



อาสาฉุกเฉินชุมชน  
(อฉช.)

คู่มือ

อาสาฉุกเฉินชุมชน

☎ 1669





## คำนำ

ปัจจุบันการเจ็บป่วยฉุกเฉิน มีแนวโน้มเพิ่มมากขึ้นเรื่อยๆ ทั้งจากอุบัติเหตุ และจากเจ็บป่วยฉุกเฉินด้วยโรคอันตราย หรือโรคเรื้อรัง เช่น โรคหัวใจ โรคหลอดเลือดในสมอง โรคเบาหวาน รวมทั้งสถานการณ์ของการเกิดภัยพิบัติหรือสาธารณภัย มีความถี่และรุนแรงมากขึ้น ที่อาจจำเป็นต้องได้รับการช่วยเหลือ ณ จุดเกิดเหตุอย่างทันท่วงที เพื่อนำส่งสถานพยาบาลที่ได้มาตรฐานอย่างรวดเร็วทันต่อเหตุการณ์ ดังนั้นแต่ละชุมชน แม้แต่ในครัวเรือนจำเป็นต้องมีผู้ที่มีความรู้ความสามารถที่จะให้ความช่วยเหลือด้านการแพทย์ฉุกเฉินได้

อาสาฉุกเฉินชุมชน จะเป็นผู้มีบทบาทสำคัญในการให้ความช่วยเหลือผู้ป่วยฉุกเฉิน โดยสามารถแจ้งเหตุเพื่อขอความช่วยเหลือผ่านหมายเลข 1669 ให้การปฐมพยาบาลเบื้องต้น ณ จุดเกิดเหตุ และการช่วยฟื้นคืนชีพขั้นพื้นฐาน คู่มือฉบับนี้จะเป็นประโยชน์สำหรับประชาชนทั่วไปหรือผู้สนใจนำไปปฏิบัติในการให้ความช่วยเหลือญาติพี่น้อง หรือคนในชุมชนที่เกิดเจ็บป่วยฉุกเฉินให้ได้รับการดูแลก่อนที่จะมีชุดปฏิบัติการฉุกเฉินเข้าไปถึงและรับตัวผู้ป่วยส่งต่อเพื่อรับการรักษาในโรงพยาบาลที่ได้มาตรฐาน ต่อไป



นายแพทย์อนุชา เศรษฐเสถียร  
เลขาธิการสถาบันการแพทย์ฉุกเฉินแห่งชาติ

# สารบัญ

คำนำ	1	• แผลกระดูกหัก	12
อาสาฉุกเฉินชุมชน (อฉช.)	2	• ภาวะเลือดตกใน	12
อาการเจ็บป่วยฉุกเฉิน	4	• กรณีเกิดอุบัติเหตุรุนแรง	
ขั้นตอนการแจ้งเหตุ 1669	5	หรือ ตกจากที่สูง	13
• กรณี โรคทางอายุรกรรม	5	2. กรณีเจ็บป่วยฉุกเฉิน	13
• กรณี อุบัติเหตุ จราจร	5	• ผู้ป่วยหอบหืด	13
ระบบปฏิบัติการการแพทย์ฉุกเฉิน	6	• ภาวะกล้ำเนื้อหัวใจตายเฉียบพลัน	13
การช่วยฟื้นคืนชีพขั้นพื้นฐาน CPR	7	• ผู้ป่วยหลอดเลือดในสมอง	
• การช่วยฟื้นคืนชีพขั้นพื้นฐาน	8	แตก/ตีบ/ตัน	14
• เมื่อท่านพบเห็นผู้ป่วยฉุกเฉินหมดสติ		• ผู้ป่วยชัก	14
ให้ปฏิบัติดังนี้	8	<b>ภาวะภัยพิบัติ</b>	<b>15</b>
• เปิดทางเดินหายใจ	9	• การเตรียมความพร้อมรับมือกับ	
• ช่วยการหายใจ	9	ภัยพิบัติ	16
• สรุปรการช่วยฟื้นคืนชีพขั้นพื้นฐาน	10	• ภัยจากเหตุเพลิงไหม้	17
• 5 ขั้นตอนของห่วงโซ่แห่งการรอดชีวิต	10	• ภัยจากแผ่นดินไหว และสึนามิ	18
• การปฐมพยาบาล	11	• ภัยจากพายุ	19
1. กรณีมีบาดแผล	11	• ภัยจากน้ำท่วม	20
• แผลฉีกขาด	11	• ภัยจากน้ำท่วมเฉียบพลัน	21
• แผลอวัยวะถูกตัดขาด	11	• ภัยจากดินโคลนถล่ม	22
• แผลไฟไหม้ น้ำร้อนลวก	11	• ภัยจากความแห้งแล้ง	23
• บาดเจ็บที่ศีรษะ	12	• ภัยหนาว	24
• แผลจากวัตถุหักคา	12	• ภัยจากวัตถุต้องสงสัย	25
• แผลไหม้จากสารเคมี	12	• ภัยจากสงครามและความขัดแย้ง	26



# อาสาฉุกเฉินชุมชน (อฉช.)

ปัจจุบันการเจ็บป่วยฉุกเฉิน ที่เกิดขึ้นในครัวเรือน มีแนวโน้มเพิ่มมากขึ้นเรื่อยๆ ทั้งจากอุบัติเหตุ และจากเจ็บป่วยฉุกเฉินด้วยโรคอันตราย หรือโรคเรื้อรัง เช่น โรคหัวใจ โรคหลอดเลือดในสมอง โรคเบาหวาน ที่อาจจำเป็นต้องได้รับการช่วยเหลือ ณ จุดเกิดเหตุ อย่างทันท่วงที เพื่อนำส่งสถานพยาบาลที่ได้มาตรฐานอย่างรวดเร็วทันต่อเหตุการณ์

จากความสำเร็จดังกล่าว แสดงให้เห็นว่าแต่ละชุมชน จำเป็นต้องมีผู้ที่มีความรู้ความสามารถที่จะให้ความช่วยเหลือด้านการแพทย์ฉุกเฉินได้ในทุกครัวเรือนซึ่งถือเป็นความคาดหวังในอนาคต

