

အရေးပေါ်ဆေးအိတ်ပြင်ဆင်နည်း

How to pack an Emergency First Aid Kit



ပြည်သူ့ဆေးတပ်ဖွဲ့မှ ပြည်သူ့လူထုထံဖြန့်ဝေထားသော အရေးပေါ်ရှေးဦးပြုစုနည်းများ စုစည်းထားမှု အရေးပေါ်ဆေးအိတ်ပြင်ဆင်နည်း

<https://www.facebook.com/103698571904310/posts/127412612866239/>

အပိုင်း ၁ - အရေးပေါ်ရှေးဦးပြုစုခြင်းအကြောင်းနှင့်ရှေးဦးပြုစုသူတယောက်လိုက်နာရမည့်အချက်များ

<https://www.facebook.com/103698571904310/posts/126582886282545/>

အပိုင်း ၂ - လူနာဆန်းစစ်ခြင်း

<https://www.facebook.com/103698571904310/posts/126892886251545/>

အပိုင်း ၃ - ဒဏ်ရာအမျိုးမျိုးနှင့်ပြုစုနည်းများ (ပထမပိုင်း)

<https://www.facebook.com/103698571904310/posts/128664519407715/>

အပိုင်း ၄ - ဒဏ်ရာအမျိုးမျိုးနှင့်ပြုစုနည်းများ (ဒုတိယပိုင်း)

<https://www.facebook.com/103698571904310/posts/128666739407493/>

အပိုင်း ၅ - သွေးယိုစီးခြင်း

<https://www.facebook.com/103698571904310/posts/129529512654549/>

အပိုင်း ၆ - အရေးပေါ်ရှေးဦးပြုစုမှုပေးသောစခန်း

<https://www.facebook.com/103698571904310/posts/129882442619256/>

အပိုင်း ၇ - ဝမ်းဗိုက်ပွင့် အူကလီစာထွက်လူနာပြုစုနည်း

<https://www.facebook.com/103698571904310/posts/159549002985933/>

အပိုင်း ၈ - သွေးဆုတ်သွေးလန့်(Shock)လူနာပြုစုနည်း

<https://www.facebook.com/103698571904310/posts/160382456235921/>

အပိုင်း ၉ - ဦးစားပေးလူနာရွေးချယ်ခြင်း(Triage)

<https://www.facebook.com/103698571904310/posts/161710519436448/>

Crtd to ပြည်သူ့ဆေးတပ်ဖွဲ့

အရေးပေါ် ပြင်ဆင်ထားရမည့်အရာများ ဖတ်ထားရန်

!!

<https://www.facebook.com/713658362118899/posts/1978255405659182/>

People Medic Force

2f9ttSp honJusonrieruSndel ·

How to pack an Emergency First Aid Kit for any

Disaster

ဒီနေ့တော့ Page Cb မှာ ခန့်ခန့် လာမေးနေကြတဲ့ အရေးပေါ်ဆေးအိတ်ထဲမှာ ဘယ်လို ဆေးဝါး တွေထည့်ရမလဲဆိုတဲ့အကြောင်းကို ပြောပြသွားပေးမှာဖြစ်ပါတယ် ။

- 1.) 2" ပတ်တီး:
- 2.) 4" ပတ်တီး:
- 3.) 6" ပတ်တီး:
- 4.) 2" Elastic ပတ်တီး (ဆွဲဆန့်လို့ရတဲ့ ပတ်တီးအပျော့ပါ ၊ ခြေခေါက်တာ လက်ခေါက်တာ အရိုးကျိုးတာ တွေအတွက် စည်းရတဲ့ပတ်တီးမျိုးပါ ။ မှတ်ချက် * သွေးထွက် ဒဏ်ရာကို Elastic ပတ်တီးနဲ့မစီးပါဘူး ၊ Elastic ပတ်တီးကသွေးမစုပ်ပါ)
- 5.) 4" Elastic ပတ်တီး:
- 6.) Gauze စ (ဆေးပေါင်းပြီးသား ပိတ်ပါးစ ပါ ၊ သွေးထွက်ဒဏ်ရာတစ်ခုခု ဖြစ်တာမျိုးအတွက် အပေါ်ကနေအုပ်ပြီး ပတ်တီးစီးဖို့အတွက်ပါ ။)
- 7.) သုံးထောင့်ပတ်တီး (တြိဂံပုံစံ ပတ်တီးပါ ၊ First Aider တွေလောက်ပဲ အသုံးများတဲ့ပတ်တီးပါ)
- 8.) Paper tape (ဒဏ်ရာကို ဆေးထည့် ၊ အပေါ်ကနေ Gauze စအုပ်ပြီး ကပ်ဖို့အတွက်ပါ)
- 9.) Surgical Glove (ခွဲစိတ်ခန်းသုံး လက်အိပ်ပါ ၊ ဘယ်လူနာကိုပဲဖြစ်ဖြစ် မပြုစုခင်မှာ လက်အိပ်ကိုမဖြစ်မနေဝတ်ဆင်ရပါမယ်)
- 10.) Pad ထုပ် (အမျိုးသမီးလစဉ်သုံးပစ္စည်းဖြစ်ပါတယ် ၊ သေနတ်ဒဏ်ရာလိုမျိုး သွေးထွက်လွန်ဒဏ်ရာမျိုးတွေအတွက် အလွယ်တကူသွေးစုပ်လွယ်တာမျိုးဖြစ်တာကြောင့် တော်တော်အသုံးဝင်လှပါတယ်)
- 11.) Antiseptic Solution (အနာပိုးသတ်ဆေးရည်ပါ ၊ Betadine လိုအရည်မျိုးတွေပါ ၊ ထိခိုက်ဒဏ်ရာ တစ်ခုခုဖြစ်ရင် ပိုးမဝင်အောင် ပိုးသတ်ဆေးရည်အနေနဲ့အသုံးပြုတာပါ)
- 12.) Hansaplast (အနာကပ် ပလာစတာ ၊ အသေးစားထိခိုက် ရှုနာအတွက်သုံးဖို့ပါ)

- 13.) အရက်ပြန်၊ ဝမ်း (အရက်ပြန် နဲ့ ဝမ်း ကိုတော့ဖြစ်နိုင်ရင် ဒဏ်ရာရရင် မသုံးစေချင်ပါဘူး ၊ အရက်ပြန်က ဒဏ်ရာကိုစားစေပါတယ် ၊ ဝမ်းက အမွှေးအရမ်းကပ်ပါတယ် ၊ အရက်ပြန်အစား အနာပိုးသတ်ဆေးရည်ကိုပဲအသုံးပြုစေချင်ပါတယ်)
- 14.) Bioplacenton (ဒဏ်ရာတစ်ခုခု ဖြစ်ရင် အနာကျက်ဖို့အတွက် လိမ်းတဲ့ ဆေးပါ ၊ အနာကျက်ဖို့အပြင် အပူလောင်တာ ရေခဲပူလောင်တာမျိုးအတွက်လဲ အပူသက်သာဖို့အတွက်လိမ်းလို့ရပါတယ်)
- 15.) ရှူဆေး
- 16.) Voltex (ကြွက်သားနဲ့ အရိုးအဆစ် တွေနာကျင်ရင်လိမ်းရတဲ့ဆေးဖြစ်ပါတယ် ။)
- 17.) ပရပ်ဆီ
- 18.) Odomos (ခြင်မကိုက်အောင်လူးတဲ့ cream ပါ ၊ ဆေးလူးပြီး ၆ နာရီ လောက်ထိ ခြင်မကိုက်ပါဘူး)
- 19.) Fungiderm (ယားနာမျိုးစုံ အတွက်လိမ်းတဲ့ဆေးပါ)
- 20.) Hand Gel , Mask
- 21.) ဇာဂနာ (သေနတ်ကျည်ဆံလိုဟာမျိုးကိုဆွဲထုတ်ဖို့အတွက်ပါ)
 တွယ်ချိတ်
 မီးခြစ်
 ကတ်ကြေး
 ခဲတံချွန်ခါး
 Permanent marker (တစ်ခုခုကို မှတ်ဖို့အတွက်ပါ)
 သောက်ဆေးတွေအနေနဲ့ -
- 22.) Paracetamol , Biogesic (ခေါင်းကိုက် ၊ ဖျားနာ ၊ အကိုက်အခဲ ပျောက်ဖို့အတွက်သောက်ရတဲ့ဆေးပါ)
- 23.) Decolgen (နှာစေး ၊ နှာရည်ယို နှာပိတ် ၊ ဖျားနာ ၊ တုပ်ကွေး ပျောက်ဖို့အတွက်သောက်ရတာပါ)
- 24.) ဓါတ်ဆား
- 25.) Enervon C or Limcee (Vitamin C 500 mg ပါ ၊ ကိုယ်ခံအားကောင်းဖို့နဲ့ လူလန်းဆန်းစေဖို့သောက်ရတဲ့ဆေးပါ)
- 26.) Cetrin (နှာစေး ၊ နှာရည်ယို ၊ နှာပိတ်တာတွေအတွက်သောက်ရတာပါ)
- 27.) Omeprazole (အစာအိမ်နာတာအတွက်သောက်ရတဲ့ဆေးပါ)
- 28.) Solmux (ချောင်းဆိုးပျောက်ဆေးပါ)
- 29.) Kremil S (အစာမကြေ ရင်ပြည့်ရင်ကယ် လေထိုးလေအောင့် ရင်သောက်တဲ့ဆေးပါ)

