

Basic First Aid





အခြေခံ ပထမ အကူအညီများ ကျောင်းသား စာအုပ်၊ ဗားရှင်း ၈.၀

ရည်ရွယ်ချက် ၏ ဒီ ကျောင်းသား စာအုပ်

ဒီ ASHI အခြေခံ ပထမ အကူအညီများ ဗားရှင်း ၈.၀ ကျောင်းသား စာအုပ် သည် တစ်ခုတည်း ရည်ရွယ်သည်။ ရန် အဆင်ပြေချောမွေ့ အောင်လက်မှတ် ဌာ တစ်ခု ASHI အခြေခံ ပထမ အကူအညီများ လေ့ကျင့်ရေး အတန်း။ ဤလက်စွဲစာအုပ်ပါ အချက်အလက်များကို ထိုရည်ရွယ်ချက်အတွက် ပြင်ဆင်ထားပြီး အသိပေးခြင်းမရှိဘဲ ပြောင်းလဲနိုင်သည်။

ကျောင်းသားတစ်ဦးသည် ပရိုဂရမ်၏ လိုအပ်သော အသိပညာနှင့် ကျွမ်းကျင်မှုဆိုင်ရာ ရည်မှန်းချက်များကို အောင်မြင်စွာ ပြီးမြောက်အောင်မြင်ကြောင်း ASHI-authorized Instructor မှ အတည်ပြုသည့်အခါ ASHI အသိအမှတ်ပြုလက်မှတ်ကို ထုတ်ပေးမည်ဖြစ်ပါသည်။

သတိထားပါ။ ၏ အခွင့်အရေး

မရှိ အပိုင်း ၏ ဒီ ASHI အခြေခံ ပထမ အကူအညီများ ဗားရှင်း ၈.၀ ကျောင်းသား စာအုပ် မေ ဖြစ် ပြန်ထုတ်ပေးသည်။ သို့မဟုတ် ကူးစက်သည်။ ဌာ တစ်ခုခု ပုံစံ သို့မဟုတ် အားဖြင့် တစ်ခုခု ဆိုလိုသည်မှာ၊ မိတ္တူကူးခြင်းနှင့် မှတ်တမ်းတင်ခြင်း အပါအဝင် အီလက်ထရွန်းနစ် သို့မဟုတ် စက်ပိုင်းဆိုင်ရာ၊ သို့မဟုတ် အချက်အလက် သိမ်းဆည်းခြင်းနှင့် ပြန်လည်ရယူသည့်စနစ်ဖြင့်၊ American Safety & Health Institute မှ စာဖြင့်ရေးသားခွင့်ပြုချက်မရှိဘဲ။

ကုန်အမှတ်တံဆိပ်များ

ဟိ ASHI လိုဂို သည် a စာရင်းသွင်း ကုန်အမှတ်တံဆိပ် ၏ အဆိုပါ အမေရိကန် ဘေးကင်းရေး & ကျန်းမာရေး အင်စတီကျု၊ Inc. (ASHI)

ရှင်းလင်းချက်

HSI သည် ထုတ်ဝေသည့်အချိန်တွင် ယေဘုယျလက်ခံထားသော ကုသမှုအကြံပြုချက်များနှင့်အညီ နောက်ဆုံးပေါ်၊ တိကျသောအချက်အလက်များကို ပေးဆောင်ရန် ကျိုးကြောင်းဆီလျော်သော အားထုတ်မှုကို အသုံးပြုခဲ့သည်။ ဤအကြံပြုချက်များသည် ယခင် ASHI တွင် ပြုလုပ်ခဲ့သော အကြံပြုချက်များကို အစားထိုးသည်။ အစီအစဉ်များ။ သိပ္ပံနှင့်နည်းပညာများသည် အသိပညာနှင့် အလေ့အကျင့်သစ်များကို အဆက်မပြတ်ဖန်တီးနေပါသည်။ မည်သည့်□□ ပုံနှိပ်ပစ္စည်းကဲ့သို့ပင်၊ ဤထုတ်ဝေမှုသည် အချိန်ကြာလာသည်နှင့်အမျှ ခေတ်နောက်ကျသွားနိုင်သည်။ ဘေးကင်းရေးနှင့် ကုသရေးဆိုင်ရာ လမ်းညွှန်ချက်များသည် ဖြစ်ရပ်/အခြေအနေတိုင်းတွင် သက်ရောက်မှုရှိစေမည့် လမ်းညွှန်ချက်များအား မပေးနိုင်ပါ။ လက္ခဏာများနှင့် လက္ခဏာများသည် မပြည့်စုံနိုင်သော်လည်း လူတစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး ကွဲပြားနိုင်သည်။ မသုံးပါနဲ့။ အဆိုပါ အချက်အလက် ဌာ ဒီ အစီအစဉ် အဖြစ် a အစားထိုး အတွက် ပရော်ဖက်ရှင်နယ် အကဲဖြတ်ခြင်း၊ ရောဂါအမည်၊ နှင့် ကုသမှု ထံမှ တစ်ခု သင့်လျော်စွာ အရည်အချင်းပြည့်မီသော သမားတော် သို့မဟုတ် တခြား လိုင်စင်ရ ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှု ပံ့ပိုးပေးသူ။ ပြည်တွင်း သို့မဟုတ် အဖွဲ့အစည်းဆိုင်ရာ သမားတော်ညွှန်ကြားသည်။ အလေ့အကျင့် ပရိုတိုကောများ မေ အစားထိုး ကုသမှုအကြံပြုချက်များ ဌာ ဒီ အစီအစဉ်။ သတိပေးချက် အရေးပေါ် ဆေးဘက်ဆိုင်ရာ ဝန်ဆောင်မှုများ (EMS) သို့မဟုတ် အသက်သွင်းပါ။ သင်၏ အရေးပေါ် လုပ်ဆောင်ချက် အစီအစဉ် ချက်ချင်း အကယ်၍ အရေးပေါ်အခြေအနေရှိသလား သို့မဟုတ် လူတစ်ဦးမှ တုံ့ပြန်မှုမရှိပါက၊ ဆိုးဆိုးရွားရွားထိခိုက်မှု၊ အလွန်နေမကောင်းဖြစ်နေပုံ သို့မဟုတ် လျင်မြန်စွာ ပိုဆိုးလာသည့်အခါ သင်သေချာမသိပါ။

အမေရိကန် ဘေးကင်းရေး & ကျန်းမာရေး စက်မှုတက္ကသိုလ်
1450 Westec Drive ယူဂျင်း၊
သို့မဟုတ် ၉၇၄၀၂
ယူအက်စ်အေ
၈၀၀-၄၄၇-၃၁၇၇

အီးမေးလ်- response@hsi.com

သွားလည်ပါ။ ကျွန်တော်တို့ရဲ့ ဝဘ်ဆိုဒ် မှာ hsi.com/ashi

မူပိုင်ခွင့် © 2016 အမေရိကန် ဘေးကင်းရေး & ကျန်းမာရေး အင်စတီကျု။

အားလုံး အခွင့်အရေး လက်ဝယ်ရှိတယ်။ ပုံနှိပ်သည်။ ၌ အဆိုပါ

ယူနိုက်တက် တိတ် ၏ အမေရိက။ ပထမအကြိမ်ထုတ်ဝေခြင်း—၂၀၁၆



We Make Protecting and Saving Lives Easy®

အမေရိကန် ဘေးကင်းရေး & ကျန်းမာရေး

စက်မှုတက္ကသိုလ် သည် a HSI

အမှတ်တံဆိပ်မိသားစု၏အဖွဲ့ဝင်။

ISBN 978-1-936515-64- 6

PRN2138

AMERICAN SAFETY & HEALTH INSTITUTE

ဤအမေရိကန်ဘေးကင်းရေးနှင့်ကျန်းမာရေးအင်စတီကျုကို အသုံးမပြုမီ အောက်ပါ စည်းကမ်းချက်များနှင့် အခြေအနေများကို ဖတ်ရှုပါ။ ပစ္စည်းများ။ BY ဒေါင်းလုဒ်လုပ်ခြင်း။ THE ပစ္စည်းများ၊ ဤတွင် သင်သည် စည်းမျဉ်းစည်းကမ်းများနှင့်အညီ လိုက်နာရန် သဘောတူပါသည်။ ။