ดังนั้นสถาบันการแพทย์ฉุกเฉินแห่งชาติ (สพฉ.) จึงสนับสนุนและริเริ่มพัฒนาให้ประชาชนทั่วไป หรือผู้ที่มีจิตอาสาช่วยเหลือเพื่อนมนุษย์ได้รับการฝึกอบรมหรือให้ความรู้ด้านการแพทย์ฉุกเฉินเบื้องต้น โดยสมัครเข้าร่วมเป็น “อาสาฉุกเฉินชุมชน (อฉช.)” เพื่อช่วยเหลือผู้ป่วยฉุกเฉินในชุมชนเบื้องต้น ให้มีสุขภาพที่ดีต่อไป โดยเข้ารับการฝึกอบรมซึ่งจะช่วยป้องกันและลดการสูญเสียชีวิตของประชาชน

## บทบาทของอาสาฉุกเฉินชุมชน (อฉช.)

1. ประเมิน/รับรู้อาการฉุกเฉินที่จะต้องแจ้งเหตุ
2. แจ้งเหตุเพื่อขอความช่วยเหลือกรณีมีผู้เจ็บป่วยฉุกเฉินหรืออุบัติเหตุ ผ่านสายด่วน 1669
3. ช่วยเหลือ ปฐมพยาบาลผู้ป่วยฉุกเฉินเบื้องต้น รวมทั้งสื่อสารแจ้งข่าวให้คนในชุมชนสามารถป้องกันตัวเองและคนใกล้ตัวจากอาการเจ็บป่วยฉุกเฉินได้

## คุณสมบัติอาสาฉุกเฉินชุมชน (อฉช.)

ประชาชนทั่วไปที่มีอายุ 7 ปีขึ้นไป ที่ผ่านเกณฑ์ตาม สพฉ. กำหนด

## สิทธิประโยชน์ ส่งเสริมคนทำดีอาสาฉุกเฉินชุมชน (อฉช.)

- ๑ สิทธิเข้าร่วมโครงการสร้างหลักประกันชีวิตในการเป็นอาสาในระบบการแพทย์ฉุกเฉิน
- ๑ เชื่อมเชิดชูเกียรติ “คนทำดี” ตามเกณฑ์ที่สถาบันการแพทย์ฉุกเฉินแห่งชาติกำหนด
- ๑ สิทธิเข้ารับการอบรมต่อเนื่องเป็นผู้ปฏิบัติการในระบบการแพทย์ฉุกเฉิน ในระดับที่สูงขึ้น



ส่งเสริมคนทำดี ปลูกเมล็ดพันธุ์แห่งความดี  
ให้องค์งานในใจผู้มีจิตอาสา

# อาการเจ็บป่วยฉุกเฉิน

การเจ็บป่วยฉุกเฉิน หมายถึง การได้รับบาดเจ็บหรือมีอาการเจ็บป่วยกระทันหัน ซึ่งเป็นภัยอันตรายต่อการดำรงชีวิตหรือการทำงานของอวัยวะสำคัญจำเป็นต้องได้รับการประเมิน การจัดการและบำบัดรักษาอย่างทันท่วงทีเพื่อป้องกันการเสียชีวิตหรือระดับความรุนแรงขึ้นของการบาดเจ็บหรืออาการเจ็บป่วยนั้น ลักษณะอาการฉุกเฉินที่ควรโทรแจ้ง 1669



1. หหมดสติ ช็อค สะลึมสะลือ  
เรียกไม่รู้สีกตัว
2. เจ็บหน้าอก หายใจหอบเหนื่อย
3. มีสิ่งแปลกปลอมอุดตันทางเดินหายใจ
4. ปากเปี้ยว อ่อนแรงครึ่งซีกฉับพลัน
5. ชักเกร็ง ชักกระตุก
6. ปวดท้องรุนแรง
7. ตกเลือด เลือดออกทางช่องคลอด
8. เจ็บท้องคลอด คลอดฉุกเฉิน
9. ผู้บาดเจ็บจากอุบัติเหตุ เช่น อุบัติเหตุจราจร ตกจากที่สูง จมน้ำ ไฟฟ้าช็อต ไฟไหม้ได้รับสารพิษ สัตว์มีพิษกัดต่อย

# ขั้นตอนการแจ้งเหตุ 1669

## กรณี โรคทางอายุรกรรม

อฉช. : กดเบอร์ 1669

1669 : กล่าวสวัสดี แนะนำหน่วยงานและแนะนำตัวเจ้าหน้าที่ที่รับสาย (สวัสดีค่ะ / ครับ ศูนย์รับแจ้งเหตุและสั่งการจังหวัด ดิฉัน/กระผม.....รับสาย ยินดีให้บริการค่ะ/ครับ)

อฉช. : แจ้งเหตุ อาการของผู้ป่วย และ สถานที่เกิดเหตุ

1669 : สอบถามข้อมูลเพิ่มเติม (ผู้ป่วยรู้สึกตัวหรือไม่, หายใจปกติหรือไม่) ลักษณะ การเจ็บหน้าอก ระยะเวลา โรค/ยาประจำตัว ขอบหมายเลขโทรศัพท์ติดต่อกลับ (ถ้าผู้ป่วยไม่หายใจ พยาบาลแนะนำการช่วยฟื้นคืนชีพขั้นต้น/การปฐมพยาบาล ตามความเหมาะสม)

อฉช. : แจ้งอาการผู้ป่วยเพิ่มเติม ช่วยเหลือเบื้องต้น ตามคำแนะนำของเจ้าหน้าที่ และรองจนกว่าชุดปฏิบัติการฉุกเฉินจะมารับผู้ป่วย

1669 : สั่งการให้ชุดปฏิบัติการฉุกเฉินออกปฏิบัติการ ตามอาการผู้ป่วย และแจ้งให้อฉช. มั่นใจ ว่าได้ส่งชุดปฏิบัติการออกให้การช่วยเหลือแล้ว