- 30.) Air X (လေထိုးလေအောင့်ရင်သောက်တဲ့ဆေးပါ)
- 31.) Domisan (အော့အန်တာဖြစ်ရင် အအန်ရပ်ဖို့သောက်ရတဲ့ဆေးပါ)
- 32.) Dimenhydrinate (အရပ်ခေါ်ဘီစစ် ၊ မူးဝေတာ ၊ ကားမူးတာတွေအတွက်သောက်ဖို့ပါ)
- 33.) Metro , Bioflor (ဝမ်းလျှောရင်သောက်ဖို့ ဝမ်းပိတ်ဆေးတွေပါ)
- 34.) Amoxicillin (ပိုးသတ်ဆေးပါ)
- 35.) ကီးမိုး (ဒဏ်ရာရဲ့ ယောင်ယမ်းမှုသက်သာစေဖို့အတွက်သောက်တဲ့ဆေးပါ)
- 36.) အစာကြေဆေး/လျက်ဆား
- 36.) အဖျားတိုင်းသာမိမိတာ / အရေးပေါ်ဖုန်းနံပါတ်များကိုမှတ်သားထားသောမှတ်စုများ / အရေးပေါ်ရှေးဦးပြုစုနည်းများအကြောင်းရေးသားထားသောစာအုပ်တစ်အုပ်အုပ် ဒီလောက်ဆိုရင် အရေးပေါ်ဆေးအိတ်ထဲမှာ ဘယ်လိုဆေးဝါးတွေထည့်ရမလဲဆိုတာကိုသိကြပြီထင်ပါတယ် ။ အားလုံးအဆင်ပြေကြပါစေ ... အရေးတော်ပုံ အောင်ရမည်!
- ရဲဘော်ပြည့်စုံ

[#PeopleMedicForce](#) [#FirstAidKit](#)

See translation

အရေးပေါ်ဆေးအိတ်ဖြင့်ဆင်နွှဲခြင်း

How to pack an Emergency First Aid Kit



PRESENTS BY PEOPLE MEDIC FORCE

First Aid Basic <Part 1>



Introduction to first aid

ကျနော်တို့ ဒီနေ့တော့ အရေးပေါ်ရှေးဦးပြုစုခြင်း "အပိုင်း ၁" ကို စတင်ပြောပြပေးသွားမှာဖြစ်ပါတယ်။

ဒီတော့ကျနော်တို့မပြောခင်မှာ ရှေးဦးပြုစုခြင်းဆိုတာ ဘာလဲဆိုတာကို အရင်ဆုံးအနေနဲ့သိထားရမှာဖြစ်ပါတယ်။

Q-ရှေးဦးပြုစုခြင်းဆိုတာဘာလဲ ?

A-ရှေးဦးပြုစုခြင်းဆိုတာ ဒဏ်ရာရသူ (သို့) ရုတ်တရက် နာမကျန်းဖြစ်သွားတဲ့သူတွေကို နားလည်တတ်ကျွမ်းတဲ့ ဆရာဝန်ဆီမပို့မီ လူနာရဲ့ဖြစ်ပေါ်နေတဲ့ဒဏ်ရာကို သက်သာအောင်ပြုစုပေးတာကို ရှေးဦးပြုစုတယ်လို့ခေါ်ပါတယ်

Q- ဘာကြောင့်ရှေးဦးပြုစုရခြင်းကို အသုံးပြုကြတာလဲ?

A-ရှေးဦးပြုစုခြင်းရဲ့အဓိကရည်ရွယ်ချက်ကတော့

လူနာတွေကို မလိုအပ်ဘဲအသက်တွေဆုံးရှုံးမသွားစေဖို့ဖြစ်ပါတယ်။ လူနာရဲ့ဒဏ်ရာအခြေအနေပိုမိုဆိုးရွားစေရန် ၊ လူနာအမြန်ဆုံးကောင်းမွန်လာစေရန်

၊ ဆေးဘက်ဆိုင်ရာအကူအညီတွေအမြန်ဆုံးရရှိရန် ၊

စတဲ့အကြောင်းအရင်းတွေကလဲ ရှေးဦးပြုစုခြင်းရဲ့အဓိကရည်ရွယ်ချက်တွေပဲဖြစ်ပါတယ်။

(ဒီနေရာမှာ အထူးသတိပြုရမှာက ရှေးဦးပြုစုခြင်းဆိုတာ လူနာကိုဆေးကုပေးတာမျိုးမဟုတ်ပါဘူး။

လူနာရဲ့ဒဏ်ရာအခြေအနေကိုသက်သာအောင်ပြုလုပ်ပေးခြင်းမျှသာဖြစ်ပါတယ်။ ဥပမာ- သွေးထွက်လွန်နေတဲ့လူနာကို သွေးတိတ်အောင်ပြုစုပေးမယ် ၊ အပူလောင်နေတဲ့ဒဏ်ရာကိုအပူသက်သာအောင်ပြုစုပေးမယ် ၊

ပြုစုပေးရုံသာသက်သာဖြစ်ပါတယ် ။ တခြား ဆေးလူးတာ ဆေးတိုက်တာတွေက first aid မှာလုပ်မှာမဟုတ်ပါဘူး ၊ ကုသတာက ဆရာဝန်တွေရဲ့အပိုင်းဖြစ်သွားပါပြီ ၊ ကျနော်တို့ first aider တစ်ယောက်အနေနဲ့လုပ်ပေးရမှာက လူနာကိုသက်သာအောင်ပြုစုပေးပြီး ဆရာဝန်ဆီအမြန်ဆုံးခေါ်သွားဖို့သာဖြစ်ပါတယ်။)

ကဲ ဒီတော့... ရှေးဦးပြုစုတယ်ဆိုတာဘာလဲ ဆိုတာနားလည်သဘောပေါက်ပြီထင်ပါတယ် ၊

ဘာကြောင့်ရှေးဦးပြုစုတယ်ဆိုတာကိုလဲနားလည်ကြပြီထင်ပါတယ် ။ ဒီတော့ကျနော်တို့ first aider တစ်ယောက်အနေနဲ့ လိုက်နာဆောင်ရွက်ရမယ့် အချက်တွေကို တစ်ချက် ကြည့်ရအောင်...

(၁) ထိတ်လန့်ပြာယာခတ်ခြင်းမရှိဘဲ ဦးစွာဆောင်ရွက်ရမည့်အချက်များကို တည်ငြိမ်စွာနှင့် အန္တရာယ်ကင်းရှင်း စွာလုပ်ဆောင်ပါ။

(၂) မိမိကိုယ်တိုင် ၊ လူနာနှင့် ပတ်ဝန်းကျင်ရှိလူများ အန္တရာယ် ထပ်မံကျရောက်နိုင်ခြင်း ရှိ/မရှိကိုစစ်ဆေးပါ။

(၃) ပတ်ဝန်းကျင်တွင်မိမိအတွက် အကူအညီရနိုင်သူများကိုရှာဖွေ၍ အကူအညီတောင်းပါ။

(၄) လူနာများကိုလူသားချင်းစာနာမှုကိုအခြေခံပြီး ခွဲခြားခြင်းမရှိဘဲ ပြုစုပေးပါ

(၅) ပတ်ဝန်းကျင်အခြေအနေနှင့် လူနာဆန်းစစ်ခြင်းမှ တွေ့ရှိလာသည့် အခြေအနေအပေါ်မူတည်ပြီး ထိရောက်သော ရှေးဦးပြုစုခြင်းကို ချက်ချင်းဆောင်ရွက်ပါ ။

(၆) လူနာကို မိမိကိုယ်ကို မိတ်ဆက်ပြီး လူနာ၏ပူးပေါင်းပါဝင်လာမှုကိုရယူပါ။

(၇) လူနာကိုပြုစုရာတွင် မိမိကိုယ်ပိုင်စွမ်းရည်ကျွမ်းကျင်မှုနှင့် နားလည်ထားရှိမှု အပေါ်တွင်သာဆောင်ရွက်ပါ ၊ ထိုထက်ပို၍ မလုပ်ဆောင်ပါနှင့်။

(၈) လူနာကို မှန်ကန်သောရှေးဦးပြုစုခြင်း ဆောင်ရွက်နိုင်ရန်အတွက် လူနာနှင့်ပတ်သတ်သောသတင်းအချက်အလက်များကို လူနာနှင့် ပတ်ဝန်းကျင်မှ စုဆောင်းပြီး အရေးပေါ်ကယ်ဆယ်ရေးလုပ်ငန်း (သို့) တာဝန်ရှိသူဆေးဝန်ထမ်းကိုပေးအပ်၍ အထောက်အကူဖြစ်ပါစေ။

(၉) လူနာလေကောင်းလေသန့်ရရှိစေရန်အတွက် လူအုပ်ဝိုင်းအုံ့လာခြင်းကိုခွင့်မပြုပါနှင့် ။

(၁၀) လူနာ၏အဝတ်စားများကိုမလိုအပ်ဘဲ ချွတ်၍စစ်ဆေးခြင်းမပြုပါနှင့်။

(၁၁) စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ရှေးဦးပြုစုခြင်းဖြစ်သည့် အားပေးစကားပြောခြင်းကိုမမေ့ပါနှင့် ။