American Safety & Health Institute (ASHI) မှ အခြားနည်းဖြင့် ရေးသားဖော်ပြထားခြင်းမရှိပါက၊ ASHI သည် သင့်အား ("လက်ခံသူ") ကို ဒေါင်းလုဒ်လုပ်ရန်၊ ပရင့်ထုတ်ရန်၊ မိတ္တူကူးရန်နှင့် အီလက်ထရွန်နစ်ပစ္စည်းများကို အသုံးပြုရန် ကန့်သတ်ပိုင်ခွင့်၊ အောက်ပါကန့်သတ်ချက်များအရ

- ဟီ လက်ခံသူ သည် တားမြစ်ထားသည်။ ထံမှ ရောင်းချခြင်း။ အီလက်ထရွန်နစ် သို့မဟုတ် ပုံနှိပ်သည်။ ဗားရှင်းများ ၏ အဆိုပါ ပစ္စည်းများ။
- ဟီ လက်ခံသူ သည် တားမြစ်ထားသည်။ ထံမှ ပြောင်းလဲခြင်း၊ လိုက်လျောညီထွေဖြစ်အောင်၊ ပြန်လည်ပြင်ဆင်ခြင်း၊ သို့မဟုတ် ပြင်ဆင်ခြင်း။ အဆိုပါ ပစ္စည်းများ။
- လက်ခံသူသည် ပစ္စည်းများ၏ အကြောင်းအရာ တစ်စိတ်တစ်ပိုင်း သို့မဟုတ် တစ်ခုလုံးကို ပေါင်းစပ်ထည့်သွင်းထားသည့် ဆင်းသက်လာသော အလုပ်များကို ဖန်တီးခြင်းမှ တားမြစ်ထားသည်။
- လက်ခံသူအား American Safety & Health Institute မှ စာဖြင့်ရေးသားခွင့်ပြုချက်မရှိဘဲ ပစ္စည်းများဒေါင်းလုဒ်လုပ်ပြီး ၎င်းတို့ကို မည်သည့်ဝဘ်ဆိုဒ်သို့ ပြန်လည်တင်ခြင်းမှ တားမြစ်ထားသည်။

တစ်ခုခု အခွင့်အရေး မဟုတ်ဘူး တပု ခွင့်ပြုခဲ့သည်။ ဤနေရာတွင် ဖြစ်ကြပါသည်။ လက်ဝယ်ရှိသည်။ အားဖြင့် အမေရိကန် ဘေးကင်းရေး & ကျန်းမာရေး စက်မှုတက္ကသိုလ်။

ပြင်ဆင်နေပါတယ်။ ရန် ကူညီကြပါ (ပထမ အကူအညီ)

- ပထမ အကူအညီများ ပံ့ပိုးသူ ၁
- ပထမ အကူအညီ ၁
- အသိအမှတ်ပြုခြင်း။ တစ်ခု အရေးပေါ် ၁
- ပုဂ္ဂိုလ်ရေး ဘေးကင်းရေး ၂
- ဆုံးဖြတ်ခြင်း။ ရန် အကူအညီ ၂
- အကာအကွယ်ပေးခြင်း သင်ကိုယ်တိုင် ၃
- ကူးစက်သည်။ သွေးဖောက်သည်။ ရောဂါများ ၃
- စံ ကြိုတင်ကာကွယ်မှုများ ၃
- ပုဂ္ဂိုလ်ရေး အကာအကွယ် စက်ပစ္စည်း ၄
- ကျွမ်းကျင်မှု လမ်းညွှန် ၁ — ဖယ်ရှားခြင်း။ ညစ်ညမ်းတယ်။ လက်အိတ် .. ၅
- ဥပဒေရေးရာ ထည့်သွင်းစဉ်းစားချက်များ ၆
- သဘောတူညီချက် ၆
- အဓိပ္ပာယ်သက်ရောက်သည်။ သဘောတူညီချက် ၆
- စွန့်ခွာခြင်း ၆
- ကောင်းတယ်။ ရှုမာရီလူ ဥပဒေများ ၆
- ခေါ်ဆိုခြင်း။ အတွက် အကူအညီ ၇
- အရေးပေါ် ဆေးဘက်ဆိုင်ရာ ဝန်ဆောင်မှုများ (EMS) ၇
- အရေးပေါ် အက်ရှင် အစီအစဉ် ၈
- အဆိပ် ကူညီကြပါ စာကြောင်း ၈
- အရေးပေါ် ရွေ့လျားခြင်း ၉

အကဲဖြတ်ခြင်း။

- မူလတန်း အကဲဖြတ်ခြင်း- တုံ့ပြန်မှုမရှိ ပုဂ္ဂိုလ် ၁၀
- နှိမ့်ချမှုသာ CPR ၁၀
- ပြန်လည်ထူထောင်ရေး ရာထူး ၁၁
- ကျွမ်းကျင်မှု လမ်းညွှန် ၂ — မူလတန်း အကဲဖြတ်ခြင်း—
တုံ့ပြန်မှုမရှိ ပုဂ္ဂိုလ် ၁၂
- ကျွမ်းကျင်မှု လမ်းညွှန် ၃ — ပြန်လည်ထူထောင်ရေး ရာထူး ၁၃
- မူလတန်း အကဲဖြတ်ခြင်း-တုံ့ပြန်မှု ပုဂ္ဂိုလ် ၁၄
- ကျွမ်းကျင်မှု လမ်းညွှန် ၄ — မူလတန်း အကဲဖြတ်ခြင်း—

- တုံ့ပြန်မှု ပုဂ္ဂိုလ် ၁၆
- ဝမ်းသွားခြင်း ၁၇
- အပျောစား အဟန့်အတား ၁၇
- ပြင်းထန်သည်။ အဟန့်အတား ၁၈
- ကျွမ်းကျင်မှု လမ်းညွှန် ၅ — ဝမ်းသွားခြင်း ၁၉
- အလယ်တန်း အကဲဖြတ်ခြင်း ၂၀
- ကျွမ်းကျင်မှု လမ်းညွှန် ၆ — အလယ်တန်း အကဲဖြတ်ခြင်း ၂၂

ရှုတ်တရက် ဒဏ်ရာ

- ထိန်းချုပ်မှု ၏ သွေးထွက်ခြင်း ၂၃
- ပြိုင်ပွဲများ ၂၃
- သွေးခြေဥခြင်း။ အဝတ်အစားများ ၂၄
- ကျွမ်းကျင်မှု လမ်းညွှန် ၇ — ထိန်းချုပ်မှု ၏ သွေးထွက်ခြင်း ၂၅

This student book is provided online for individual use only. Reprinting for classroom distribution is prohibited.

အသုံးပြုခြင်း။ a Tourniquet	၂၆
ကျွမ်းကျင်မှု လမ်းညွှန် ၈ — အသုံးပြုခြင်း။ a ကုန်သွယ်လုပ်ငန်းခွန် Tourniquet	၂၇
ကျွမ်းကျင်မှု လမ်းညွှန် ၉ — အသုံးပြုခြင်း။ တစ်ခု ကြိဖန် Tourniquet .	၂၈
အသုံးပြုခြင်း။ a သွေးခြေခွဲခြင်း။ ဝတ်စားဆင်ယင်မှု	၂၉
ကျွမ်းကျင်မှု လမ်းညွှန် ၁၀ — အသုံးပြုခြင်း။ a သွေးခြေခွဲခြင်း။ ဝတ်စားဆင်ယင်မှု	၃၀
.....	၃၀
အချစ်စစ်	၃၁
အတွင်းပိုင်း သွေးထွက်ခြင်း:	၃၁
ဖြတ်တောက်ခြင်း:	၃၂
နှိုက်နှိုက်ချွတ်ချွတ် အရာဝတ္ထု	၃၂
နှိုက်နှိုက်ချွတ်ချွတ် အရာဝတ္ထု ၌ မျက်လုံး:	၃၃
ဖွင့်သည်။ ရင်ဘတ် ဒဏ်ရာ	၃၃
ဖွင့်သည်။ ဝမ်းဗိုက် ဒဏ်ရာ	၃၄
ဦးခေါင်း၊ လည်ပင်း၊ သို့မဟုတ် ကျော ဒဏ်ရာ	၃၅
ကျောရိုး ဒဏ်ရာ	၃၅
ဦးနှောက် ဒဏ်ရာ	၃၆
ထိခိုက်ရှုရှာ	၃၆
ကျွမ်းကျင်မှု လမ်းညွှန် ၁၁ — လူကိုယ်တိုင် ကျောရိုး ရွေ့လျားမှု ကန့်သတ်ချက်	၃၇
.....	၃၇
ရောင်ရမ်းခြင်း၊ နာကျင်စေခြင်း၊ သို့မဟုတ် ပုံပျက်နေသည်။ ကိုယ်လက်အင်္ဂါ	၃၈
ကျွမ်းကျင်မှု လမ်းညွှန် ၁၂ — လူကိုယ်တိုင် တည်ငြိမ်ခြင်း။ ၎င်း a ကိုယ်လက်အင်္ဂါ	၄၀
.....	၄၀
ပူလောင်ခြင်း:	၄၁
အပူ ပူလောင်ခြင်း:	၄၁
လျှပ်စစ် ပူလောင်	၄၂
ဓာတု ပူလောင်	၄၃
ဓာတုပစ္စည်းများ ၌ အဆိုပါ မျက်လုံး:	၄၃
အသေးအဖွဲ့ ဒဏ်ရာ	၄၄
နှာခေါင်းသွေးယိုခြင်း:	၄၄
ဒဏ်ရာရ သွား:	၄၄