## กรณี อุบัติเหตุ จราจร

อฉช. : กดเบอร์ 1669

1669 : กล่าวสวัสดี แนะนำหน่วยงานและแนะนำตัวเจ้าหน้าที่ที่รับสาย (สวัสดีค่ะ / ครับ ศูนย์รับแจ้งเหตุและสั่งการจังหวัด ดิฉัน/กระผม.....รับสาย ยินดีให้บริการค่ะ/ครับ)

อฉช. : แจ้งเหตุ อาการและการบาดเจ็บของผู้ประสบเหตุ/ผู้ได้รับบาดเจ็บ และ สถานที่เกิดเหตุ

1669 : สอบถามข้อมูลเพิ่มเติม (ผู้บาดเจ็บรู้สึกตัวหรือไม่, หายใจปกติหรือไม่) ขอบหมายเลขโทรศัพท์ติดต่อกลับ (ถ้าผู้บาดเจ็บไม่หายใจ พยาบาลแนะนำ การช่วยฟื้นคืนชีพขั้นต้น/การปฐมพยาบาลตามความเหมาะสม)

อฉช. : แจ้งอาการผู้บาดเจ็บเพิ่มเติม ช่วยเหลือเบื้องต้น ตามคำแนะนำของเจ้าหน้าที่ และรองจนกว่าชุดปฏิบัติการฉุกเฉินจะมารับผู้บาดเจ็บ

1669 : สั่งการให้ชุดปฏิบัติการฉุกเฉินออกปฏิบัติการ ตามอาการผู้ป่วย และแจ้งให้อฉช. มั่นใจ ว่าได้ส่งชุดปฏิบัติการออกให้การช่วยเหลือแล้ว

# ระบบปฏิบัติการการแพทย์ฉุกเฉิน



- หมายเลข 1669 สำหรับเรียกใช้  
บริการการแพทย์ฉุกเฉิน

- ศูนย์รับแจ้งเหตุฯ ส่งให้พาหนะ  
ฉุกเฉินออกปฏิบัติการ



- พาหนะฉุกเฉินออกปฏิบัติการ



- การเคลื่อนย้ายผู้ป่วยฉุกเฉิน





# การช่วยฟื้นคืนชีพขั้นพื้นฐาน CPR

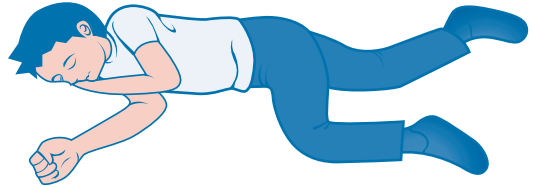
เมื่อตัวท่านหรือหากท่านพบผู้ที่มีอาการบาดเจ็บ ป่วยฉุกเฉิน ให้รีบโทรแจ้งที่สายด่วน 1669 ทันที เพื่อให้ทีมกู้ชีพรีบไปทำการรักษา ณ จุดเกิดเหตุ และนำส่งโรงพยาบาลอย่างทันท่วงที นอกจากนี้ ท่านควรเรียนรู้เรื่องการฟื้นคืนชีพขั้นพื้นฐาน หรือการปั๊มหัวใจ เพื่อช่วยชีวิตผู้ป่วยหรือผู้บาดเจ็บที่หมดสติ ระหว่างที่ทีมกู้ชีพเดินทางไปยังจุดเกิดเหตุ



## การช่วยฟื้นคืนชีพขั้นพื้นฐาน

การช่วยฟื้นคืนชีพขั้นพื้นฐาน หมายถึง การช่วยชีวิตคนหัวใจหยุดเต้น หรือ คนที่หยุดหายใจกระทันหันจากระบบไหลเวียนเลือดและระบบหายใจล้มเหลว ลักษณะของผู้ป่วยที่ต้องทำการฟื้นคืนชีพ

- ๑ หมดสติ ไม่รู้สึกตัว
- ๑ ไม่หายใจ หรือหายใจเอือก



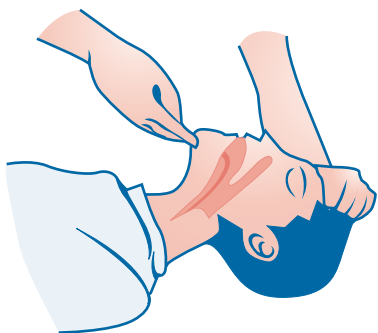
**\*\*\*ขั้นตอนการช่วยฟื้นคืนชีพขั้นพื้นฐานในผู้ป่วยอายุ 8 ปีขึ้นไป\*\*\***

### เมื่อกำหนดพบเห็นผู้ป่วยถูกเินหมดสติให้ปฏิบัติดังนี้

1. ตรวจสอบว่าผู้ป่วยรู้สึกตัวหรือไม่ โดยการใช้มือทั้ง 2 ข้างจับบริเวณไหล่ เขย่าให้แรงพอสมควรพร้อมเรียกผู้ป่วยดังๆ
2. หากผู้ป่วย ไม่ตอบสนองให้เรียกขอความช่วยเหลือ
3. ให้โทรศัพท์ขอความช่วยเหลือ ผ่านหมายเลข 1669 ให้เร็วที่สุด
4. ตรวจสอบว่าผู้ป่วยหายใจหรือไม่ หากไม่หายใจหรือหายใจเอือก ให้กดนวดหัวใจ
5. การกดนวดหัวใจ

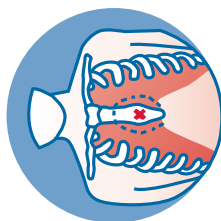
จัดให้ผู้ป่วยนอนหงายบนพื้นแข็งโดยผู้ช่วยเหลือนั่งคุกเข่าอยู่ทางด้านข้างของผู้ป่วย วางส้นมือลงไป ขนานกับแนวกึ่งกลางหน้าอก (กึ่งกลางระหว่างหัวนมทั้งสองข้างของผู้ป่วย) แล้วนำมืออีกข้างมาประกบ ประสานนิ้วและทำการล็อคนิ้ว กระจกข้อมือขึ้น โดยให้ส้นมือสัมผัสกับหน้าอกเท่านั้น โน้มตัวมาให้แนวแขนตั้งฉากกับหน้าอกของผู้ป่วย

