເຫື່ອເຢັນ: ຜິວໜັງໝາດ, ຈິດ ແລະ ເຢັນ.
- ຄວາມດັນເລືອດຫລຸດລົງຊ້າໆຈົນເຖິງຂັ້ນອັນຕະລາຍ.

ເພື່ອປ້ອງກັນ ຫຼື ປິ່ນປົວການຊັກ

ເມື່ອເກີດອາການທຳອິດຂອງການຊັກ ຫຼື ມີຄວາມສ່ຽງຂອງການຊັກ:

- ເອົາຄົນເຈັບນອນລົງໂດຍໃຫ້ຕີນສູງກວ່າຫົວໜ້ອຍໜຶ່ງດັ່ງຮູບ.
- ຖ້າບາດເຈັບມີເລືອດໄຫຼແມ່ນເຮັດໃຫ້ເລືອດຢຸດໄຫຼ ແລະ ປິ່ນປົວບາດນັ້ນ.
- ຖ້າຄົນເຈັບມີຄວາມຮູ້ສຶກໜາວ, ຫົມຜ້າໃຫ້ລາວ.
- ຖ້າຄົນເຈັບສາມາດຕື່ມໄດ້, ໃຫ້ລາວຕື່ມໜ້ອຍໜຶ່ງ. ຖ້າລາວຂາດນ້ຳ ແມ່ນໃຫ້ທາດແຫຼວແກ່ລາວຫຼາຍໆ ແລະ ຕື່ມນ້ຳທີ່ມີນ້ຳເກືອແຮ່ທີ່ສູນເສຍໄປ.
- ຖ້າຄົນເຈັບມີອາການເຈັບ ແມ່ນໃຫ້ເອົາຢາແອັດສະເປລິນ ຫຼື ຢາແກ້ເຈັບອື່ນໆ ໃຫ້ລາວກິນ, ແຕ່ວ່າຢາໃຫ້ຢາລະງັບຈຳພວກມີສ່ວນຜະສົມຂອງຢາຝິ່ນໃຫ້ລາວກິນເດັດຂາດ.
- ຕັ້ງສະຕິ, ເຮັດໃຈເຢັນໆ ແລະ ເຮັດໃຫ້ຄົນເຈັບມີຄວາມອຸ່ນໃຈ.



ຖ້າຄົນເຈັບບໍ່ໝົດສະຕິ:

- ໃຫ້ລາວນອນຕະແຄງຊຶ່ງໃຫ້ຫົວລາວຢູ່ຕ່ຳລົງ, ເຮັດໃຫ້ຫຼັງລາວວຽງລົງທາງຂ້າງ (ດັ່ງຮູບຂ້າງເທິງ). ຖ້າຄົນເຈັບເຈັບຄໍ ແລະ ກະດູກສັນຫຼັງຢາເໜັງຕິງຄໍ ແລະ ເຄື່ອນຍ້າຍສັນຫຼັງ,
- ຖ້າລາວຮາກແມ່ນທຳຄວາມສະອາດປາກລາວທັນທີ.
- ຫ້າມໃຫ້ອາຫານ ຫຼື ເຄື່ອງດື່ມແກ່ລາວ ຈົນກວ່າລາວຈະໄດ້ສະຕິ.
- ຂໍຄວາມຊ່ວຍເຫຼືອຈາກແພດໝໍ.

ການຊ່ວຍການຫາຍໃຈ (ການຊ່ວຍການຫາຍໃຈແບບເປົ່າປາກ)

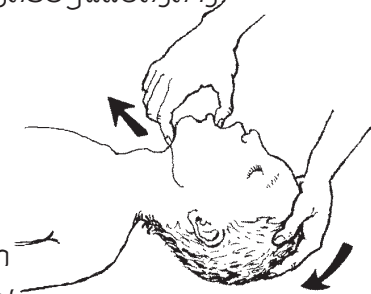
ຄົນເຮົາອາດຕາຍໄດ້ພາຍໃນ 4 ນາທີ ຖ້າລາວບໍ່ຫາຍໃຈ, ຖ້າຄົນເຮົາຢຸດເຊົາການຫາຍໃຈບໍ່ວ່າດ້ວຍເຫດຜົນໃດກໍ່ຕາມ, ໃຫ້ກະທຳການຊ່ວຍຫາຍໃຈແບບເປົ່າປາກໃນເວລານັ້ນເລີຍ! ຖ້າຄົນເຈັບກິນສານພິດເຄມີ, ການຊ່ວຍຫາຍໃຈດ້ວຍການເປົ່າປາກ ທ່ານອາດຈະໄດ້ຮັບ