Hypoglycemia	၄၇
ဖမ်းဆီးရမိမှု	၄၈
အသက်ရှူ အခက်အခဲ၊ ရင်ကြပ်ခြင်း။ ၎င်း ရှု	၄၉
ပန်းနာ နှင့် ရှူဆေး:	၄၉
ပြင်းထန်သည်။ မတည့် တုံ့ပြန်မှု	၅၀
ဝေဒနာ၊ ဖိအားများ၊ သို့မဟုတ် မသက်မသာ ၌ အဆိုပါ ရင်ဘတ်	၅၁
အဆိပ်သင့်ခြင်း:	၅၂
မျိုချမိသည် အဆိပ်သင့်ခြင်း:	၅၂
ရွိုက် အဆိပ်သင့်ခြင်း:	၅၃
ပြင်းထန်သည်။ ဝမ်းဗိုက် ဝေဒနာ	၅၅

ရှုတ်တရက် နာမကျန်းဖြစ်ခြင်း

လူဆိုတာ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ အဆင့်အတန်း:	၄၆
မူးမေ့လဲခြင်း:	၄၆
လေဖြတ်	၄၇

ပတ်ဝန်းကျင် အရေးပေါ်အခြေအနေ

အပူ အရေးပေါ်အခြေအနေ	၅၆
အပူ ပင်ပန်းနွမ်းနယ်ခြင်း	၅၆
အပူ လေဖြတ်	၅၇
အေး အရေးပေါ်အခြေအနေ	၅၈
သွေးတိုးရောဂါ	၅၈
နှင်းကိုက်ခြင်း	၅၉

ကိုက်တယ်။ နှင့် တုတ်၊

ယားယံခြင်း။ Insets	60
မြွေကိုက်	၆၁
တွင်း မြွေပွေး	၆၁
သန္တာ မြွေ	၆၁
ပင့်ကူ ကိုက်	၆၂
အမှန်ဖြစ် ကိုက်	၆၃
ရေကြောင်း တိရစ္ဆာန် တုတ်	၆၄
ဂျယ်လီ ငါး	၆၄
ငါးလိပ်	၆၄
တိရစ္ဆာန် နှင့် လူသား ကိုက်	၆၅

ထပ်လောင်း ထည့်သွင်းစဉ်းစားပါ။

စိတ်ခံစားမှု ထည့်သွင်းစဉ်းစားချက်များ	၆၆
---------------------------------------------	----

ထပ်လောင်း သတင်းအချက်အလက်

ဝေါဟာရ	၆၈
သတင်းရင်းမြစ်	၇၀
အဆိုးမှတ်	၇၀
ဗဟုသုတ စစ်ဆေးပါ။ အဖြေများ	71

ပထမ အကူအညီများ ပံ့ပိုးပေးသူ



မတော်တဆမှုများနှင့် အရေးပေါ်အခြေအနေများ ဖြစ်ပျက် ဘယ်နေရာမဆို၊ မှာ တစ်ခုခု အချိန်။ အရ၊ ရန် အဆိုပါ စင်တာများ အတွက် ရောဂါ ထိန်းချုပ်မှုနှင့် ကြိုတင်ကာကွယ်ခြင်း ၊ အမေရိကန်ပြည်ထောင်စုတွင် ဒဏ်ရာနှင့် ဖျားနာမှုများအတွက် နှစ်စဉ် သန်းနှင့်ချီသော အရေးပေါ်ဌာနသို့ လာရောက်လည်ပတ်မှု ရှိပါသည်။

အန္တရာယ်ကင်းတယ်။ အလေ့အကျင့်များ မှာ အလုပ်၊ အိမ်၊ နှင့် ကစားပါ။ နိုင်သည် တားဆီး အများကြီး ဒဏ်ရာ၊ ဖျားနာမှုများ၊ နှင့် သေဆုံးမှုများ။ သို့သော်၊ တစ်ကြိမ် တစ်ခု ဒဏ်ရာ သို့မဟုတ် ရုတ်တရက် နာမကျန်းဖြစ်ခြင်း ရှိသည်။ ဖြစ်ပွားခဲ့သည်၊ ထိရောက်သည်။ ပထမ အကူအညီ နိုင်သည် မကြာခဏ တိုးတက် ပြန်လည်ထူထောင်ရေး နှင့် ပင် တားဆီး အမြဲတမ်း မသန်စွမ်းမှု သို့မဟုတ် သေခြင်း။ ။

ပထမ အကူအညီများ

ပထမ အကူအညီ သည် အဆိုပါ ကနဦး ဂရုစိုက်ပါ။ ပေးထားသည်။ အတွက် တစ်ခု စူးရှသည်။ ဖျားနာခြင်း သို့မဟုတ် ထိခိုက်ဒဏ်ရာရခြင်း ၊ အဆင့်မြင့် ပြုစုစောင့်ရှောက်မှုလုပ်ထုံးလုပ်နည်းများ အဆင်သင့်မဖြစ်သောအခါ။ ရှေးဦးသူနာပြုစုခြင်းသည် အသက်ကို ထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက်ရန် ရည်ရွယ်၍ ဝေဒနာများ သက်သာခြင်း၊ တားဆီး နောက်ထပ် နာမကျန်းဖြစ်ခြင်း သို့မဟုတ် ဒဏ်ရာ၊ နှင့် မြင့်တင်ပါ။ ပြန်လည် ဖုံးလွှမ်း။ ပထမ အကူအညီ နိုင်သည် ဖြစ် စတင်ခဲ့သည်။ အားဖြင့် ဘယ်သူမဆို ဤ တစ်ခုခု အခြေအနေ။



ရှေးဦးသူနာပြုစုသည် အောက်ပါတို့ကိုလုပ်ဆောင်ရန် လေ့ကျင့်ပေးထားသည့် တစ်စုံတစ်ယောက်ဖြစ်သည် -

- အသိအမှတ်မပြု၊ အကဲဖြတ်၊ နှင့် ဦးစားပေးပါ။ အဆိုပါ လိုပါတယ်။ အတွက် ရှေးဦး သူနာပြုစုပါ။
- ပေးသည်။ သင့်လျော်သော ပထမ အကူအညီ ဂရုစိုက်ပါ။
- အသိအမှတ်ပြုပါ။ ကန့်သတ်ချက်များ
- လိုအပ်ပါက ကျွမ်းကျင်သော ဆေးဘက်ဆိုင်ရာ အကူအညီကို ရယူပါ။

အသိအမှတ်ပြုခြင်း။ တစ်ခု အရေးပေါ်

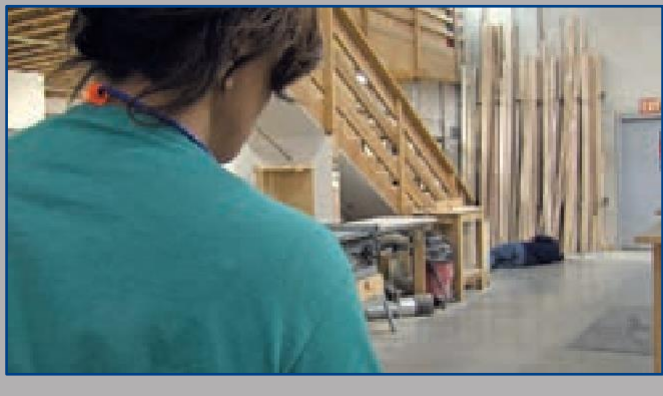
မိ ကူညီသည်။ အဖြစ် a လေ့ကျင့်ထားသည်။ ပထမ အကူအညီ ပံ့ပိုးပေးသူ၊ သင် လုပ်ရမယ်။ ဖြစ် နိုင် ရန် အသိအမှတ်ပြုပါ။ အဲဒါ a ဆေးဘက်ဆိုင်ရာ အရေးပေါ် ရှိနေတယ်။ မကြာခဏဆိုသလို၊ အရေးပေါ်အခြေအနေတွေဟာ မမျှော်လင့်ထားတဲ့ အဖြစ်အပျက်တွေဖြစ်ပြီး စိတ်ရှုပ်ထွေးစေနိုင်ပါတယ်။