6. แขนตรงและตึง ออกแรงกดลงไปโดยใช้แรงจากหัวไหล่ จุดหมุนอยู่ตรงสะโพก กดให้หน้าอกยุบลงไปอย่างน้อย 5 เซนติเมตร โดยให้ส้นมือสัมผัสกับหน้าอก ผู้ป่วยตลอดการนวดหัวใจ
7. ส้นมือไม่หลุดออกจากหน้าอกผู้ป่วย ด้วยความเร็วอย่างน้อย 100 ครั้ง/นาที



## เปิดทางเดินหายใจ

- ๑ ถ้าผู้ช่วยเหลือมีเพียงคนเดียว ให้ทำการกอดหน้าอกอย่างเดียวในอัตราอย่างน้อย 100 ครั้ง/นาที จนกว่าทีมกู้ชีพ 1669 จะมาถึง



## ช่วยการหายใจ

ถ้าผู้ป่วยเป็นญาติสนิทและมั่นใจว่าไม่เป็นโรคติดต่อใดๆ ทำการช่วยหายใจโดยการเป่าปาก ผู้ป่วย 2 ครั้ง โดยวางปากผู้ช่วยเหลือครอบปากผู้ป่วยให้แนบสนิท บีบจมูกผู้ป่วยให้แนบสนิทและเป่าลมเข้าไปโดยการเป่าแต่ละครั้งให้ยาว ประมาณ 1-2 วินาที จนเห็นหน้าอกผู้ป่วยยกตัวขึ้นพร้อมกับปล่อยให้หน้าอกผู้ป่วยยุบลงมาอยู่ตำแหน่งเดิมก่อนที่จะเป่าครั้งที่ 2

หากไม่มั่นใจให้กอดหน้าอกเพียงอย่างเดียวต่อไปเรื่อยๆ  
หรือสลับกับผู้ช่วยเหลือคนอื่น เมื่อครบ 2 นาที

## สรุปการช่วยฟื้นคืนชีพขั้นพื้นฐาน

- ๑ กรณีผู้ช่วยเหลืออยู่คนเดียว ให้กดหัวใจอย่างน้อย 100 ครั้ง/นาที ต่อเนื่อง จนกว่าทีมช่วยเหลือจะมาถึง
- ๑ กรณีผู้ช่วยเหลือมากกว่า 1 คน ในหนึ่งรอบของการช่วยฟื้นคืนชีพ คือ การปฏิบัติกรกดนวดหัวใจ 30 ครั้ง และช่วยหายใจจำนวน 2 ครั้ง และทำอย่างต่อเนื่องกันทั้งหมด 5 รอบ (ใช้เวลาประมาณ 2 นาที) ทำสลับกันไป จนกว่าจะพบว่าผู้ป่วยมีการไอ/ขยับตัว/มีการหายใจ หรือทีมช่วยเหลือมาถึง เราจึงหยุดได้
- ๑ การฟื้นคืนชีพขั้นพื้นฐานนั้น จะได้ผลดีต้องกระทำภายใน 4 นาที หลังผู้ป่วยหยุดหายใจ

## 5 ขั้นตอนของห่วงโซ่แห่งการรอดชีวิต

### Chain of Survival

1. เรียกคนช่วยอย่างรวดเร็ว และรีบแจ้งสายด่วน 1669
2. ให้เริ่มปฏิบัติการช่วยชีวิตในทันที โดยการทำให้ CPR
3. เมื่อมีข้อบ่งชี้ ให้การกระตุ้นไฟฟ้าหัวใจให้รวดเร็วที่สุด
4. ปฏิบัติการช่วยชีวิตอย่างรวดเร็วและมีประสิทธิภาพ จากหน่วยกู้ชีพขั้นสูง
5. ให้การดูแลหลังจาก CPR อย่างใกล้ชิดในโรงพยาบาล



\*\*\*\*\*สถาบันการแพทย์ฉุกเฉินแห่งชาติ กำลังรณรงค์ให้ภาครัฐและเอกชนเห็นความสำคัญ  
และจัดหาเครื่อง AED ไปติดตั้งยังหน่วยงานหรือสถานที่สาธารณะต่างๆ

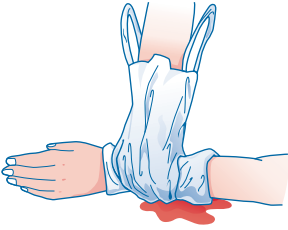
## การปฐมพยาบาล

หมายถึง การช่วยเหลือผู้ป่วยหรือผู้บาดเจ็บเบื้องต้น โดยใช้อุปกรณ์เท่าที่จะหาได้ในขณะนั้นก่อนที่จะได้รับการดูแลรักษาจากบุคลากรทางการแพทย์หรือก่อนส่งต่อไปยังสถานพยาบาล

### การปฐมพยาบาลผู้ป่วยหรือผู้บาดเจ็บ

#### 1. กรณีมีบาดแผล

**แผลฉีกขาด** ทำการห้ามเลือด โดยใช้ผ้าสะอาดหรือผ้าก๊อชปิดบาดแผลไว้ ควรสังเกตการเสียเลือดเพิ่ม ถ้าเลือดออกไม่หยุดให้ใช้ผ้ายึดพันทับอีกรอบ กรณีเป็นบาดแผลบริเวณแขนขา และไม่มีกระดูกหักร่วมด้วยให้ยกส่วนนั้นให้สูง เพื่อป้องกันการติดเชื้อควรหลีกเลี่ยงการสัมผัสเลือดของผู้ป่วยโดยตรง