(၁၂) ဆေးဘက်ဆိုင်ရာအကူအညီရသည်အထိ လူနာကိုပြုစုပါ။

အထူးသတိပြုရမည့်အချက်များ

(၁) ရှေးဦးပြုစုသူနှင့် လူနာအကြား အပြန်အလှန်ရောဂါကူးစက်မှုမရှိစေရန် လက်အိတ်များ၊ အခြားအကာအကွယ်များဝတ်ဆင်ပါ။

(၂) လူနာ၏ခန္ဓာကိုယ်မှထွက်သော သွေး နှင့်အရည်များကိုတိုက်ရိုက်ကိုင်တွယ်ခြင်းမပြုပါနှင့်။

(၃) လူနာကိုပြုစုပြီးပါက လက်ကို ဆပ်ပြာဖြင့် သေချာစွာဆေးကြောပါ။

(၄) အသက်ရှူအားကူနည်း (CPR) ပြုလုပ်ရာတွင် ပလတ်စတစ် ကြားခံပစ္စည်းရှိပါကအသုံးပြုပါ။

ဒီအချက်အလက်တွေက first aider တစ်ယောက်အနေနဲ့ လိုက်နာရမယ့်အချက်အလက်တွေဖြစ်ပါတယ်။

အရေးပေါ်ရှေးဦးပြုစုခြင်း အပိုင်း(၁) ၊ " Introduction to first aid " ကို ဒီမှာပဲနိဂုံးချုပ်ပါမယ် ၊ အပိုင်း (၂) မှာ " လူနာဆန်းစစ်ခြင်း (victim assessment) " ကိုဆက်ရေးသားပေးပါမယ် ။

[#PeopleMedicForce](#) [#KnowledgeSharing](#)

[#FirstAid](#) [#Part1](#)

See translation

INTRODUCTION TO FIRST AID

အ ရေး ပေါ် ရှေး ဦး ပြု စု န ည်း

အ ပို င်း ၁



Presents by People Medic

"S-R-A-B-C-D-E" ရဲ့အရှည်ကောက်က

S - Scene Survey

R - Response

A - Airway

B - Breathing

C - Circulation

D - Disability

E - Exposure တို့ပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ ။

S - Scene Survey

ဒီဟာက တော့ ကျနော်အပေါ်မှာ ပြောခဲ့တာပါပဲ ၊ လူနာသွားမကောက်ခင်မှာ ဖြစ်ရပ်မြင်ကွင်း ဆန်းစစ်တာကို Scene Survey လို့ခေါ်ပါတယ်။ ။

R - Response

ကျနော်တို့ ဖြစ်ရပ်မြင်ကွင်းဆန်းစစ်ပြီးသွားလို့ လူနာဆီရောက်သွားပြီ ၊ လူနာဆီရောက်ရင် ပထမဆုံးလုပ်ရမှာက လူနာရဲ့ တုံ့ပြန်မှု(Response) ရှိ/မရှိ စစ်ဆေးပါ။ ။

- လူနာကို အသံဖြင့်ခေါ်ကြည့်ပါ။ ။

- လူနာ၏ ပခုံးကို ကိုင်ပြီးလှုပ်ကြည့်ပါ။ ။

- အပေါ်ကနှစ်ချက်နဲ့လုပ်လို့မှ လူနာရဲ့ response မရှိဘူးဆိုရင် လူနာကိုခပ်ပြင်းပြင်းလေးရိုက်ပြီး နှိုးကြည့်ပါ။ ။

- အကုန်လုံးလုပ်ကြည့်ပြီး လူနာရဲ့ response မရဘူးဆိုရင်တော့ သတိလစ်နေတဲ့ အနေအထားဖြစ်သွားပြီ။ ။

(သတိလစ်နေတဲ့လူနာကိုဘယ်လို ပြုစုရမလဲဆိုတာကို ကျနော် နောက်မှာဖော်ပြပေးထားပါမယ်) အခုတော့ လူနာဆန်းစစ်တာတွေကိုဆက်ကြည့်ကြရအောင် ...။

A - Airway

လူနာရဲ့ Response ရှိ/မရှိကိုစစ်ဆေးပြီးတဲ့နောက်မှာ လူနာရဲ့ လေပြန်လမ်းကြောင်း (Airway) ပွင့် / မပွင့် ၊ လူနာရဲ့လျှာ လိပ်/မလိပ် ကိုစစ်ဆေးရပါမယ်။ ။

တကယ်လို့ လူနာရဲ့လေပြန်လမ်းကြောင်းမပွင့်ရင် ဖွင့်ပေး ရပါမယ် ၊ လူနာရဲ့လျှာလိပ်နေရင် လျှာကိုပြန်ဖြန့်ပေးထားရပါမယ်။ ။

(လေပြန်လမ်းကြောင်း ဖွင့်နည်း) - လူနာ၏ နှုတ်ပေါ်တွင် လက်ဖနောင့်တင်ပြီး ကျန်သောလက်၏ လက်ညှိုးလက်ခလယ်ဖြင့် မေးစေ့ဖျားကို ဆွဲမပြီး (ခေါင်းလှန် - မေးမ) အနေအထားဖြင့်

လေပြန်လမ်းကြောင်းကိုဖွင့်ရပါမယ်။ လေပြန်လမ်းကြောင်းမှာပိတ်ဆိုနေတဲ့အရာတွေ ဥပမာ - အန်ဖတ် စတာတွေရှိရင်ဖယ်ရှားပေးရပါမယ်။ ။

*** လေပြန်လမ်းကြောင့်ဖွင့်တဲ့ ပုံကို မျက်စိထဲမြင်အောင် အောက်မှာ video ဖြင့်ပြထားပါတယ် ***

B - Breathing

လူနာရဲ့လေပြန်လမ်းကြောင့် ပွင့်/မပွင့် စစ်ဆေးပြီးတဲ့နောက်မှာ လူနာရဲ့အသက်ရှူ / မရှူ (Breathing) ကိုစစ်ဆေးရပါမယ် ။ လူနာရဲ့အသက်ရှူ / မရှူ ကို -

- လူနာရဲ့ရင်အုံ အနိမ့်အမြင့်ကို မျက်လုံးဖြင့်ကြည့်ပါ။
- အသက်ရှူသံကိုနားဖြင့် နားထောင်ကြည့်ပါ။ ။
- ထွက်လေကိုပါးဖြင့်ခံစားကြည့်ပါ ... စသည်ဖြင့်လူနာအသက် ရှူ / မရှူကိုစစ်ဆေးနိုင်ပါတယ်။ ။

C - Circulation

အသက်ရှူ / မရှူကို စစ်ဆေးပြီးတဲ့နောက်မှာ လူနာရဲ့သွေးခုန်နှုန်း နဲ့သွေးယိုထွက်မှုကိုစစ်ဆေးရပါမယ် ။

လူနာရဲ့သွေးခုန်နှုန်းစစ်ဖို့ရာ -

- လူနာ၏ လည်ပင်းသွေးလွတ်ကြောမကြီး (သို့) လက်ကောက်ဝတ်တွင်စမ်းသပ်ပါ။ ။

D - Disability

ဒီအပိုင်းကတော့ လူနာရဲ့ Disability ,လူနာရဲ့ဘယ်အပိုင်းတွေ ထိခိုက်ထားလဲ ဘယ်အပိုင်းတွေမှာ ထိခိုက်ဒဏ်ရာဖြစ်နေလဲ ဆိုတာကိုစစ်တဲ့အပိုင်းပဲဖြစ်ပါတယ်။ စစ်ဆေးတဲ့အခါ ဦးခေါင်းဆံဖျားကနေစပြီး ခြေထောက် ခြေဖဝါးအထိ လက်နှစ်ဖက်နဲ့ ခန္ဓာကိုယ် နေရာလွတ်မကျန် စစ်ဆေးရပါမယ်။ ။

လူနာရဲ့ဘယ်နေရာမှာ ပုံစံပြောင်းနေလဲ ဥပမာ - လက်မောင်းအရိုးကျိုးထွက်လာပြီး ကောက်နေမယ် ၊ ဘယ်နေရာမှာ ဒဏ်ရာရှိပြီးသွေးယိုစိမ့်မှုဖြစ်နေလဲ ၊ ဘယ်နေရာမှာနာကျင်နေလဲ ၊ ဘယ်နေရာတွေမှာ ယောင်ယမ်းမှု ဖြစ်နေလဲ စတာတွေကို ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့နေရာလွတ်မကျန်စစ်ဆေးရပါမယ်။ ။

*** စစ်ဆေးပုံ Video ကိုအောက်မှာဖော်ပြထားပါတယ် ***

E - Exposure/Extremity

ဒီဟာကတော့ရှင်းရှင်းလေးပါ ၊ လူနာရဲ့ခန္ဓာကိုယ်အစွန်အဖျားဖြစ်တဲ့ခြေထောက် တွေ လက်တွေမှာ ဒဏ်ရာရှိ / မရှိ စစ်ဖို့ပါပဲ။ နောက်တစ်ခုက အပြင်မှာရာသီဥတု အရမ်းအေးနေတာမျိုးဆိုရင် လူနာကို စောင်လေးခြုံထားပေးမယ် ၊ အရမ်းပူနေတဲ့ရာသီဥတုဖြစ်နေရင် လူနာကိုသက်တောင့်သက်သာ အနေထားလေးမှာထားပေးရုံပါပဲ။ ။