ယေဘုယျ အထင်ကြီးမှုတစ်ခုသည် အရေးပေါ် မြင်ကွင်းတစ်ခုကို သင်ပထမဆုံး ကြည့်ရှုသည့်အခါ ဖြစ်ပျက်နေသည့်အရာ သို့မဟုတ် ဖြစ်ပျက်နေသည့်အရာများကို လျင်မြန်စွာ ခံစားသိရှိနိုင်သည်။ ဤအထင်ကြီးမှုသည် သင်ဆက်လက်လုပ်ဆောင်နေစဉ်တွင် သင့်အား လမ်းပြရာတွင် ကူညီရန် အရေးကြီးသော သဲလွန်စများကို ပေးစွမ်းနိုင်သည်-

- ဘယ်မှာလဲ။ သည် အဆိုပါ လူ တည်ရှိသည်?
- ဘယ်လိုလဲ သည် အဆိုပါ လူ၏ ခန္ဓာကိုယ် နေရာချထားသလား?
- ပြောတာပဲ။ အဆိုပါ လူ ကြည့် နေမကောင်း သို့မဟုတ် ဒဏ်ရာရ?
- ဖြစ်ပါ တယ်။ အဲဒါ ဘေးကင်းသည်။ အတွက် ငါ့ကို ရန် ဖြစ် ဒီမှာ?

လူသည် သတိလစ်နေပုံပေါ်ပါသလား။ မလှုပ်မရှားဖြစ်ပြီး လဲကျနေပုံပေါ်တွဲသူတစ်ယောက်ဟာ ရုတ်တရက် နှလုံးရပ်သွားနိုင်ပါတယ်။ သင်ဟာ လူတစ်ယောက်ရဲ့ ရှင်သန်မှုအတွက် တစ်ခုတည်းသော အခွင့်အရေး ဖြစ်နိုင်တယ်။

ဒဏ်ရာလို့ သံသယဖြစ်ရင် ဘယ်လိုဖြစ်မယ်ထင်လဲ။ ဒဏ်ရာများ ဖြစ်ပေါ်လာသည်။ ပေးဆပ်ခြင်း ရန် ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ အင်အား ဆန့်ကျင်ဘက် အဆိုပါ ခန္ဓာကိုယ်။ ဒဏ်ရာကို တွန်းထုတ်သည့်နည်းကို ယန္တရားဟုခေါ်သည်။ ၎င်း ဒဏ်ရာ။ ယန္တရားများ အဲဒါ လွှဲပြောင်း သိသာထင်ရှားသော အင်အားများသည် အခြားနည်းဖြင့် သက်သေမပြမချင်း ပြင်းထန်သော ဒဏ်ရာကို ဖြစ်ပေါ်စေရန် အကောင်းဆုံးဟု ယူဆပါသည်။



ပုဂ္ဂိုလ်ရေး ဘေးကင်းရေး

အရေးပေါ်မြင်ကွင်းများ ဖြစ်ကြပါသည်။ မကြာခဏ မလုံခြုံ။ မင်းရဲ့ ကိုယ်ရေးကိုယ်တာ ဘေးကင်းရေး သည် အဆိုပါ အမြင့်ဆုံး ဦးစားပေး၊ ပင် မိ အဆိုပါ ဘေးကင်းရေး ၎င်း တစ်ခု နေမကောင်းပါ။ သို့မဟုတ် ထိခိုက်ဒဏ်ရာရသူ။ တစ်စုံတစ်ဦးကို ကူညီရန် သင့်ကိုယ်သင် အန္တရာယ်ပြုခြင်းသည် အခြေအနေကို ပိုဆိုးသွားစေနိုင်သည်။

မချဉ်းကပ်မီ ခဏလောက် ခဏရပ်ပါ။ သိသာထင်ရှားသော အန္တရာယ်များကိုရှာဖွေပါ။ ဖုံးကွယ်ထားသော အန္တရာယ်များ ဖြစ်နိုင်ခြေကို ဆင်ခြင်ပါ။ မြင်ကွင်းမလုံခြုံပါက၊ မချဉ်းကပ်ပါနှင့်။ သင့်လက်ရှိတည်နေရာ မလုံခြုံပါက ထွက်သွားပါ။

Setup

SETUP is a mnemonic device that can help you remember the important points of making sure it is safe to provide care:

- Stop — Pause to identify hazards
- Environment — Consider your surroundings
- Traffic — Be careful along roadways
- Unknown Hazards — Consider things that are not apparent
- Personal Safety — Use protective barriers

ဆုံးဖြတ်ခြင်း။ ရန် ကူညီကြပါ

ဆုံးဖြတ်ချက်ချရန်အခက်ခဲဆုံးများထဲမှတစ်ခုမှာ ဆေးဘက်ဆိုင်ရာအရေးပေါ်အခြေအနေတစ်ခုဖြစ်လာသည်ဟု သင်ထင်မြင်သောအခါတွင် ပါဝင်ရန်၊ မပါဝင်သင့်ပါ။ မင်းရဲ့ကူညီနိုင်စွမ်းနဲ့ပတ်သက်ပြီး ချီတိုချတိုခံစားရတာက ပုံမှန်ပါပဲ။

ပြဿနာက သင့်အတွက် ကြီးလွန်းတယ်လို့ ခံစားရတာကြောင့် သင် တုံ့ဆိုင်းသွားနိုင်ပါတယ် ။ ကိုင်တွယ် တစ်ယောက်တည်း။

- သင်သည် တိုးတက်သော အရေးပေါ် စောင့်ရှောက်မှု



This student book is provided online for individual use only. Reprinting for classroom distribution is prohibited.

ကွင်းဆက်တွင် ပထမဆုံးသော လင့်ခ်ဖြစ်သည်။
သင်၏ပါဝင်ပတ်သက်မှုသည် အခြားသော
ရှေးဦးသူနာပြုစုခြင်း သို့မဟုတ် EMS ဝန်ထမ်းများအား
တုံ့ပြန်ခြင်းမှ သက်သာရာရသည်အထိသာ ကြာမြင့်သည်
— ကိစ္စအများစုတွင် အချိန်တိုတောင်းပါသည်။

မင်း တန်ခိုး တွန်ဆုတ် အတွက် ကြောက်ရွံ့ခြင်း။ ၎င်း လုပ်တာ အရာများ ပိုဆိုးတယ်။

- လိုအပ်နေသော သူများကို ဒုက္ခပေးဘဲ—မထိခိုက်စေရန် ရည်ရွယ်ထားသည့် ခိုင်လုံသော အသိပညာနှင့် ကျွမ်းကျင်မှုများကို ပေးပါသည်။ ။

မင်း တန်ခိုး တွန်ဆုတ် ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုတော့ သင် တွေးပါ။ သင် မလုပ်နဲ့ ရှိသည် a အများကြီး ၎င်း ဆေးဘက်ဆိုင်ရာ ဗဟုသုတ။

- ကျယ်ပြန့်သော ဆေးပညာဗဟုသုတ မလိုအပ်ပါ။ ရှေးဦးသူနာပြုစုခြင်း ရိုးရှင်းပြီး ပံ့ပိုးရန် လွယ်ကူသည်။

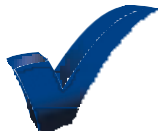
နောက်ဆုံး၊ သင် တန်ခိုး တွန်ဆုတ် ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုတော့ ဟိုမှာ ဖြစ်ကြပါသည်။ အခြားသူများ ပတ်ပတ်လည် ကမ္ဘာကျန်းမာရေးအဖွဲ့ သင် တွေးပါ။ တန်ခိုး ယူ တာဝန်ခံ။

- ဤ အတီး၊ အခြားသူများ မေ ခံစားပါ။ အဆိုပါ အတူတူပါပဲ။ နည်းလမ်း၊ ရလဒ် ဤ မဟုတ်ဘူး တစ်ခု ခြေလှမ်း ရှေ့သို့ ရန် ကူညီကြပါ။

အကယ်လို့ အဲဒါ သည် ဘေးကင်းသည်။ ရန် လုပ်ပါ။ ဒါကြောင့်၊ ယူ လုပ်ဆောင်ချက် တင်ပါ။ ဘာလဲ သင် လေ့လာပါ။ ဤ ဒီ အစီအစဉ် ရန် အလုပ်။ မင်းရဲ့ လုပ်ရပ်များ နိုင်သည် ကူညီကြပါ ရန် ကာကွယ်ပါ။ သို့မဟုတ် ကယ်တင်ပါ။ a ဘဝ။

Hybrid and Electric Car Crashes

When involved in a crash, hybrid and electric vehicles have some unique considerations. The biggest concern is accidentally coming into contact with an exposed high voltage wire. These thick wires are colored orange for easy identification. Look for, and stay clear of, these wires. Another concern is the possibility of a vehicle suddenly moving without sound or warning because the electric motor is still engaged. Stay away from the front or back of the vehicle. Place the transmission in park and turn off the vehicle motor as soon as you are able to.