**แผลอวัยวะถูกตัดขาด** เก็บอวัยวะที่ถูกตัดขาด นำส่วนที่ตัดขาดใส่ในถุงพลาสติก แล้วรัดปากถุงให้แน่น แช่ในภาชนะที่มีน้ำผสมน้ำแข็งอีกชั้น จากนั้นห้ามเลือดบริเวณปลายอวัยวะส่วนที่ถูกตัดขาด ห้ามแช่ลงไปใต้น้ำแข็งโดยตรง



**แผลไฟไหม้น้ำร้อนลวก** ใช้น้ำสะอาดล้างแผล เพื่อทำความสะอาดและลดอาการปวดแสบปวดร้อน ถอดเสื้อผ้าและเครื่องประดับที่ถูกเผาไหม้ออก เสื้อผ้าที่ถูกเผาไหม้อาจติดกับผิวหนัง เมื่อถอดเสื้อผ้าออกและพบว่ามีการติดรัง ควรตัดเสื้อผ้าในส่วนของที่ติดผิวหนังออก ควรหลีกเลี่ยงส่วนนั้น ห้ามใช้น้ำมัน โลชั่น ยาสีฟัน หรือยาปฏิชีวนะทาบนแผล เพราะปิดกั้นการระบาย และห้ามเจาะตุ่มพอง



**บาดเจ็บที่ศีรษะ:** ทำการห้ามเลือดด้วยวิธีปิดแผลโดยตรง ถ้าเลือดออกมามากใช้ผ้ายืด พันรัด คอยสังเกตอาการเปลี่ยนแปลงทางสมองควบคู่ด้วย เช่น ซึมลง ระดับความรู้สึกตัวลดลง พูดสับสน ปวดศีรษะมาก อาเจียนพุ่ง เป็นต้น

**แผลจากวัตถุหักคา** ห้ามดึงวัตถุที่หักคาออก ยึดวัตถุที่หักคาให้อยู่นิ่ง ห้ามเลือดโดยใช้ผ้าแห้งสะอาดปิดแผลหนาๆ ปิดบริเวณรอบวัตถุชิ้นนั้น

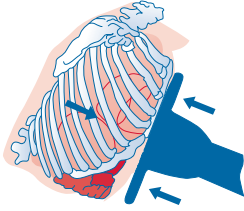


**แผลไหม้จากสารเคมี** ใช้น้ำสะอาดชำระล้างหลายๆ ครั้ง โดยให้น้ำไหลผ่านในบริเวณที่ถูกสารเคมี เพื่อลดความเข้มข้นของสารเคมีให้ได้มากที่สุด

**แผลกระดูกหัก** การดูแลเบื้องต้น กรณีไม่มีบาดแผล ปรคบด้วยน้ำแข็งบริเวณที่ปวด บวม ผิดรูป เพื่อลดอาการปวดบวม จากนั้นตามกระดูกยึดตรึงส่วนที่หักให้อยู่นิ่งมากที่สุด กรณีกระดูกหักและมีแผลเปิด เห็นมีกระดูกโผล่ ห้ามดันกระดูกกลับเข้าที่เด็ดขาด ทำการปฐมพยาบาลตามขั้นตอนการห้ามเลือดเหมือนแผลจากวัตถุหักคา



**ภาวะเลือดตกใน** เป็นอาการของการเสียเลือดภายในที่อาจเกิดภาวะช็อกได้ เช่น ซึม ชีต เหงื่อออก ตัวเย็นซีฟวรเบาเร็ว หายใจเร็ว คลื่นไส้ อาเจียน กระหายน้ำ การดูแลเบื้องต้น ประสานขอความช่วยเหลือ โทร 1669 โดยเร็ว จัดทำให้ผู้ป่วยนอนราบ ยกขาสูง ห่มผ้าให้อบอุ่น คลายเสื้อผ้าให้หลวม ห้ามให้อาหารหรือน้ำจนกว่าทีมช่วยเหลือจะมาถึง



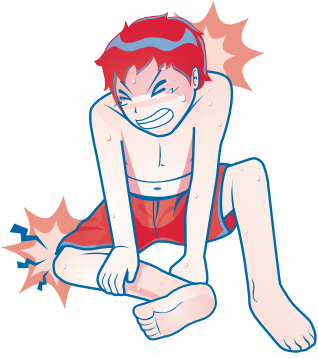
**กรณีเกิดอุบัติเหตุรุนแรง หรือ ตกจากที่สูง** อาจมีการหักของกระดูกสันหลังได้ ควรโทรเรียก 1669 โดยเร็ว และไม่ควรรยอกหรือเคลื่อนย้ายผู้บาดเจ็บ

## 2. กรณีเจ็บป่วยฉุกเฉิน

**ผู้ป่วยหอบหืด** การปฐมพยาบาล คือ ให้ผู้ป่วยนั่งหรือยืนในท่าโน้มตัวไปข้างหน้า หลังและหน้าอกตรง ให้อยู่ในที่อากาศถ่ายเทสะดวก คลายเสื้อผ้าให้หลวม ถ้าผู้ป่วยมียาพ่นให้พ่นยาที่มีอยู่หากอาการไม่ดีขึ้น ให้รีบโทรศัพท์แจ้งเพื่อขอความช่วยเหลือจาก 1669