*_**

ဒီအပေါ်က ၇ ချက်က လူနာကို Step by step စစ်ဆေးရမယ့် အချက်တွေပဲဖြစ်ပါတယ်။ စစ်ဆေးပြီး ထိရောက်တဲ့သက်ဆိုင်ရာ ရှေးဦးပြုစုနည်းတွေနဲ့လူနာကို ဆက်ပြီး ပြုစုပေးရမှာဖြစ်ပါတယ်။ ။

တကယ်လို့များ လူနာကသတိလစ်နေပါက လူနာကိုလိုအပ်တဲ့ရှေးဦးပြုစုနည်းဖြင့် ပြုစုပေးပြီးတာနဲ့ လူနာကို {စိတ်ချရတဲ့ဘေးစောင်းအနေထား (recovery position) ထားပေးထားရမှာဖြစ်ပါတယ်။

*** ဘေးစောင်းအနေထား (recovery position) ထားပုံထားနည်းကို အောက်တွင် Video ဖြင့်ဖော်ပြပေးထားပါတယ်***

ကဲ... ဒီတော့ လူနာဆန်းစစ်ခြင်း အဆင့် ၇ ဆင့်ဖြစ်တဲ့ "S-R-A-B-C-D-E" အကြောင်းကို နားလည်ကြပြီထင်ပါတယ် ။ တကယ်လို့များ နားမလည်တဲ့ အပိုင်းတွေရှိရင်လဲ Page Cb မှဖြစ်ဖြစ် Comment မှာပဲဖြစ်ဖြစ်ပြန်မေးနိုင်ပါတယ် ။

လူနာဆန်းစစ်ခြင်းအကြောင်းလဲသိပြီးပြီဆိုတော့ " လူနာရာဇဝင်မေးမြန်းခြင်း " အကြောင်းကို ဆက်ပြောပါမယ် ။

လူနာရာဇဝင်မေးမြန်းခြင်း

- လူနာ၏ထိခိုက်မှု / နာမကျန်းဖြစ်စေသာ အကြောင်းအရင်းဖြစ်သည့် ဖြစ်စဉ်ကို လူနာ(သို့) မျက်မြင်သက်သေကိုမေးပါ ။ ဥပမာ (လိမ့်ကျသည် ၊ ကားတိုက်သည်) စသည်ဖြင့် ။ အကယ်၍ လူနာသည် သတိလစ်နေပြီး မျက်မြင်သက်သေလည်းမရှိပါက ပတ်ဝန်းကျင်ကို လေ့လာ၍ ဖြစ်စဉ်ကိုမှန်းဆလေ့လာပါ ။ ဥပမာ - လူနာအနီးတွင် အိပ်ဆေးပုလင်းတွေ့ရခြင်း ။

- အကယ်၍ လူနာမှာ သတိရှိနေပါက လူနာ၏ အမည် ၊ အသက် ၊ သွေးအမျိုးအစား ၊

လူနာနှင့်ပတ်သတ်၍ ဆက်သွယ်နိုင်မည့် လူနာရှင်ဖုန်းနံပါတ်

(ဥပမာ - လူနာ၏ မိဘ ဆွေမျိုး) ၊ လူနာနှင့်မတည့်သော ဆေး / အစားအသောက်များ ၊

လူနာ၏ရောဂါအခံများ ၊ နာမကျန်းမဖြစ်မီနောက်ဆုံးစားခဲ့သော ဆေးများ အစားအသောက်များ နှင့် စားသောက်ခဲ့သော အချိန်...

စသည်တို့ကို တိတိကျကျ စုံစုံလင်လင်မေးပြီး လူနာမှတ်တမ်းတစ်ခုရေးကာ သက်ဆိုင်ရာ ဆရာဝန် (သို့) ဆေးဝန်ထမ်းကို ထိုမှတ်တမ်းနှင့်တကွ လွှဲပြောင်းပေးအပ်ပါ။

- ထို့အပြင် မိမိစစ်ဆေးစဉ်တွေ့ရှိသော ဒဏ်ရာများ ၊ သွေးယိုထွက်မှုများနှင့် မိမိပြုစုပေးထားမှုအပိုင်းများ ကိုပါလူနာမှတ်တမ်းထဲတွင် တစ်ပါတည်း ထည့်ရေးပေးပါ ။

- လူနာ၏တုန့်ပြန်မှုများ ၊ သွေးခုန်နှုန်း ၊ အသက်ရှူနှုန်း ၊ ကိုယ်အပူချိန် တို့ကို ဆယ်မိနစ်တစ်ခါတိုင်းတာပြီး လူနာမှတ်တမ်းတွင်မှတ်သားထားပေးပါ ။

* လူတစ်ယောက် ပုံမှန်အသက်ရှူနှုန်း *

တစ်မိနစ်အတွင်း

၁၂ ကြိမ်မှ ၁၅ ကြိမ် (၁၈ နှစ်အထက်)

၁၅ ကြိမ်မှ ၂၀ ကြိမ် (၁၀ နှစ်မှ ၁၈ နှစ်ကြား)

၂၅ ကြိမ်မှ ၃၀ ကြိမ် (၁၀ နှစ်အောက်ကလေး)

(၆) စုတ်လန်ဒဏ်ရာ

(၇) သေနတ်ဒဏ်ရာ

(၈) လုံးဝပြတ်ထွက်သွားခြင်း (တုံးတိတ်ပြတ်ဒဏ်ရာ)

အပိတ်ဒဏ်ရာ (၁) မျိုး

(၁) ထောင်းကြေဒဏ်ရာ

ဒီတော့ ကျနော်ဒဏ်ရာတွေ တစ်ခုချင်းစီအကြောင်းကိုအသေးစိတ်ပြန်ရှင်းပြပါမယ် ။ ပြီးမှပြုစုတဲ့အပိုင်းကိုပြောပါမယ် ။

ခုတ်ထစ်ဒဏ်ရာ - ခုတ်ထစ်ဒဏ်ရာကတော့ရှင်းပါတယ် ။ ဥပမာ ဓားမတို့ ပုဆိန်တို့နဲ့ခုတ်မိလို့ရလာတဲ့ဒဏ်ရာမျိုးပေါ့ ။

စုတ်ပြဲဒဏ်ရာ - အားနဲ့ရုတ်တရက် ဆုတ်ဖြဲလိုက်တာကြောင့် အရေးပြားတစ်ရှူးတွေမညီမညာစုတ်ပြဲ ပြတ်တောက်သွားတာကိုခေါ်ပါတယ် ။ ဥပမာ - ကြောင်ကုပ်ခံရတဲ့ဒဏ်ရာမျိုးပါ ။

ပွန်းပဲ့ဒဏ်ရာ - ခန္ဓာကိုယ်အရေပြားကို ပြင်းထန်စွာ ပွတ်တိုက်မိတဲ့အတွက်ကြောင့်ရလာတဲ့ဒဏ်ရာကိုခေါ်ပါတယ် ။ ဥပမာ - ချော်လဲလို့ ခူးပွန်းသွားတဲ့ ဒဏ်ရာမျိုးတွေပါ ။

အပေါက်ကျဉ်းဒဏ်ရာ - အရေပြားကို ချွန်ထက်တဲ့အရာဝတ္ထုတစ်ခုခုနဲ့ ဖောက်ဝင်သွားလို့ရလာတဲ့ဒဏ်ရာကို အပေါက်ကျဉ်းဒဏ်ရာလို့ခေါ်ပါတယ် ။

ဥပမာ - ဝက်အူလှည့်နဲ့ထိုးမိပြီး ခန္ဓာကိုယ်မှာအပေါက်ဖြစ်သွားတဲ့ဒဏ်ရာမျိုးကိုအပေါက်ကျဉ်းဒဏ်ရာလို့ခေါ်ပါတယ် ။

စိုက်ဝင်ဒဏ်ရာ - ဒီဒဏ်ရာကတော့ ခန္ဓာကိုယ်ကို ချွန်ထက်တဲ့တစ်စုံတစ်ခုခုထိုးမိပြီး ခန္ဓာကိုယ်မှာ စိုက်ပြီးကျန်နေခဲ့တဲ့ဒဏ်ရာကိုစိုက်ဝင်ဒဏ်ရာလို့ခေါ်ပါတယ် ။ ဥပမာ - ဓားကြီး စိုက်ဝင်ပြီးကျန်ခဲ့တာမျိုး

စုတ်လန် ဒဏ်ရာ - အရေပြားတစ်ရှူးများ (သို့) အစိတ်အပိုင်းများ တွဲလောင်းကျနေခြင်းကိုစုတ်လန်ဒဏ်ရာလို့ခေါ်ပါတယ် ။ ဥပမာ - တစ်ခုခုနဲ့ထိခိုက်မိလို့ အရေပြား (သို့) အသားများပြတ်ထွက်လုနီးနီးလန်သွားတာကိုခေါ်ပါတယ် ။

သေနတ်ဒဏ်ရာ - ဒါကတော့ ရှင်းပါတယ် ။ သေနတ်ပစ်ခံရလို့ ရတဲ့ဒဏ်ရာပါ ။

လုံးဝပြတ်ထွက်သွားခြင်း(တုံးတိတ်ပြတ်ဒဏ်ရာ) - ခန္ဓာကိုယ် အစိတ်ပိုင်းတစ်ခုခုက ထက်ရှုတဲ့အရာနဲ့ အရှိန်အဟုန်ပြင်းပြင်း ထိခိုက်မိပြီး ခန္ဓာကိုယ်အစိတ်အပိုင်း တစ်ခုလုံးလုံးဝပြတ်ထွက်သွားခြင်းကိုခေါ်ပါတယ် ။ ဥပမာ လက်တစ်ချောင်းလုံးပြတ်ထွက်သွားခြင်း ။