ဗဟုသုတ စစ်ဆေးပါ။

မင်း နှင့် သင်၏ လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက် ဖြစ်ကြပါသည်။ loading သေတ္တာများ ထဲသို့ a ထရပ်ကား on a အလုပ်ရှုပ်သည် လမ်း ဘယ်တော့လဲ a စက်ဘီးစီးသူ၊ စီးခြင်း။ on အဆိုပါ လမ်းဘေး၊ တိုက်မိသည် သင်၏ လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်။ ဟိ စက်ဘီးစီးသူ စီးတယ်။ အဝေး၊ ညီမရဲ့ ထိခိုက်ဒဏ်ရာရ၊ ဒါပေမယ့် အဆိုပါ လူ ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့ ဖြစ်ခဲ့သည်။ ရိုက်သည်။ သည် ဆဲ ကိုင် သူ့ ယောက်ျား ဝမ်းဗိုက် နှင့် ညည်းတွားခြင်း။ သင့်အား ရှေးဦးသူနာပြုစုသုအဖြစ် လေ့ကျင့်သင်ကြားထားပြီး သင်ကူညီနိုင်မည်ဟု ထင်သော်လည်း သင်၏ကူညီနိုင်မှုနှင့်ပတ်သက်၍ သင်မသေချာသောကြောင့် သင်တုံ့ဆိုင်းနေပါသည်။ ဘာလုပ်သင့်လဲ?

အကာအကွယ်ပေးခြင်း သင်

တစ်စုံတစ်ဦးကို ပြုစုစောင့်ရှောက်သောအခါ သင်သည် သွေးခံ သို့မဟုတ် အခြားကူးစက်နိုင်သော ခန္ဓာကိုယ်အရည်များနှင့် ထိတွေ့နိုင်သည်။ ရောဂါကူးစက်နိုင်ခြေအလွန်နည်းသော်လည်း၊ ထိတွေ့မှုမှရှောင်ရှားရန် ရိုးရှင်းသောအစီအမံများပြုလုပ်ခြင်းသည် ပညာရှိရာရောက်ပါသည်။



ကူးစက်ရောဂါများ

ကူးစက်တတ်သော ရောဂါပိုးများနှင့် ရောဂါပိုးများ ပါဝင်ပါတယ်။ အသည်းရောင်ရောဂါ၊ ခ၊ အသည်းရောင် C၊ နှင့် HIV၊ အဆိုပါ ဗိုင်းရပ်စ် အဲဒါ အကြောင်းတရားများ အေအိုင်ဒီအက်စ်။

ထိတွေ့ခြင်း နိုင်သည် ဖြစ်ပေါ်လာသည်။ မှတဆင့် အဆိုပါ တိုက်ရိုက် ပွင့်နေသောအနာ သို့မဟုတ် အနာနှင့် ထိတွေ့ခြင်း သို့မဟုတ် ပါးစပ်၊ နှာခေါင်းနှင့် မျက်လုံးများ၏ အမြှေးပါးများမှ စုပ်ယူမှုဖြင့် ကူးစက်သောအရာ။ ညစ်ညမ်းသော ချွန်ထက်သော အရာဝတ္ထုဖြင့် အရေပြား ထိုးဖောက်ခြင်းမှလည်း ထိတွေ့မှု ဖြစ်ပွားနိုင်သည်။ ထိတွေ့မှုရှိပါက သင့်ကြီးကြပ်ရေးမှူးထံ ချက်ချင်းသတင်းပို့ပါ။ အပိုစောင့်ရှောက်မှုနှင့် အကြံဉာဏ်များအတွက် သင့်ကုမ္ပဏီ၏

This student book is provided online for individual use only. Reprinting for classroom distribution is prohibited.

ရေးသားထားသော ထိတွေ့မှုထိန်းချုပ်ရေးအစီအစဉ်ကို လိုက်နာပါ။

စံ ကြိုတင်သတိပေးချက်များ

ထိတွေ့မှုကို လျော့ချခြင်းဖြင့် ကူးစက်နိုင်ခြေကို လျော့နည်းစေသည်။ Standard ကြိုတင်ကာကွယ်မှုများသည် အကာအကွယ်အလေ့အကျင့်များ အစုံပါရှိမရှိကို အသုံးပြုသည်။ သို့မဟုတ် မဟုတ်ဘူး တစ်ခု ကူးစက်မှု သည် သံသယ။ ရန် ဖြစ် ထိရောက်မှု၊ သင်၏ ချဉ်းကပ် သည် အဆိုပါ အတူတူပါပဲ။ အတွက် လူတိုင်း၊ မသက်ဆိုင် ၏ ဆက်ဆံရေး သို့မဟုတ် အသက်။

OSHA Bloodborne Pathogens Standard

In 1991, the Occupational Safety and Health Administration (OSHA) released the Bloodborne Pathogens Standard to protect workers from the risk of exposure to bloodborne infectious diseases. The standard applies to anyone who has occupational exposure to blood or other potentially infectious materials and provides information on how to reduce the risk of exposure in the workplace.

Employees should review their company's exposure control plan for site-specific information on how to reduce exposure. More information can be found at www.osha.gov and www.cdc.gov.

ပုဂ္ဂိုလ်ရေး အကာအကွယ် ပေးရတယ်။

ပုဂ္ဂိုလ်ရေး အကာအကွယ် ပစ္စည်းကိရိယာ (PPE) ဖော်ပြသည်။ အကာအကွယ်အတားအဆီးများ ဝတ်ဆင် ရန် တားဆီး ထိတွေ့ခြင်း ရန် ကူးစက်သည်။ ရောဂါများ။

တခါသုံးလက်အိတ်များသည် အသုံးအများဆုံး အကာအကွယ်အတားအဆီးဖြစ်သည်။ ၎င်းတို့ကို အလွယ်တကူရရှိနိုင်ကြောင်း သေချာစေပြီး ၎င်းတို့ကို အမြဲအသုံးပြုပါ။

သင်ဝတ်ထားသည့်အခါ လက်အိတ်များ ပျက်စီးခြင်း သို့မဟုတ် မျက်ရည်များ ရှိမရှိ စစ်ဆေးပါ။ ပျက်စီးသွားပါက ချက်ချင်းအစားထိုးပါ။

ပြီးနောက် ပေးသည်။ ဂရုမစိုက်၊ အမြဲတမ်း ဖယ်ရှားပါ။ ညစ်ညမ်းသည်။ ဂရုတစိုက် လက်အိတ် ။

ပင် ပြီးနောက် သုံးပြီး လက်အိတ်၊ အသုံးပြု ဆပ်ပြာ နှင့် ရေ ရန် သန့်ရှင်း သင်၏ လက် နှင့် တစ်ခုခု ဖော်ထုတ် အရေပြား။ သုံးပါ။ တစ်ခု အရက်အခြေခံ လက် သန့်စင်ဆေး အကာယ်၍ ဆပ်ပြာ နှင့် ရေ ဖြစ်ကြပါသည်။ မဟုတ်ဘူး ရရှိနိုင် နောက်ထပ်အသုံးများသော PPE ဖြစ်သော face shield သည် ပါးစပ်၊ နှာခေါင်းနှင့် မျက်လုံးများကို ပက်ဖြန်းခြင်း သို့မဟုတ် ဖြန်းခြင်းဖြစ်နိုင်ချေကို တားဆီးနိုင်သည်။