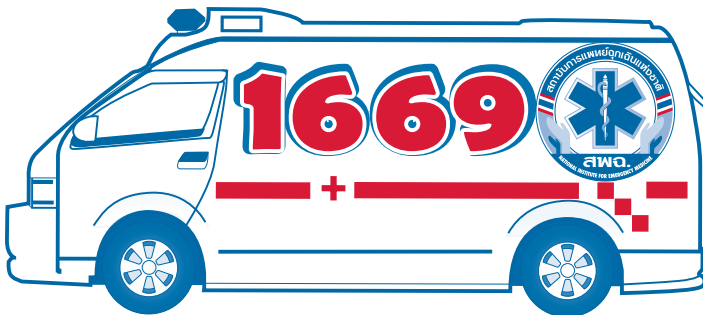
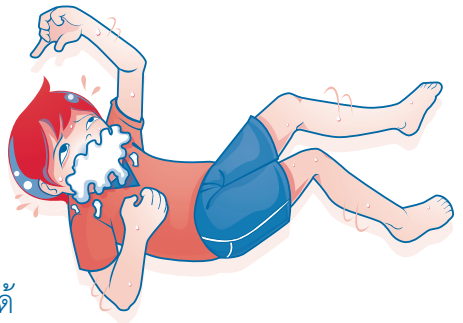
**ภาวะกล้ามเนื้อหัวใจตายเฉียบพลัน** อาการที่พบ เจ็บแน่นหน้าอก เหมือนมีอะไรมาทับหรือบีบรัด เจ็บนานมากกว่า 20 นาที อาจร้าวไปที่ใบหน้า หรือร้าวลงมาถึงสะดือ รวมร้าวไปที่แขน บางรายอาจมีปวดจุกแน่นลิ้นปี่ ปวดคราม เจ็บหน้าอกด้านซ้ายร้าวไปไหลจนถึงปลายนิ้ว รวมทั้งอาจมีอาการของระบบประสาทอัตโนมัติ เช่น หายใจเหนื่อย นอนราบไม่ได้ เหงื่อออก ใจสั่น คลื่นไส้อาเจียน หน้ามืดหมดสติ การดูแลเบื้องต้น ให้นอนพักลดการเคลื่อนไหว โดยไม่จำเป็น โทรแจ้ง 1669 โดยด่วน สังเกตอาการอย่างใกล้ชิด ระหว่างรอดูชุดปฏิบัติการฉุกเฉิน ถ้าพบว่า ซึมลงหมดสติ หรือหยุดหายใจ ให้กดนวดหัวใจตามวิธีการช่วยฟื้นคืนชีพขั้นพื้นฐาน และให้โทรแจ้ง 1669 ซ้ำอีกครั้ง



**ผู้ป่วยหลอดเลือดในสมองแตก/ตีบ/ตัน** อาการที่พบ มีอาการอ่อนแรง ชาบริเวณใบหน้า แขน ขาอ่อนแรง หรือชาครึ่งซีกของร่างกาย การพูดผิดปกติ เช่น ลิ้นคับปาก พูดไม่ชัด อาการมักเกิดขึ้นทันทีทันใด การดูแลเบื้องต้น ให้รีบโทรแจ้ง 1669 โดยด่วน เรียกว่ารู้สึกตัวหรือมีการตอบสนองต่อการเรียก ปลุกหรือไม่ ถ้าระดับความรู้สึกตัวลดลง/ ไม่รู้สึกตัวให้นอนตะแคงตัวป้องกันการสำลักอาหารหรือน้ำลาย ถ้าพบว่าผู้ป่วยหยุดหายใจให้กดนวดหัวใจ

**ผู้ป่วยชัก** ขอความช่วยเหลือโทร 1669

ดูแลทางเดินหายใจขณะชักโดยประคองให้ใบหน้าตะแคง หลังหยุดชักจัดให้นอนตะแคงกึ่งคว่ำ ไม่ควรเอาช้อนหรือไม้กดลิ้นจัดปากผู้ป่วยขณะชัก เพราะอาจทำให้ฟันหัก เศษฟันอาจอุดหลอดลมทำให้หายใจไม่ออกได้ ไม่ควรจับยึดตัวผู้ป่วยขณะชัก หรือฝืนต่ออาการชัก เพราะอาจทำให้ผู้ป่วยไหล่หลุด กระดูกแขนขาหักได้





# ภาวะภัยพิบัติ

การเปลี่ยนแปลงสภาวะภูมิอากาศโลกในปัจจุบันสืบเนื่องมาจากสิ่งแวดล้อมถูกทำลาย จึงก่อให้เกิดภัยพิบัติ ทางธรรมชาติซึ่งเป็นเรื่องใกล้ตัวมนุษย์เกิดขึ้นบ่อยครั้ง และนับวันจะทวีความรุนแรงยิ่งขึ้น สร้างความเสียหายทั้งต่อชีวิตและทรัพย์สิน ซึ่งเหตุการณ์และปัญหาที่เกิดขึ้นในแต่ละครั้ง เป็นสถานการณ์ที่ไม่ทันรู้ตัว หรือรู้ตัวแต่ไม่ทันเตรียมการในการป้องกัน หรือขาดความรู้ ทักษะและประสบการณ์ ในการเตรียมความพร้อมที่จะรับมือกับเหตุการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น ซึ่งประเทศไทยมีความเสี่ยงต่อภัยพิบัติต่างๆ อาทิ ภัยน้ำท่วม ดินถล่ม แผ่นดินไหว สึนามิ ภัยแล้ง ฯลฯ ในขณะที่เดียวกันมีประชาชนจำนวนมากที่ไม่มีข้อมูลสำหรับการเตรียมพร้อมรับมือภัยพิบัติ จึงไม่สามารถหาทางป้องกันและปฏิบัติตนได้อย่างถูกต้องเมื่อเกิดภัย

ดังนั้น เพื่อเป็นการให้ความรู้และสร้างความตระหนักแก่ประชาชนเกี่ยวกับภัยพิบัติต่างๆ สถาบันการแพทย์ฉุกเฉินแห่งชาติร่วมกับสภาอากาศไทยได้พัฒนาและรวบรวมข้อมูลอันเป็นประโยชน์เพื่อเตรียมพร้อมรับมือกับภัยพิบัติขึ้น และขอขอบคุณโครงการความร่วมมือระหว่างไทยกับองค์การอนามัยโลก “แผนงานการจัดการทางด้านภัยพิบัติ” ที่อนุเคราะห์เนื้อหารายละเอียดการเตรียมความพร้อมรับมือภัยพิบัติแต่ละประเภท