အပိတ်ဒဏ်ရာ ။ ထောင်းကြေဒဏ်ရာ - တုံးသောအရာဝတ္ထုတစ်ခုဖြင့် ခန္ဓာကိုယ်ကို တိုက်ရိုက်ထိခိုက်ခြင်းကြောင့် အရေပြားပေါက်ပြဲမှုမရှိဘဲ အရေပြားအောက်ရှိ တစ်ရှူးနှင့်သွေးကြောများ ကြေသွားသဖြင့် ထိခိုက်သော နေရာတဝိုက်၏ အရေပြားအောက်တွက်သွေးယိုထွက်မှုဖြစ်ပေါ် ပြီး ဖူးယောင်ညိုမဲကာ သွေးခြေဥလျက်ကျန်ရှိသည် ။ ဥပမာ -

ခုံးစောင်းနဲ့ လက်နဲ့တိုက်မိပြီး လက်ယောင် သွားတာမျိုး ။

ကဲ ဒီတော့ ဒဏ်ရာတွေအကြောင်းကိုနားလည်လောက်ပြီထင်ပါတယ် ။ ဒဏ်ရာတွေအကြောင်းကိုနားလည်ပြီဆိုတော့ ဘယ်ဒဏ်ရာကို ဘယ်လိုပြုစုရမလဲဆိုတာကိုဆက်ကြည့်ရအောင် ။

ဒဏ်ရာမပြုစုခင်အထူးလိုက်နာရမည့်အချက်များ

(၁) ဒဏ်ရာကိုမပြုစုခင် လက်ကို ဆပ်ပြာဖြစ်စင်ကြယ်စွာဆေးပါ။ ဆပ်ပြာမရှိပါက Hand gel သုံးပြီးဆေးနိုင်ပါတယ်။

(၂) လက်အိတ်ကို(မဖြစ်မနေ) ဝတ်ဆင်ပါ။

(၃) ဒဏ်ရာမှာ အမှိုက်သရိုက်ရှိပါက ဖယ်ရှားပေးပါ။ အမှိုက်သရိုက်မရှိပါက ဒဏ်ရာကိုလက်ဖြင့်ကိုယ်တွယ်ခြင်းမပြုပါနဲ့။ ဒဏ်ရာကိုရေဆေးပေးပါ။ ဒဏ်ရာကိုရေဆေးရင်လဲ ဒဏ်ရာအပေါ် ကြီးကိုရေနဲ့တိုက်ရိုက်လောင်းချလိုက်တာမျိုးမဟုတ်ဘဲ ဒဏ်ရာရဲ့အနားတဝိုက်ကိုပဲရေနဲ့ ဖြေးဖြေးညှင်သာစွာဆေးပေးပါ။ (ဒါပေမယ့် တစ်ချို့ သွေးထွက်လွန်နေတဲ့ဒဏ်ရာမျိုးတွေမှာ ဒဏ်ရာက သွေးတွေကြောင့်မညစ်ပတ်ဘဲ သန့်နေတာမျိုးတွေရှိပါတယ်။ အဲ့ဒီလိုဒဏ်ရာမျိုးတွေကိုတော့ရေဆေးပေးဖို့မလိုပါဘူး။)

(၄) ဒီတစ်ခုက အရေးကြီးတဲ့အချက်ပါ။ ကျွန်တော်တို့ ဒဏ်ရာကိုဆေးထည့်မှာမဟုတ်ပါဘူး။ အရက်ပြန်၊ ဂွမ်း စတာတွေလဲ လုံးဝ သုံးမှာမဟုတ်ပါဘူး။ ဘာကြောင့်လဲဆိုတော့ အရက်ပြန်က ဒဏ်ရာကိုပိုပြီးစားစေပါတယ်။ ဂွမ်းကအမွှေးတွေကပ်ပြီး ဒဏ်ရာညစ်ပတ်မှာစိုးလို့ပါ။ နောက်တစ်ခုက ကျနော်တို့က ဘာလို့ဆေးမထည့်မှာလဲ ဆိုပြီး မေးကောင်းမေးနိုင်ပါတယ် ... ဟုတ်ပါတယ် ကျနော်တို့ first aider တွေရဲ့အဓိကတာဝန်က လူနာကို ဆရာဝန်ဆီမရောက်ခင်အရင်ဆုံး သက်သာအောင်ပြုစုပေးရတာပါ။ လူနာကိုကုသပေးရမှာက ဆရာဝန်တွေရဲ့တာဝန်ဖြစ်ပါတယ်။ ကျနော်တို့ကလူနာတစ်ယောက်သွေးထွက်လွန်နေရင် သူ့ကိုသွေးတိတ်အောင်ပတ်တီးစီးပေးမယ်။ လူနာတစ်ယောက်ခြေထောက်ကျိုးနေရင် လူနာရဲ့ခြေထောက်ကို လှုပ်ရှားမှုနည်းအောင်ပတ်တီးစီးပေးမယ်။ အဲ့ဒီလိုမျိုး ပြုစုမှုအပိုင်းတွေပဲလုပ်ပေးရတာဖြစ်ပါတယ်။ ကုသမှုအပိုင်းတွေကတော့လုပ်မှာမဟုတ်ပါဘူး။

**** ဒါပေမယ့် အခြေအနေတစ်ခုကြောင့် ဆရာဝန်နဲ့တွေ့ဖို့ခက်ခဲနေတဲ့အချိန်မျိုးမှာဆိုရင်တော့အလျဉ်းသင့်သလိုလေးလုပ်ပေးနိုင်ပါတယ် ****

(ဒဏ်ရာပြုစုပုံ ပြုစုနည်းတွေကို စာရှည်မှာစိုးတဲ့အတွက်ကြောင့်နောက်တစ်ပိုင်းမှာတင်ပေးပါ့မယ်)

ဒဏ်ရာအမျိုးမျိုးနှင့်ပြုစုနည်းများ (ဒုတိယပိုင်း)

<https://www.facebook.com/103698571904310/posts/128666739407493/>

ရဲဘော်ပြည့်စုံ

[#PeopleMedicForce](#) [#KnowledgeSharing](#)

[#FirstAid](#) [#Wounds](#) [#Part3](#)

See translation

ဒဏ်ရာအမျိုးမျိုးနှင့်ပြုစုပုံများ

Different types of wounds & how to treat them



Presents by People Medic Force





Place a donut or ring pad around the impaled object. Use a roller bandage and begin bandaging the ring pad.



Bandage the top and the bottom of the ring pad firmly, covering the ring pad as much as possible.



To finish, secure the bandage above the wound.

Impaled object is supported firmly in place by the ring pad.



First Aid Basic <Part 5>



သွေးယိုစီးခြင်း (Bleeding)

ဒီနေ့တော့ အခြေခံအသက်ကယ်ဆယ်နည်း အပိုင်း ၅ ဖြစ်တဲ့ သွေးယိုစီးခြင်း အကြောင်းကိုပြောပြပေးသွားပါမယ် ။ အရင်ဆုံး သွေးယိုစီးခြင်း အကြောင်းတွေကိုအရင်ရှင်းပြပါမယ် ။ ပြီးတာနဲ့ ဘယ်လိုပြုစုရမလဲဆိုတဲ့အပိုင်းကိုပြောပေးပါမယ် ။ ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ မည်သည့်နေရာမှာမဆို ဒဏ်ရာကြောင့်ဖြစ်စေ ၊ ရောဂါကြောင့်ဖြစ်စေ သွေးယိုစီးခြင်းကိုဖြစ်ပေါ်စေပါတယ် ။ လူတစ်ဦးရဲ့ခန္ဓာကိုယ်မှာ သွေး (၅) လီတာမှ (၆) လီတာအထိရှိပြီး သွေး (၂) လီတာလောက်ဆုံးရှုံးပါက အသက်အန္တရာယ် ဆုံးရှုံးနိုင်ပါတယ် ။ ဒါကြောင့် first aider တစ်ယောက်အနေနဲ့ သွေးယိုစီးနေတဲ့လူနာကို သွေးတိတ်စေရန်ချက်ချင်းပြုစုပေးရမှာဖြစ်ပါတယ် ။ အကြမ်းဖြင်းအားဖြင့် သွေးယိုစီးခြင်း (၂) မျိုးရှိပါတယ် ။ ဒါတွေကတော့ - (၁) အပြင်သွေးယိုစီးခြင်း နဲ့

(၂) အတွင်းသွေးယိုစီးခြင်းပဲဖြစ်ပါတယ်။ ။

အပြင်သွေးယိုစီးခြင်း

အပြင်သွေးယိုစီးခြင်းကတော့ရှင်းပါတယ် ၊ ကျနော်တို့ တစ်ခုခုနဲ့ထိခိုက်မိလို့ ပြင်ပဒဏ်ရာတစ်ခုခုဖြစ်ပြီး သွေးထွက်လာတာမျိုးကို အပြင်သွေးယိုစီးခြင်းလို့ခေါ်ပါတယ် ။