Latex Allergy
 Natural rubber latex allergy is a serious medical problem. Anyone who uses latex gloves frequently is at risk for developing it. Simple measures such as the use of nonpowdered latex gloves or nonlatex alternatives can stop the development of latex allergy and new cases of sensitization.²

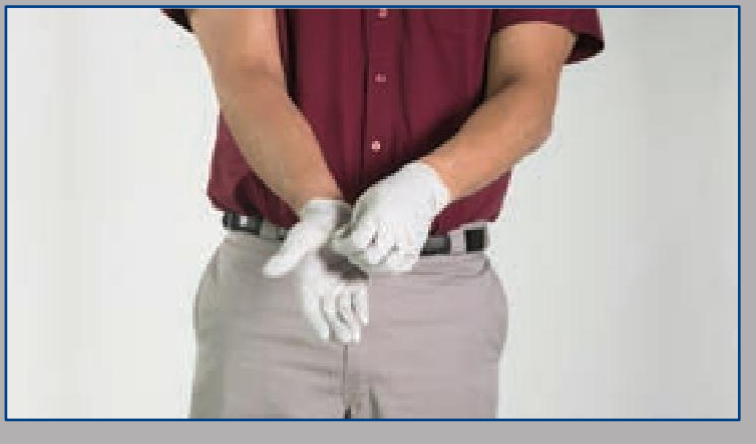
Disinfecting Surfaces
 Decontaminate all surfaces, equipment, and other contaminated objects as soon as possible. Clean with a detergent and rinse with water. Use a bleach solution of 1/2–3/4 cup household bleach to 1 gallon cool water to disinfect the surface. Spray on the solution and leave it in place for at least 2 minutes before wiping.³

Knowledge Check

True or false? You are caring for a coworker who has been injured and is bleeding heavily. Because she is a close friend, it is not important to use personal protective equipment to protect yourself from possible exposure to an infectious disease.

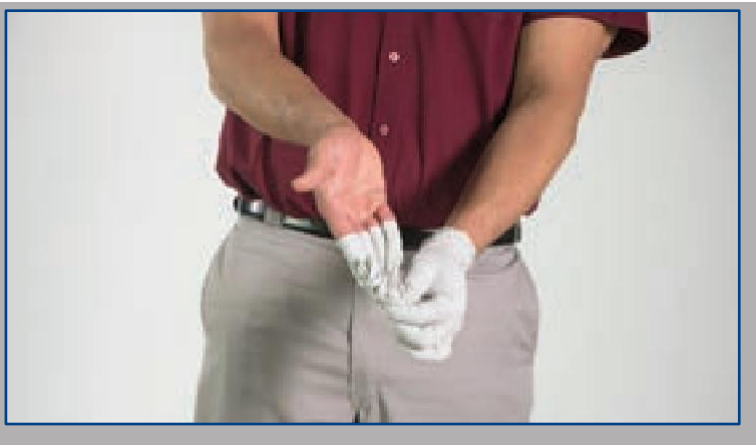
This student book is provided online for individual use only. Reprinting for classroom distribution is prohibited.

ဖယ်ရှားခြင်း။ ညစ်ညမ်းတယ်။ မှာပေါ့။



ဆုပ်ကိုင် ပထမ ကွက်တံ

- ပြီးနောက် ပေးသည်။ ဂရုမစိုက်၊ အမြဲတမ်း ညစ်ညမ်းနေသော လက်အိတ်များကို ဂရုတစိုက် ဖယ်ရှားပါ။
- အရေပြားဗလာကို ရှောင်ကြဉ်ပါ။ လက်အိတ်ကို ဆန့်ကျင်ဘက်လက်ချောင်းများဖြင့် လက်ဖဝါးတစ်ဖက်စီတွင် ညှပ်ပါ။



ဖယ်ရှားပါ။ အထဲမှာ အဲ

- ညင်ညင်သာသာ ဆွဲပါ အဆိုပါ လက်အိတ် ကွာထံမှ အဆိုပါ လက်ဖဝါးနှင့် လက်ချောင်းများဆီသို့ လက်အိတ်ကို မကိုင်းဘဲ အတွင်းဘက်သို့ လှည့်ပါ။
- စုဆောင်းပါ။ အဆိုပါ လက်အိတ် သင် ရုံ ဖယ်ရှားခဲ့သည်။ သင်၏လက်စွပ်နှင့်။



ဖွတ် လက်ညှိုး အောက်မှာ ဒုတိယ ကွက်တံ

- သင်၏လက်ညှိုးဗလာကို အတွင်းထဲသို့ ဂရုတစိုက် လျှော့ချပါ။ အဆိုပါ လက်ကောက်ဝတ် တီးဝိုင်း ၏ အဆိုပါ လက်စွပ် လက်

This student book is provided online for individual use only. Reprinting for classroom distribution is prohibited.



ဖယ်ရှားပါ။ အထဲမှာ အဲ

- လက်အိတ်ကို ပြောင်းပြန်လှန်ကာ ပထမလက်အိတ်ကို အတွင်းဘက်သို့ အသာအယာ ဆွဲထုတ်ပြီး အတွင်းဘက်တွင် ဖမ်းပါ။
- လက်အိတ်များကို သင့်လျော်သောပုံးထဲတွင် စွန့်ပစ်ပါ။ ရန် တားဆီး တစ်ခုခု နောက်ထပ် ဆက်သွယ်ရန်။
- သုံးပါ။ ဆပ်ပြာ နှင့် ရေ ရန် သန့်ရှင်း သင်၏ လက်နှင့် ထိတွေ့နေသော အရေပြား။ ဆပ်ပြာနှင့်ရေ မရရှိနိုင်ပါက အယ်လ်ကိုဟောပါသော လက်သန့်ဆေးရည်ကို အသုံးပြုပါ။

ဥပဒေရေးရာ ထည့်သွင်းစဉ်းစားပါ။



ဟိုမှာ တစ်ချို့အခြေခံ ဥပဒေ ထည့်သွင်းစဉ်းစားမှုများ ဖြစ်ရန် သတိထားပါ။ အဖြစ် ရှေးဦးသူနာပြုစုပါ။ ပံ့ပိုးပေးသူ။

သဘောတူညီချက်

လူတိုင်းတွင် ဆေးကုသမှုခံယူရန် ငြင်းဆိုပိုင်ခွင့်ရှိသည်။ စောင့်ရှောက်မှုမပေးမီ အကူအညီလိုလျှင် တုံ့ပြန်သူအား အမြဲမေးပါ။

အဓိပ္ပာယ်သက်ရောက်သည်။ သဘောတူညီချက်

လူတစ်ဦးမှ တုံ့ပြန်မှုမရှိသည့်အခါ၊ သွယ်ဝိုက်သောသဘောတူခွင့်ပြုချက်၏တရားဝင်အယူအဆသည် အခြေအနေများကိုပေးဆောင်ရန် လူတစ်ဦးအား ကူညီရန်သဘောတူမည်ဟု ယူဆသည်။

စွန့်ခွာခြင်း။

တခါ ပထမ အကူအညီ ဂရုစိုက်ပါ။ ရှိသည်။ အဲတာကို ကျန်နေ အတူ တစ်ခု နေမကောင်းပါ။ သို့မဟုတ် ဒဏ်ရာရသူသည် တန်းတူ သို့မဟုတ် ပိုကြီးသော အရေးပေါ်ဆေးဘက်ဆိုင်ရာ လေ့ကျင့်မှု မပြီးဆုံးမချင်း၊ တစ်ယောက်တည်းနေရင် မလုပ်နိုင်ဘူး။ အသုံးပြု a မိုဘိုင်း ဖုန်း၊ သင် မေ လိုပါတယ်။ ရန် ထားခဲ့ပါ။ ရန် ရယူ ကူညီကြပါ။ တတ်နိုင်သမျှ လူထံသို့ ပြန်သွားပါ။



This student book is provided online for individual use only. Reprinting for classroom distribution is prohibited.