### การเตรียมความพร้อมรับมือกับภัยพิบัติ

1. เตรียมพร้อมก่อนภัยมา สร้างแผนฉุกเฉิน เช่น ทหารี่แจ้งเหตุ กระจายข่าว เส้นทางอพยพ กำหนดจุดปลอดภัย และประกาศให้ทราบโดยทั่วกัน
2. เตรียมพร้อมด้านร่างกาย ที่อยู่อาศัย และสัตว์เลี้ยง รวมทั้งต้องซักซ้อมบ่อยๆในเรื่องการอพยพและการสื่อสาร
3. เตรียมปัจจัยสี่ จัดเป็นชุด ให้หยิบฉวยง่าย จัดเตรียมน้ำ ยารักษา และของใช้ที่จำเป็น ใส่ถุงเป็นชุดๆ เก็บไว้ในที่ที่ปลอดภัย
4. ติดตามฟังข่าวสารบ้านเมือง
5. ประชาสัมพันธ์ให้ความรู้ที่ถูกต้องแก่ประชาชนทั่วไป



### ภัยจากเหตุเพลิงไหม้

1. ตั้งสติ โทร 199
2. ใช้ถังดับเพลิงดับไฟ หากประเมินว่าเพลิงไหม้ในวงแคบและสามารถดับไฟได้
3. อพยพผ่านประตูหนีไฟ ก่อนเปิดประตูให้ใช้หลังมือสัมผัสประตูหรือลูกบิด หากพบว่าร้อน ห้าม เปิดและใช้เส้นทางอื่นแทน ห้าม ใช้ลิฟท์โดยเด็ดขาด
4. หมอบคลานต่ำ ใช้ผ้าชุบน้ำปิดจมูก เพื่อป้องกันควันไฟ
5. หากติดอยู่ภายในอาคาร ใช้ผ้าชุบน้ำอุดตามช่องว่างรอบประตูหน้าต่างเพื่อกันควันไฟ และพยายามขอความช่วยเหลือ เช่น โบกผ้า ใช้ไฟฉายส่งสัญญาณ



### ภัยจากแผ่นดินไหว และสึนามิ

1. อพยพตามแผนของหมู่บ้าน ชุมชน หรือจังหวัด
2. หากออกเรือขณะเกิดสึนามิ ห้าม เข้าใกล้ชายฝั่งเด็ดขาดและให้อยู่ในบริเวณน้ำตื้น
3. หากอยู่ในบ้านขณะเกิดแผ่นดินไหว รีบหลบลงใต้โต๊ะที่แข็งแรง หากอยู่ภายนอกอาคารให้อยู่บริเวณที่โล่ง ไม่มีสิ่งกีดขวาง
4. ใช้ผ้าปิดปากและจมูก เพื่อป้องกันฝุ่นและสิ่งแปลกปลอม
5. หยุดรถ และจอดชิดขอบทาง อย่า ออกจากรถจนกว่าจะแน่ใจว่าปลอดภัย
6. เมื่อเหตุการณ์สงบ เร่งตรวจสอบ ตรวจสอบดูสายไฟ ท่อน้ำ ท่อแก๊ส อย่า เปิดใช้งานกว่าจะแน่ใจว่าปลอดภัย



### ภัยจากพายุ

1. ฟังประกาศการเตือนภัย และปฏิบัติตามอย่างเคร่งครัด
2. ตรวจสอบหน้าต่างให้มั่นคง ถอดปลั๊กเครื่องใช้ไฟฟ้าทุกชนิด เพื่อป้องกันไฟฟ้าลัดวงจรขณะฝนตกฟ้าคะนอง
3. เตรียมอุปกรณ์จำเป็น เช่น เทียนไข ไฟฉาย ยาประจำตัวติดตัวตลอด
4. ขณะฝนตกฟ้าคะนอง **ห้าม** อยู่ใต้ต้นไม้ เสาไฟฟ้า และ **ห้าม** โทรศัพท์เด็ดขาด
5. หากรู้สึกตัวว่าบ้านกำลังจะพังให้ห่อตัวเองด้วยผ้าห่ม หลบใต้โต๊ะ ใต้เตียง หรือที่แข็งแรงมั่นคง



### ภัยจากน้ำท่วม

1. ติดตามข่าวสาร และ เชื้อฟังประกาศ จากเจ้าหน้าที่
2. สับคัตเอาที่ไฟก่อนออกจากบ้าน แล้วอพยพจากพื้นที่น้ำท่วมสูงอย่างทันที **อย่าห่วงทรัพย์สิน ห่วงชีวิตตนและคนรอบข้างก่อน**
3. โทรแจ้งสายด่วน **1669** หากพบผู้ถูกไฟดูด ให้การปฐมพยาบาลตามคำแนะนำ หากหัวใจหยุดเต้นให้รีบกดหน้าอกช่วยหายใจ
4. **ห้าม** ลงเล่นน้ำหรือพายเรือเข้าใกล้สายไฟ และระวังอันตรายจากสัตว์มีพิษ และเชื้อโรคที่มากับน้ำ
5. หากเดินลุยน้ำ หลังจากเข้าบ้านแล้วควรรีบล้างเท้าทำความสะอาดและเช็ดให้แห้ง หากเท้ามีบาดแผลควรชะล้างด้วยน้ำยาฆ่าเชื้อ เพื่อป้องกันโรคน้ำกัดเท้า
6. นำถุงพลาสติก ใส่ทรายหรือดินอุดที่คอกำหนัและท่อน้ำทิ้ง เพื่อป้องกันน้ำท่วมดันเข้ามาทางโถส้วม



### ภัยจากน้ำท่วมเฉียบพลัน

1. ติดตามข่าวสารอย่างใกล้ชิด และปฏิบัติตามคำแนะนำ
2. สับคัตเอาที่ไฟก่อนออกจากบ้าน แล้วรีบอพยพขึ้นที่สูง โดยหลีกเลี่ยงแนวธารน้ำ ช่องระบายน้ำ
3. สวมเชือกชูชีพเสมอ **ห้าม** เดินฝ่ากระแสน้ำ และใช้ไม้ปักดินคล้ายทางเพื่อสังเกตว่าดินตื้นลึกแค่ไหน
4. **ห้าม** ขับรถฝ่ากระแสน้ำท่วมและถ้าหากน้ำขึ้นสูงรอบๆรถ ให้รีบออกจากรถ
5. **อย่า** เสี่ยงช่วยผู้อื่นหากอุปกรณ์ไม่พร้อม เพราะอาจไม่รอดทั้งคู่
6. โทรแจ้งสายด่วนฉุกเฉิน **1669** หากพบผู้บาดเจ็บ