ສານພິດນັ້ນນຳຄົນເຈັບໄດ້ ດັ່ງນັ້ນ ກ່ອນທີ່ທ່ານຈະເຮັດການຊ່ວຍຫາຍໃຈດ້ວຍການເປົ່າປາກໃຫ້ໃສ່ໜ້າກາກ, ຫຼື ແຜ່ນຜ້າ ຫຼື ແຜ່ນຢາງໜ້າທີ່ມີຮູຢູ່ທາງກາງ.



ບາດກ້າວທີ 1: ໃຊ້ນິ້ວມືຈິກເອົາສິ່ງຕ່າງໆທີ່ຕິກຄ້າງໃນປາກ ແລະ ຄໍຂອງລາວອອກໃຫ້ໝົດ. ດຶງລິ້ນຂອງລາວມາທາງໜ້າ. ຖ້າມີຂີ້ກະເທົ່າໃນລຳຄໍຂອງລາວແມ່ນໃຫ້ພະຍາຍາມເອົາມັນອອກໂດຍດ່ວນ.

ບາດກ້າວທີ 2: ເອົາຄົນເຈັບນອນລົງຢ່າງນຸ່ມນວນໂດຍເອົາໜ້າຂອງລາວປິ່ນຂຶ້ນ. ງຽງຫົວລາວໄປທາງຫຼັງຄ່ອຍໆແລ້ວດຶງຄາງລາວມາທາງໜ້າ.



ບາດກ້າວທີ 3: ຍືບດັງລາວໄວ້ໃຫ້ແຈບດ້ວຍນິ້ວຂອງທ່ານ, ງະປາກລາວອອກແລ້ວໃຊ້ປາກຂອງທ່ານເປົ່າລົມເຂົ້າປອດຂອງລາວຜ່ານທາງປາກລາວໂດຍທີ່ບໍ່ໃຫ້ມີລົມພົວອອກ ແລະ ສັງເກດເບິ່ງເອິກຂອງລາວພອງຂຶ້ນ. ຢຸດເຊົາເປົ່າເພື່ອໃຫ້ອາກາດກັບອອກມາ. ແລ້ວດຳເນີນເປົ່າປາກອີກເຮັດແນວນີ້ໄປຕະຫຼອດປະມານ 5 ນາທີ. ຕໍ່ກັບເດັກອ່ອນ



ແລະ ເດັກນ້ອຍ, ການເປົ່າລົມເຂົ້າປອດນັ້ນຕ້ອງເປົ່າກວມເອົາທັງປາກ ແລະ ດັງຂອງເດັກນັ້ນນຳ ແລ້ວທຳການຊ່ວຍຫາຍໃຈເບົາໆແຕ່ລະຄັ້ງທາງກັນ 3 ວິນາທີ ດຳເນີນການຊ່ວຍຫາຍໃຈໄປເລື້ອຍໆຈົນກວ່າລາວຈະຫາຍໃຈໄດ້ດ້ວຍຕົນເອງ ຫຼື ເຮັດຕໍ່ໄປຈົນແນ່ໃຈວ່າລາວເສຍຊີວິດແລ້ວ. ບາງຄັ້ງທ່ານຕ້ອງພະຍາຍາມຊ່ວຍຫາຍໃຈເປັນຊົ່ວໂມງ ຫຼື ຫຼາຍກວ່ານັ້ນ.

ໝາຍເຫດ: ຖ້າບໍ່ມີບາດແຜ ຫຼື ບໍ່ມີເລືອດອອກໃນປາກ, ມັນແມ່ນເປັນໄປບໍ່ໄດ້ທີ່ຈະຕິດເຊື້ອໂລກເອດ ຫຼື ໂລກຕັບອັກເສບ ໂດຍຜ່ານການຊ່ວຍການຫາຍໃຈດ້ວຍການເປົ່າປາກ.