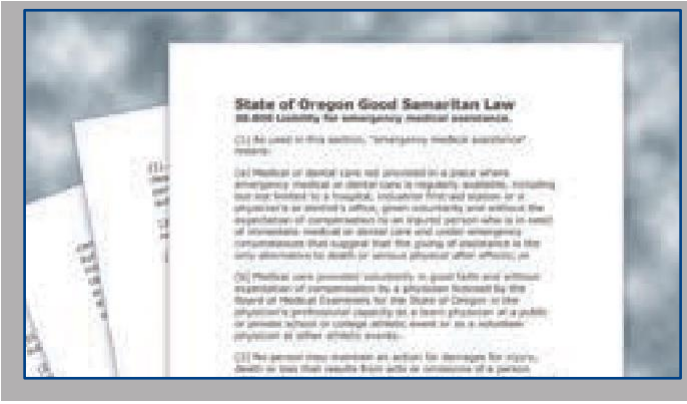
ကောင်းတယ်။ ရှမာရီလူ ဥပဒေများ

အရေးပေါ်အခြေအနေတွင် ရှေးဦးသူနာပြုစုခြင်း မှားယွင်းမှုကြောင့် တရားစွဲခံရမည်ကို လူအချို့က စိုးရိမ်ကြသည်။ ကိစ္စတိုင်းလိုလိုတွင် ဤကြောက်ရွံ့မှုသည် ခိုင်လုံမှုမရှိပါ။

အကူအညီလိုအပ်နေသူတွေကို ကူညီပေးဖို့ ပြည်နယ်အားလုံးက Good Samaritan ဥပဒေတွေကို အတည်ပြုပြီးပါပြီ။ ဒီဥပဒေတွေက ဘယ်သူ့ကိုမဆို အကာအကွယ်ပေးတယ်။

- ဆန္ဒအလျောက် ထောက်ပံ့ပေးသည်။ အကူအညီ၊ မပါဘဲ မျှော်လင့်နေသည်။ သို့မဟုတ် လက်ခံခြင်း။ လျော်ကြေးငွေ
- သည် ကျိုးကြောင်းဆီလျော်သော နှင့် အထိုက်အလျောက်၊
- လုပ်တာ မဟုတ်ဘူး ပေးသည်။ ဂရုစိုက်ပါ။ ကျော်လွန် အဆိုပါ လေ့ကျင့်ရေး လက်ခံရရှိသည်; နှင့်
- မဟုတ်ပါ။ ပြင်းပြင်းထန်ထန် ပေါ့ဆမှု၊ သို့မဟုတ် လုံးဝ သတိလက်လွတ်၊ ဌ ပို့ဆောင်ခြင်း။ အရေးပေါ် ဂရုစိုက်ပါ။

ကောင်းမွန်သော ရှာမရိဥပဒေများသည် ပြည်နယ်တစ်ခုနှင့်တစ်ခု မတူညီပါ။ ရင်းနှီးလာမယ်။ အတူ အဆိုပါ ဥပဒေများ ၌ သင်၏ ပြည်နယ် နှင့် တခြား ပြည်နယ်များ သင်အလုပ်လုပ်တဲ့နေရာ ဒါမှမဟုတ် ခရီးသွားပါ။



နေရာဒေသမရွေး၊ သာမန်အသိဉာဏ်ကို အသုံးပြုရန် အမြဲတမ်းသင့်လျော်ပါသည်။

- EMS သို့မဟုတ် လုပ်ငန်းခွင် အရေးပေါ် လုပ်ဆောင်ချက် အစီအစဉ် (EAP) ကို ချက်ချင်း အသက်သွင်းပါ။
- အကယ်၍ မြင်ကွင်း သည် မလုံခြုံဘူးလား မဟုတ်ဘူး ဝင်!
- မေး a တုံ့ပြန်မှု လူ အတွက် ခွင့်ပြုချက် စောင့်ရှောက်မှုမပေးမီ။
- ဘယ်တော့မှ ကြိုးစားမှု ကျွမ်းကျင်မှု အဲဒါ ကျော်လွန် သင်၏ လေ့ကျင့်ရေး။
- သင်စတင်ပြီးသည်နှင့် တစ်စုံတစ်ဦးမှ မရပ်တန့်ပါနှင့် အတူ တန်းတူ သို့မဟုတ် ပိုကြီးတယ်။ လေ့ကျင့်ရေး သက်သာစေသည်။ သင်

Other Legal Considerations

Duty to Act — A predetermined requirement to provide care, typically by job description (such as firefighter, police officer, or lifeguard) or by relationship (such as parent or guardian). In general, a first aid trained-person is encouraged, but not required by duty, to act.

Negligence — Occurs when someone is caused further harm due to care that did not meet the expected standard of someone with a duty to act.

Assault and Battery — Placing a person in fear of bodily harm. Forcing care on a person against his or her wishes may be considered grounds for this.



ဗဟုသုတ စစ်ဆေးပါ။

သင် နေ့လယ်စာစားချိန်မှ သင့်အလုပ်ရေယာသို့ ပြန်လာပြီး ပြုလဲသွားဟန်တူသော လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်တစ်ဦးကို ရှာဖွေတွေ့ရှိခဲ့သည်။ တုံ့ပြန် ရန် သင်၏ အသံ သို့မဟုတ် ထိပါ။ မင်း ချက်ချင်း အစ ရန် ကူညီကြပါ။ ဘာလဲ တရားဝင် အယူအဆ ဆက်စပ် ရန် ပေးသည်။ ပထမ အကူအညီ ဂရုတစိုက် အကျိုးဝင်သည်။ ၌ ဒီ အခြေအနေ?

ခေါ်ဆိုခြင်း။ အဘို့ ကူညီကြပါ

တစ်ခု မရှိမဖြစ် အခန်းကဏ္ဍ ၏ အဆိုပါ ပထမ အကူအညီ ပံ့ပိုးပေးသူသည် ထပ်လောင်းအကူအညီ လိုအပ်သည့်အခါ



This student book is provided online for individual use only. Reprinting for classroom distribution is prohibited.

အသိအမှတ်ပြုပါသည်။ နှင့် သိခြင်း။
ဘယ်လိုလဲ ရန် ရယူ အဲဒါ။ ၎င်းတွင်
မည်ကဲ့သို့ လှုပ်ရှားရမည်ကို သင်ယူခြင်း
ပါဝင်သည်။ အဆိုပါ EMS စနစ်၊ သုံးပြီး
အဆိုပါ သင့်လုပ်ငန်းခွင်ရှိ
အရေးပေါ်လုပ်ဆောင်မှုအစီအစဉ်နှင့်
သင့်ဒေသခံအဆိပ်ထိန်းချုပ်ရေးဌာနကို
မည်သို့ဆက်သွယ်ရမည်နည်း။

အရေးပေါ်ဆေးဘက်ဆိုင်ရာ

င်ရာ ဝန်ဆောင်မှုများ

(EMS)

အရေးပေါ် ဆေးဘက်ဆိုင်ရာ

ဝန်ဆောင်မှုများ (EMS) ဖော်ပြသည်။

အဆိုပါ ဆေးရုံကြို အရေးပေါ်

လူ့အဖွဲ့အစည်းအတွင်း ဆေးဘက်ဆိုင်ရာ တုံ့ပြန်မှုစနစ် ပေါ်ပေါက်လာသည်။ EMS စနစ်သည် သတင်းအချက်အလက်များကို စုဆောင်းရန်နှင့် သင့်လျော်သော အရေးပေါ်အရင်းအမြစ်များကို ပေးပို့ရန်အတွက် အထူးပြု အရေးပေါ်ဆက်သွယ်ရေးကိရိယာကို အသုံးပြုပါသည်။

စနစ်အတွင်းရှိ လေ့ကျင့်သင်ကြားထားသော EMS ဝန်ဆောင်မှုပေးသူများသည် အရေးပေါ်အခြေအနေများကို တိုက်ရိုက်တုံ့ပြန်သည်။ အဆင့်မြင့်ဆေးဘက်ဆိုင်ရာစောင့်ရှောက်မှုပေးကာ နာမကျန်းဖြစ်နေသော သို့မဟုတ် ဒဏ်ရာရသူများကို ဆေးရုံသို့ပို့ဆောင်ပေးသည်။

EMS စနစ်ကို အသက်သွင်းရာတွင် အများအားဖြင့် မှတ်မိလွယ်သော ဖုန်းခေါ်ဆိုမှု ပါဝင်ပါသည်။ အရေးပေါ် နံပါတ် အဲဒီလို အဖြစ် ၉၁၁။ ဒါက သင့်လျော်သော ဘယ်တော့လဲ ဟိုမှာ ဖြစ်ကြပါသည်။ ချက်ချင်း ခြိမ်းခြောက်မှုများ ရန် ဒဏ်ရာ၏အရေးပါသောယန္တရားတစ်ခုအသက်ရှင်ခြင်း၊ သတိပေးလက္ခဏာများဖြစ်ပေါ်ခဲ့သည်။ ၎င်း လေးနက်သည်။ နာမကျန်းဖြစ်ခြင်း ရှိတော့၊ သို့မဟုတ် အကယ်၍ သင် ဖြစ်ကြပါသည်။ မသေချာပါ။ အကြောင်း လူတစ်ဦး၏အခြေအနေ၏ပြင်းထန်မှု။