*** ကျနော်တို့ ခန္ဓာကိုယ်မှာ သွေးဟာ သွေးကြောတွေကနေတစ်ဆင့် လှည့်လည်စီးဆင်းပါတယ် ၊ အကြောင်းတစ်စုံတရာကြောင့် ဒဏ်ရာ ရပြီး သွေးကြောတွေကိုထိခိုက်မိတဲ့အတွက်ကြောင့် သွေးကြောတွေကနေတစ်ဆင့် သွေးယိုစီးမှုဖြစ်ပေါ်စေပါတယ် ။ ကျနော်တို့ ခန္ဓာကိုယ်မှာ သွေးကြော (၃) ကြောရှိပါတယ် ။

(၁) သွေးလွှတ်ကြော

(၂) သွေးပြန်ကြော

(၃) ဆံခြည်မျှင်သွေးကြော တို့ပဲဖြစ်ပါတယ် ။

- ဒါဆိုရင် သွေးလွှတ်ကြောကိုထိခိုက်မိရင် ထွက်လာတဲ့သွေးက နီရဲနေပြီး နှလုံးခုန်ချက်နှင့်အညီ သွေးတွေပန်းထွက်လာပါတယ် ။

- သွေးပြန်ကြောကို သွားထိခိုက်မိမယ်ဆိုရင်တော့ သွေးဟာ နီညိုညို အရောင်ရှိပြီး ဖြည်းဖြည်းစွာ ထွက်လာပါတယ် ။

- ဆံခြည်မျှင်သွေးကြောကို ထိခိုက်မိပြီဆိုရင်တော့ သွေးက တဖြည်းဖြည်း စိမ့်ပြီး ထွက်လာမှာပါ ။

ဒါဆိုရင် အပြင်သွေးယိုစီးခြင်း အကြောင်းကတော့ ဒီလောက်ပါပဲ ။ အချုပ်အနေနဲ့ ပြန်ပြောရရင် ပြင်ပဒဏ်ရာတစ်ခုခုရလို့ ခန္ဓာကိုယ်အပြင်ဘက်ကိုသွေးယိုထွက်လာတာကို အပြင်သွေးယိုစီးခြင်းလို့ခေါ်ပါတယ် ။

အတွင်းသွေးယိုစီးခြင်း

အတွင်းသွေးယိုစီးခြင်းမှာ (၂) မျိုးရှိပါတယ် ။

(၁) မြင်နိုင်သော အတွင်းသွေးယိုစီးခြင်း

(၂) မမြင်နိုင်သော အတွင်းသွေးယိုစီးခြင်း တို့ဖြစ်ပါတယ်

မြင်နိုင်သော အတွင်းသွေးယိုစီးခြင်း

ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ ကိုယ်တွင်းအင်္ဂါအစိတ်အပိုင်းတွေကနေ ရောဂါကြောင့်ဖြစ်စေ ၊ တခြားသော ထိခိုက်မှုများကြောင့်ဖြစ်စေ သွေးများ ခန္ဓာကိုယ် အတွင်းကနေ ပြင်ပကို ထွက်လာတာကို မြင်နိုင်သော အတွင်းသွေးယိုစီးခြင်းလို့ခေါ်ပါတယ် ။ ကျနော်တို့ မြင်နိုင်သောအတွင်းသွေးယိုစီးခြင်းမှာ ထွက်လာတဲ့သွေးရဲ့အရောင်ကိုကြည့်ပြီး ဘယ်အစိတ်အပိုင်းတွေကနေ သွေးထွက်လာတာလဲဆိုတာကိုခန့်မှန်းလို့ရပါတယ် ။

ဥပမာ -

- ★ အဆုတ်က ထွက်တဲ့သွေးဆိုရင် နီရဲပြီး အမြှုပ်တွေပါပါတယ်။ ။
- ★ အစာအိမ်က ထွက်တဲ့သွေးက ကော်ဖီရောင် (သို့) ညိုပုပ်ပုပ်အရောင်ရှိပါတယ်။ ။
- ★ အူသိမ်က ထွက်တဲ့သွေးဆိုရင် အစာဟောင်းများဖြင့်ရောနှောပြီး ကတ္တရာစေးလို မဲနက်တဲ့အရောင်ရှိတဲ့ ကျင်ကြီးများပါတတ်ပါတယ်။ ။
- ★ အူမကြီးကနေထွက်တဲ့သွေးဆိုရင် သွေးရဲ့နဂိုအရောင်အတိုင်းပဲရှိတတ်ပါတယ်။ ။
- ★ ကျောက်ကပ်မှ ဆီးနှင့်ရောထွက်သော သွေးမှာ အနီရောင်ရှိပြီး ဆီးသွားတိုင်း ကျောက်ကပ်ရှိတဲ့နေရာမှာနာတတ်ပါတယ်။ ။
- ★ ဆီးအိမ်ကနေ ထွက်တဲ့သွေးက ဆီးနဲ့ သွေးရောပြီး ဆီးသွားတဲ့နေရာမှာအခက်တွေ့စေပါတယ်။ ။

မြင်နိုင်တဲ့အတွင်းသွေးယိုစီးခြင်းက ဒီလောက်ပါပဲ။ ။

မမြင်နိုင်သောအတွင်းသွေးယိုစီးခြင်း

တစ်ချို့သော ကိုယ်တွင်းအင်္ဂါအစိတ်အပိုင်းတွေ ကနေ ခန္ဓာကိုယ်ပြင်ပသို့မထွက်ဘဲ ခန္ဓာကိုယ်အတွင်းဘက်မှာပဲ သွေးယိုစီးခြင်းဖြစ်ပေါ်နေတာကို မမြင်နိုင်သောအတွင်းသွေးယိုစီးခြင်းလို့ခေါ်ပါတယ်။ ။ ဥပမာ - ဦးခေါင်း ၊ သရက်ရွက် ၊ အသည်း တို့မှ သွေးယိုစီးခြင်းများ

မမြင်နိုင်တဲ့အတွင်းသွေးယိုစီးခြင်းကတော့ဒီလောက်ပါပဲ။ ။

ဒီတော့ ကျနော်တို့ အပြင်သွေးယိုစီးခြင်းအကြောင်းရယ် ၊ အတွင်းသွေးယိုစီးခြင်း ၊

မျိုးအကြောင်းရယ်ကို သေချာသဘောပေါက်လောက်ပြီထင်ပါတယ်။ ။ ဒါဆိုရင်တော့ ကျနော်တို့

ပြုစုနည်း အကြောင်းတွေကိုဆက်သွားရအောင်။ ။

သွေးယိုစီးခြင်းဖြစ်သောလူနာများ၏ လက္ခဏာများ

မူးဝေခြင်း ၊ အော့အန်ခြင်း ၊ နှုတ်ခမ်းနှင့် အသားအရေများဖြူဖတ်ဖြူရော်ဖြစ်ခြင်း ၊ ပြာနှမ်းခြင်း ၊

စိတ်ဝဏ္ဏာမငြိမ်ဖြစ်ခြင်း ၊ အသားအရေအေးစက်လာခြင်း ၊ အသက်ရှူနှုန်းမြန်ခြင်း ၊

သွေးတိုးအားပျော့ခြင်း ၊ ရေငတ်ခြင်း ၊ သတိလစ်ခြင်း ၊ သွေးယိုသည့်နေရာတွင် သွေးခြေဥခြင်း ၊

ပုံသဏ္ဍာန်ပြောင်းခြင်းတို့ကိုတွေ့ရမည်ဖြစ်ပါသည်။ ။

အပြင်သွေးယိုစီးခြင်းဖြစ်သောလူနာကိုပြုစုနည်း

အပြင်သွေးယိုစီးခြင်းဟာ ဒဏ်ရာကြောင့် သွေးထွက်လာတာမျိုးဖြစ်တဲ့အတွက်ကြောင့်

ပြုစုတဲ့အခါကျရင် ဒဏ်ရာပြုစုနည်းအတိုင်းပဲ ပြုစုရပါမယ်။ ။ သွေးထွက်နေတဲ့နေရာကို

သွေးထွက်မလွန်အောင်တိုက်ရိုက်ဖိနှိပ် ပတ်တီးစီးနည်းနဲ့ပဲ ပြုစုရမှာဖြစ်ပါတယ်။ ။

ဒဏ်ရာပြုစုနည်းအကြောင်းမသိပါက အောက်ပါ link ကနေတစ်ဆင့်လေ့လာနိုင်ပါသည်။ ။

<https://www.facebook.com/103698571904310/posts/128664519407715/>

ရှေးဦးပြုစုမှုပေးသောစခန်းဆိုသည်မှာထိခိုက်ဒဏ်ရာဖြစ်ပွားသည့်နေရာတွင်လည်းကောင်း၊ သဘာဝ
ဘေးအန္တရာယ်ကျရောက်နေသောနေရာများတွင်လည်းကောင်း၊ ရပ်ရွာလူထုအတွက်ကျန်းမာရေးစောင့်
ရှောက်မှုလုပ်ငန်းများဆောင်ရွက်နေသောအချိန်တွင်လည်းကောင်း
ထိခိုက်ဒဏ်ရာရရှိသည့်လူနာများအား ဆေးရုံသို့မရောက်မီ စနစ်တကျစုစည်း၊ စီမံခန့်ခွဲခြင်း ၊

ပြုစုစောင့်ရှောက်မှုပေးသောနေရာကိုခေါ်ဆိုပါသည်။

ရှေးဦးပြုစုမှုပေးသောစခန်းကိုဖွင့်လှစ်ရခြင်းကြောင့်ထိခိုက်ဒဏ်ရာရရှိသောလူနာများကိုစနစ်တကျစီ
မံခန့်ခွဲမှုပြုလုပ်နိုင်ပြီး အရေးကြီးသောလူနာများကို