### ภัยจากดินโคลนถล่ม

1. หากฝนตกหนัก ให้สังเกตสัญญาณเตือนภัยของเหตุดินโคลนถล่ม เช่น เสียงต้นไม้หัก หินก้อนใหญ่ตกลงมา น้ำมีสีขุ่น
2. อพยพไปในพื้นที่สูงและมั่นคง ตามเส้นทางที่เตรียมการไว้ เมื่อได้รับสัญญาณเตือนภัย
3. ตั้งสติ ท่องไว้ **“รักษาชีวิตก่อน ทรัพย์สินไว้ทีหลัง”** ให้นำของใช้เฉพาะที่จำเป็นติดตัวไปเท่านั้น
4. หากพลัดตกน้ำ หาดต้นไม้ใหญ่เกาะแล้วรีบขึ้นจากน้ำให้ได้
5. หากหนีไม่ทัน ให้ม้วนตัวเป็นทรงกลม ให้มากที่สุด เพื่อป้องกันศีรษะกระแทก





### ภัยจากความแห้งแล้ง

1. กักเก็บน้ำสะอาดและวางแผนใช้น้ำอย่างประหยัด
2. ดื่มน้ำบ่อยๆหรือใช้ผ้าชุบน้ำประคบเพื่อลดความร้อนในร่างกาย
3. โทรแจ้ง **1669** หากพบผู้ป่วยหมดสติ ปฐมพยาบาลเบื้องต้น โดยจัดให้ผู้ป่วยอยู่ในที่ร่ม จัดท่ากึ่งนั่งกึ่งนอน คลายเสื้อผ้าและใช้ผ้าชุบน้ำเช็ดตัวเพื่อคลายร้อน
4. รับประทานอาหารร้อนๆ และดื่มน้ำสะอาดเพื่อป้องกันโรคทางเดินอาหาร เช่น อูจจาระร่วง บิด อหิวาตกโรค
5. ไม่อยู่กลางแจ้งเป็นเวลานานๆ เพราะอาจทำให้เป็นลมแดดได้



### ภัยหนาว

1. ดื่มน้ำให้เพียงพอ **ความเชื่อ**เรื่องการดื่มแอลกอฮอล์ทำให้ร่างกายอบอุ่นเป็นความเชื่อที่ผิด
2. หากเป็นหวัด ถ้าออกนอกบ้านให้สวมผ้าปิดปากป้องกันการติดต่อใช้หวัดสู่คนรอบข้าง
3. หากเปียกน้ำ รีบเช็ดตัวให้แห้งและเปลี่ยนเสื้อผ้าทันที เพื่อป้องกันโรคปอดบวม
4. รีบโทรแจ้ง **1669** หากพบผู้ป่วยฉุกเฉิน และระวังโรคที่มากับภัยหนาว;
5. ทำร่างกายให้อบอุ่น แต่ **ควรหลีกเลี่ยง** การฝังไฟเพราะควันไฟอาจอันตรายต่อสุขภาพ
6. เก็บกวาดเศษใบไม้ ขยะ รอบบริเวณบ้าน เพื่อป้องกันไฟไหม้



### ภัยจากวัตถุต้องสงสัย

1. ตั้งสติ และรีบออกจากพื้นที่เสี่ยงภัยทันที
2. โทรแจ้ง 191 และ ห้ามแตะต้องหรือเคลื่อนย้ายวัตถุต้องสงสัย โดยเด็ดขาด
3. ถ้ามียางรถยนต์เก่า ใช้อย่างรถยนต์เก่าวางครอบวัตถุต้องสงสัย
4. หากติดอยู่ภายในอาคาร ให้ใช้ผ้าชุบน้ำอุดช่องประตู เพื่อป้องกันแก๊สพิษ และหาที่กำบังที่มั่นคงแข็งแรง
5. หลบอยู่เหนือลม ปิดเครื่องปรับอากาศและสวมเสื้อผ้ามิดชิด เพื่อป้องกันอันตราย
6. หากวัตถุนั้นเกิดประกายไฟ หรือ ระเบิดให้หลบหลังที่กำบังที่แข็งแรง



### ภัยจากสงครามและความขัดแย้ง

1. ห้าม เข้าใกล้พื้นที่อันตราย หรือร่วมชุมนุม
2. ตั้งสติ อย่าใช้อารมณ์ตัดสิน ใช้วิจารณญาณในการรับข้อมูลข่าวสาร
3. จัดเวรยามในชุมชนเพื่อเป็นหูเป็นตาระวังภัย
4. โทรแจ้ง 191 โดยด่วนหากพบวัตถุต้องสงสัยหรือผิดสังเกต
5. เตรียมปัจจัยสี่ และเครื่องใช้ที่จำเป็น
6. เตรียมอพยพเข้าหลุมหลบภัย (ลึกอย่างน้อย 50 ซม.) หากเหตุการณ์รุนแรงและไม่สามารถหนีออกจากพื้นที่ได้ หรืออพยพออกนอกพื้นที่ชุมนุมหรือพื้นที่เสี่ยงภัย





เจ็บป่วยฉุกเฉิน  
**1669**  
โทรฟรีต่อയാโทรเล่น



สถาบันการแพทยฉุกเฉินแห่งชาติ (สพฉ.)  
เลขที่ 88/40 หมู่ที่ 4 ซอยสาธารณสุข 6  
ต.ตลาดขวัญ อ.มีอง จ.นนทบุรี 11000  
โทรศัพท์ 028721669 โทรสาร 028721601-6

[www.niems.go.th](http://www.niems.go.th)