ဆေးအကူအညီရရှိသောနေရာသို့စနစ်တကျပို့ဆောင်ပေးနိုင်ခြင်း၊

လူနာများ၏အရေးပေါ်တုံ့ပြန်မှုအခြေအနေများကိုတိုင်းတာဆန်းစစ်နိုင်ခြင်း၊

အန္တရာယ်ကင်းစွာဖြင့်ဆေးအကူအညီရရှိနိုင်သောနေရာသို့ သယ်ဆောင်နိုင်ရန်အတွက်ပြင်ဆင်နိုင်ခြင်း
စသည့်အကျိုးကျေးဇူးများရရှိပါသည်။

ရှေးဦးပြုစုခြင်းစခန်းပြုလုပ်ရမည့်နေရာများ

ရှေးဦးပြုစုခြင်းစခန်းပြုလုပ်ရမည့်နေရာသည်လုံခြုံသောနေရာ (ဘေးအန္တရာယ် ၊

သဘာဝရာသီဥတုဒဏ်ခံနိုင်သောနေရာ)ဖြစ်ရမည်ဖြစ်ပြီး ဘေးအန္တရာယ်ဖြစ်ပွားသောနေရာမှ
လူနာများအား

အလွယ်တကူရွှေ့ပြောင်းနိုင်သောနေရာလည်းဖြစ်ရမည်။ အကယ်၍ထပ်မံအန္တရာယ်ကျရောက်လာပါက

အလွယ်တကူရွှေ့ပြောင်းနိုင်သောနေရာဖြစ်ရမည့်အပြင်

လူနာဦးရေထားရှိရန်လုံလောက်သောနေရာဖြစ်ရမည်။ (ဥပမာ - ကျောင်း၊ ယာယီတဲများ၊

ဘာသာရေးကျောင်းများ) လူနာများလာရောက်ရန်အကွာအဝေးရှိသောနေရာဖြစ်ရမည်ဖြစ်ပြီး

ဒေသခံများအလွယ်တကူသိနိုင်၊ ဆက်သွယ်နိုင်သောနေရာဖြစ်ရမည်။

ရှေးဦးပြုစုခြင်းစခန်းတွင်တာဝန်ယူဆောင်ရွက်ရမည့်သူများ

ရှေးဦးပြုစုခြင်းစခန်းတွင်ဆရာဝန်များ၊ သူနာပြုများ၊ ရှေးဦးပြုစုသူခေါင်းဆောင်နှင့်ရှေးဦးပြုစုသူများ၊ စေ
တနာလုပ်အားရှင်မ

ူတား၊ စီမံခန့်ခွဲမှုဝန်ထမ်းများနှင့်ဒေသခံပြည်သူလူထုတို့အနေဖြင့်တာဝန်ယူဆောင်ရွက်ရမည်ဖြစ်ပါသ
ည်။

ရှေးဦးပြုစုခြင်းစခန်းတွင်ဆောင်ရွက်ရမည့်အချက်များ

ရှေးဦးပြုစုခြင်းစခန်း၏ပတ်လည်တွင်ကြက်ခြေနီသကေတအကြီးအား

ထင်ရှားမြင်သာအောင်တပ်ဆင်ထားရမည်ဖြစ်ပြီး ရှေးဦးပြုစုခြင်းလုပ်ဆောင်နိုင်ရန်အတွက်

လုံလောက်သောဆေး ပစ္စည်းအရေအတွက်များ

ကြိုတင်စုဆောင်းသို့လှောင်ထားခြင်း၊ စနစ်တကျသုံးစွဲခြင်း၊ ပြန်လည်ဖြည့်သွင်းခြင်း၊ မှတ်တမ်းတင်ခြင်း

င်းတို့ထားရှိရမည်။ ထို့အပြင်လူများအတွက် လုံလောက်သောသောက်သုံးရေ ရှိရန်ဆောင်ရွက်ထားရှိရမည့်အပြင် သိုလှောင်ထားရှိရသောနေရာလည်းရှိရမည်။ ရောက်ရှိလာသောလူနာများအားမှတ်ပုံတင်စာရင်းထားရှိ ရမည်ဖြစ်ပြီး ထပ်မံရောက်ရှိလာမည့်လူနာများအတွက် ကြိုတင်ပြင်ဆင်ထားရှိရမည်။ ရောက်ရှိလာသောလူနာများအား ဦးစားပေးလူနာရွေးချယ်ခြင်းအတိုင်းရွေးချယ်ပြီးပြုစုပြီး လူနာအမျိုးအစားပေါ်မူတည်၍ စခန်းအတွင်းတွင်နေရာစနစ်တကျ ခွဲခြားသတ်မှတ်ပေးထားရမည်။ ရှေးဦးပြုစုခြင်းစခန်းအတွင်း၊ အပြင်သန့်ရှင်းရေးအစားစနစ်တကျပြုလုပ် ရမည်ဖြစ်ပြီး စခန်းအတွင်းရှိလူများကိုလည်း ရှေးဦးပြုစုခြင်းပညာရပ်များကိုသော်လည်းကောင်း၊ ကျန်းမာရေးအသိပညာများကိုလည်းကောင်း ဝေဟာပြောပွဲများပြုလုပ်ပေးရမည်။ ထို့အပြင် လူနာများနှင့်မိသားစုဝင်များ၊ ရှေးဦးပြုစုခြင်းစခန်းတွင်တာဝန်ယူဆောင်ရွက်နေသူများ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ အားပေးကူညီမှုများ ပြုလုပ်ပေးရမည်ဖြစ်ပါသည်။

ရဲဘော်ပြည့်စုံ

First Aid Basic Part < 7 >



ဝမ်းဗိုက်ပွင့် အူကလီစာထွက် လူနာပြုစုနည်း

- ဒီနေ့တော့ ဝမ်းဗိုက်ပွင့်ထွက်ပြီး အူကလီစာတွေ ထွက်သွားတဲ့ လူနာကို ဘယ်လိုပြုစုပေးရမလဲဆိုတဲ့အကြောင်းကိုပြောပြပေးသွားပါမယ် ။
- လူနာကိုမပြုစုခင်မှာ အရင်ဆုံးလက်အိတ်ကိုဝတ်ပေးရပါမယ် ။
- လူနာကိုပက်လက်ထားပြီး ခြေထောက်ကိုမြှင့်ပြီး သွေးဆုတ်သွေးလန်ခြင်း (shock) ဖြစ်စေခြင်းမှကာကွယ်ပေးရပါမယ် ။
- (Shock ဖြစ်စေတဲ့အကြောင်းအရင်းနဲ့ ပြုစုနည်းကိုတော့ နောက်တစ်ပိုင်းကျမှ ပြောပြပေးသွားပါမယ်)
- ဒဏ်ရာ အတိမ်အနက် အနေအထားကိုဆန်းစစ်ပြီး သန့်စင်သော အဝတ်စ ကို ဒဏ်ရာအရွယ်အစားအပေါ်မူတည်ပြီး ကပ်ကြေးဖြင့်ညှပ်ထားပေးပါ ။
- အဝတ်စ ကိုညှပ်ပြီးပါက အဲ့ဒီ အဝတ်စကို ရေစွတ်ပြီး ထွက်နေတဲ့ အူကလီစာ အပေါ်ကိုအုပ်ပေးရပါမယ် ။
- (ဒီနေရာမှာသတိပြုရမှာက ထွက်နေတဲ့ အူကလီစာကို အထဲကိုပြန်သွင်းတာမျိုးမလုပ်ရပါဘူး)
- ရေစိုအဝတ်ကို ဒဏ်ရာပေါ်မှာအုပ်ပြီးတာနဲ့ အပေါ်ကနေ ပလတ်စတစ် ထပ်အုပ်ပြီး တိပ်ကပ်ပြီး အလုံပိတ်ပေးရပါမယ် ။
- ပြီးတာနဲ့ လူနာကို ဆေးရုံ ဆေးခန်းသို့ တစ်နာရီ အတွင်း အရောက်ပို့ပေးရပါမယ် ။

** ဝမ်းဗိုက်ပွင့် အူကလီစာထွက်လူနာပြုစုနည်းကတော့ဒီလောက်ပါပဲ ။ နောက်အပိုင်းတွေကျမှ first aid နဲ့ပတ်သတ်တဲ့ တခြားအကြောင်းရာတွေကို ဆက်ပြီး ပြောပြပေးသွားပါမယ် ။ Admin တို့လဲ

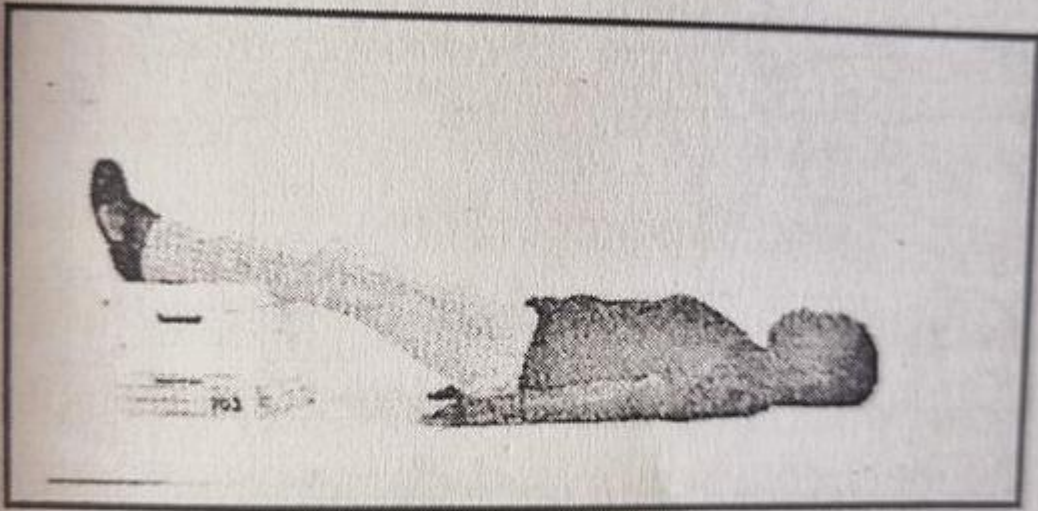
အရေးပေါ်အသက်ကယ်ဆယ်နည်း (CPR) လုပ်ပေးရပါမယ် ။ CPR လုပ်နည်းကိုတော့
နောက်အပိုင်းတွေကျမှပဲ ပြောပေးပါမယ် ။

- တကယ်လို့ လူနာက သွေးယိုထွက်နေပါက သွေးထွက်မလွန်အောင်ပြုစုပေးပါ ။
- လူနာကိုသက်တောင့်သက်သာ အနေအထားဖြစ်အောင်ထားပြီး ကိုယ်အပူချိန်ပုံမှန်ရှိစေရန်ပြုစုပေးပါ (တကယ်လို့ လူနာကချမ်းနေပါက စောင်ခြုံပေးထားပါ) ။
- လူနာကိုစိုးရိမ်ပူပန်မှု မရှိစေရန်အတွက် အားပေးစကား ၊ နှစ်သိမ့်စကား အမြဲပြောပေးပါ ။
- လူနာထံမှ လတ်တလောဖြစ်ပေါ်လာမည့် အရေးပေါ်အခြေအနေများအတွက်ပြုစုစောင့်ရှောက်နိုင်ရန် လူနာ၏ သွေးခုန်နှုန်း ၊ အသက်ရှူနှုန်း ၊ လူနာ၏တုန့်ပြန်မှုများကိုစဉ်ဆက်မပြတ်ကြည့်ရှုစစ်ဆေးပါ ။
- လူနာကို ပက်လက်အနေအထားထားပြီး ခြေထောက်ပိုင်းကိုအနည်းငယ်မြှင့်ထားပေးပါ ။ (ဘာလို့ဒီလိုလုပ်ပေးရလဲဆိုတော့ အပေါ်မှာပြောခဲ့သလို shock ဖြစ်တာဟာ ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ အဓိကအစိတ်အပိုင်းတွေဆီကို အောက်ဆီဂျင်အပြည့်အဝပါတဲ့သွေး မရောက်လို့ဖြစ်တာဖြစ်လို့ ခြေထောက်ကို မြှင့်ထားပေးခြင်းဖြင့် ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့အဓိကအစိတ်အပိုင်းတွေဆီကို သွေးစီးဆင်းဖို့အတွက် အထောက်အကူပြုစေလို့ပါ ။ ** အောက်မှာပုံနဲ့မြင်သာအောင်ပြပေးပါမယ် **)
- ဦးခေါင်းပိုင်းနှင့်ရင်ခေါင်းပိုင်း ဒဏ်ရာရထားသောလူနာဖြစ်ပါက ဦးခေါင်းပိုင်းကိုပဲအနည်းငယ်မြှင့်ထားပေးရပါမယ် ။ ခြေထောက်ပိုင်းကိုလုံးဝမမြှင့်ရပါ ။
- လည်ပင်းနှင့် ကျောရိုးတန်းမကြီးဒဏ်ရာရခြင်းနှင့် ခြေထောက်ရိုးကျိုးသည့်လူနာအား ခန္ဓာကိုယ်ကို ငြိမ်သက်စွာဆန့်တန်းထားပေးပါ ။
- လူနာကိုမည်သည့်အစားအစာ ရေလုံးဝမပေးပါနဲ့ ။
- ထို့နောက်လူနာကိုဆေးရုံဆေးခန်းသို့အမြန်ဆုံးပို့ဆောင်ပေးပါ ။

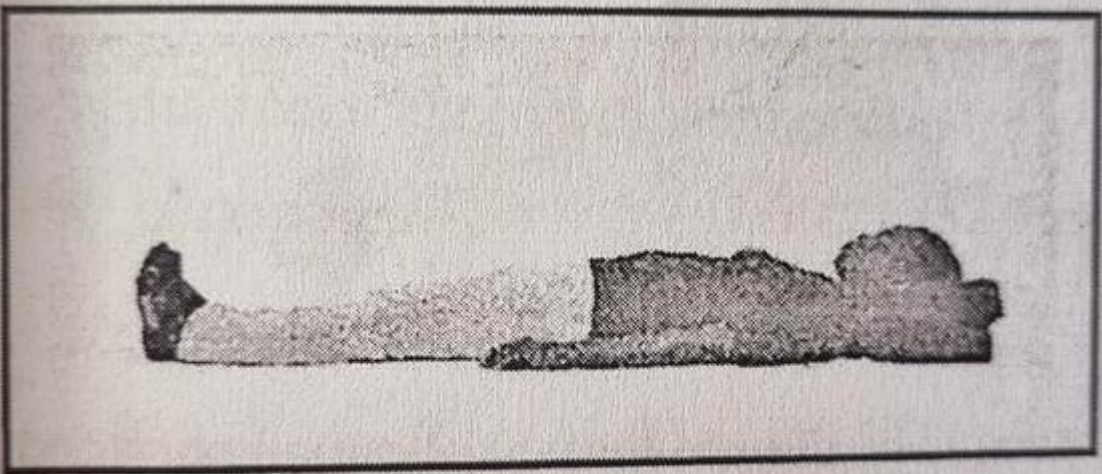
** Shock ဖြစ်လူနာပြုစုနည်းအကြောင်းကတော့ဒီလောက်ပါပဲ ။ အောက်မှာပုံနဲ့မြင်သာအောင်ထပ်ပြီး ပြထားပေးပါတယ် ။ **

ရဲဘော်ပြည့်စုံ

[#PeopleMedicForce](#) [#KnowledgeSharing](#)
[#FirstAid](#) [#Part8](#) [#Shock](#)



ပုံမှန်သွေးဆုတ်သွေးလန်ခြင်းဖြစ်သည့်
လူနာထားရမည့်အနေအထားပုံစံ



ဦးခေါင်းဒဏ်ရာ ရသောသူ ထားရမည့်
အနေအထားပုံစံ(ကျောရိုးတန်းမဒဏ်ရာ

ကျွန်တော်တို့လူနာတွေကို အဆင့် ၄ ဆင့်နဲ့သတ်မှတ်ပါမယ်။

(၁) အနီရောင်အဆင့်

(၂) အဝါရောင်အဆင့်

(၃) အစိမ်းရောင်အဆင့်

(၄) အနက်ရောင်အဆင့် တို့ဖြစ်ပါတယ်။

အနီရောင်အဆင့်လူနာ - အနီရောင်အဆင့် သတ်မှတ်ခံထားရတဲ့လူနာကိုတော့

ချက်ချင်းပြုစုပေးရပါမယ်။ ပထမဦးစားပေးလူနာဖြစ်ပါတယ်။

အဝါရောင်အဆင့်လူနာ - အဝါရောင်အဆင့်လူနာကတော့ ၁ နာရီအထိအချိန်ရပါတယ်။

တစ်နာရီအတွင်းပြုစုပေးရမယ့်လူနာကိုတော့ အဝါရောင်လို့သတ်မှတ်ပါတယ်။

ဒုတိယဦးစားပေးလူနာဖြစ်ပါတယ်။

အစိမ်းရောင်အဆင့်လူနာ - ၂ နာရီ ၃ နာရီလောက်အထိစောင့်နိုင်တဲ့လူနာကိုတော့

အစိမ်းရောင်အဆင့်လို့သတ်မှတ်ပါတယ်။ အရမ်းအရေးမကြီးတဲ့လူနာပါ။ သူကတော့

တတိယဦးစားပေးလူနာဖြစ်ပါတယ်။

အနက်ရောင်အဆင့်လူနာ - သေဆုံးသွားတဲ့လူနာနဲ့ မိနစ် ၂၀ ပြုစုပေးပြီးလို့မှ

အသက်ရှင်ဖို့အခွင့်အလမ်း မရှိတော့တဲ့လူနာတွေကို အနက်ရောင်အဆင့်လို့သတ်မှတ်ပါတယ်။

တကယ်လို့ လူနာတစ်ယောက်ကို မိနစ် ၂၀ ပြုစုပြီးလို့မှ အသက်ရှင်ဖို့

အခွင့်အလမ်းမတွေ့တော့ဘူးဆိုရင်တော့ကျနော်တို့ အဲဒီလူနာကိုလက်လွှတ်ပြီး တခြားကျန်တဲ့

အရေးကြီးလူနာတွေကိုပဲဆက်ပြီး ပြုစုပေးသွားရပါမယ်။

ဦးစားပေးလူနာရွေးချယ်နည်းကတော့ ဒီလောက်ပါပဲ။

ရဲဘော်ပြည့်စုံ

[#PeopleMedicForce](#) [#KnowledgeSharing](#)

[#FirstAid](#) [#Part9](#) [#Triage](#)

See translation