EMS ကို အသက်သွင်းရန် ဖုန်းခေါ်ဆိုသောအခါ၊ လေ့ကျင့်သင်ကြားထားသော ပေးပို့သူသည် ခေါ်ဆိုမှုမှတစ်ဆင့် သင့်ကို လမ်းညွှန်ပေးမည်ဖြစ်သည်။ EMS ပေးပို့သူများသည် အထူးသဖြင့် CPR ဖြင့် သင်ပို့ပေးသော စောင့်ရှောက်မှုတွင် သင့်အား လမ်းညွှန်ရန် လေ့ကျင့်ပေးနိုင်ပါသည်။

ပေးပို့သူသည် အမျိုးအစား ကဲ့သို့သော အခြေခံအချက်အလက်များကို မေးမြန်းမည်ဖြစ်သည်။ ၎င်း၏ အရေးပေါ် တည်နေရာ၊ နှင့် ဘာလဲ ဂရုစိုက်ပါ။ သည် ဖြစ်ခြင်း။ လိုလားသူ

ဗီဒီယို မေးခွန်းတွေကို အတတ်နိုင်ဆုံး ရှင်းရှင်းလင်းလင်း တိတိပပဖြေပါ။ သင့်လျော်သောအရင်းအမြစ်များကို အချိန်နှင့်တပြေးညီ တုံ့ပြန်ရန် အကြောင်းကြားပါမည်။ မင်း လိုင်းပေါ်ရောက်နေတယ်။

ယခုအခါ အမေရိကန်ပြည်ထောင်စုတွင် အရေးပေါ်ခေါ်ဆိုမှုအများစုကို မိုဘိုင်းဖုန်းများဖြင့် ပြုလုပ်နေပြီဖြစ်သည်။ မိုဘိုင်းဖုန်းဖြင့်၊ သင်သည် ထိခိုက်ခံရသူဘေးတွင် ရှိနေစဉ် EMS ကို လျင်မြန်စွာ အသက်သွင်းနိုင်သည်။ ဖုန်း၏စပီကာလုပ်ဆောင်ချက်သည် သင့်အား dispatcher မှနားဆင်နိုင်ပြီး တစ်ချိန်တည်းတွင် ဂရုစိုက်မှုပေးနိုင်သည်။

အရေးပေါ်အကူအညီ အစီအစဉ်များ

တစ်ခု အရေးပေါ် လုပ်ဆောင်ချက် အစီအစဉ် (EAP) သည် သုံးတယ်။ ရန် ကူညီကြပါ သေချာပါစေ။ လုပ်ငန်းခွင်မှာ လုံခြုံ ပြီး ကျန်းမာတဲ့ အခြေအနေတွေ ရှိတယ်။ ၎င်းသည် အဆင့်ဆင့်လုပ်ထုံးလုပ်နည်းများကို ပံ့ပိုးပေးသည်။ on ဘယ်လိုလဲ ရန် အစီရင်ခံစာ နှင့် တုံ့ပြန် ရန် အရေးပေါ်အခြေအနေများ။



EAP များသည် အလုပ်နေရာတစ်ခု၏ သီးခြားပုံစံ၊ အရွယ်အစားနှင့် အင်္ဂါရပ်များကို ထည့်သွင်းစဉ်းစားသည်။ လုပ်ငန်းတိုင်းလိုလိုမှာ EAP တစ်ခုရှိဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။

အသက်ဝင်သည်။ တစ်ခု EAP မေ ဖြစ် အဖြစ် ရိုးရှင်းသော အဖြစ် ဖုန်းခေါ်ဆိုခြင်း။ ၉၁၁၊ သို့မဟုတ် ဗဟိုက ဆက်သွယ်ရေးပုဂ္ဂိုလ်ကို အကြောင်းကြားခြင်း သို့မဟုတ် အိမ်တွင်း အရေးပေါ်အဖွဲ့ကို အသက်သွင်းခြင်းကဲ့သို့သော

ပိုမိုပါဝင်ပတ်သက်နိုင်သည်။ လုပ်ပါ။ သေချာတယ်။ သင် နားလည်

သင်၏ EAP ဆိုတော့ အဲဒါ

သင် သိသည်။ ဘယ်လိုလဲ ရန် အစီရင်ခံစာ နှင့် တုံ့ပြန် ရန် အရေးပေါ်အခြေအနေများ မှာ အလုပ်။

ဆေးဘက်ဆိုင်ရာ အရေးပေါ်အခြေအနေများသည် အိမ်၌လည်း ဖြစ်ပွားတတ်သောကြောင့် သင့်အိမ်အတွက် EAP တစ်ခုကို ဖန်တီးပြီး သင့်အိမ်ထောင်စုဝင်များနှင့် မကြာခဏ ပြန်လည်သုံးသပ်ခြင်းသည် စမတ်ကျပါသည်။

အဆိပ် ကူညီကြပါ လိုင်း

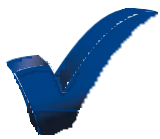
အဆိပ် ထိန်းချုပ်မှု စင်တာများ ကမ်းလှမ်း အခမဲ့၊ လျှို့ဝှက် ဆေးဘက်ဆိုင်ရာ အကြံဉာဏ် ၂၄ နာရီ a နေ့၊ ၇ နေ့ရက်များ a တစ်ပတ် မှတစ်ဆင့် အဆိုပါ အမျိုးသား အဆိပ်အကူအညီလိုင်း 1-800-222-1222။ ဤဝန်ဆောင်မှုသည် အဆိပ်သင့်ခြင်းဆိုင်ရာ အချက်အလက်များနှင့် သံသယဖြစ်ဖွယ် အဆိပ်သင့်မှုများအတွက် စောင့်ရှောက်မှုအတွက် အဓိကအရင်းအမြစ်ကို ပံ့ပိုးပေးပါသည်။ ။

Emergency Action Plans

In the United States, Occupational Safety and Health Administration (OSHA) regulations require employers to have an emergency action plan (EAP) in writing, kept in the workplace, and available to employees. In a typical workplace, the EAP should contain specific procedures on the following:

- How designated first aid workplace providers are notified to respond
- What is expected of workplace providers when they respond
- How to activate EMS from the worksite
- How to efficiently help EMS get to an ill or injured person

It is important to become familiar with the proper emergency response procedure in your workplace



Knowledge Check

You enter a warehouse door to get to your work area and discover one of your coworkers alone and looking very ill. After talking to him, you are unsure about what is happening, but you feel it could be serious. Should you activate EMS?

အရေးပေါ် ရွေ့လျား

ဖျားနာခြင်း သို့မဟုတ် ဒဏ်ရာရရှိသူကို မရွေ့ခြင်းသည် အကောင်းဆုံးဖြစ်သည်။ မှာ အားလုံး မဟုတ်လျှင် သူ သို့မဟုတ် သူမသည် ရှင်းရှင်းလင်းလင်း ပျောက်ကွယ်လုနီးပါး သို့မဟုတ် အသက်ကယ်စောင့်ရှောက်မှု လိုအပ်သည်။ ဟိ အကြီးမြတ်ဆုံး စိုးရိမ်စရာ ဌ် ရွေ့လျား ပြင်းထန်စွာ ဒဏ်ရာရရှိသူသည် ဖြစ်နိုင်ချေရှိသည်။ လုပ်တာ ရှိပြီးသား ပြဿနာများ၊ အဲဒီလို အဖြစ် ကျောရိုးဒဏ်ရာ၊ ပိုဆိုးတယ်။



တစ်စုံတစ်ဦးကို ရွှေ့ရန် လိုအပ်သည်ဟု သင်ဆုံးဖြတ်ပါက၊ အသုံးပြုရန် အထိရောက်ဆုံး ရွေ့ခြင်းသည် ဆွဲယူခြင်း ဖြစ်သည်။ ဆွဲယူအသုံးပြုသည့်အခါ ကျောရိုးကို စည်းထားရန် ကိုယ်ထည်၏ရှည်လျားသောဝင်ရိုး၏ ဦးတည်ရာသို့ ဆွဲထုတ်ပါ။ လူ၏ဦးခေါင်းကို ဘယ်တော့မှ မဆွဲပါ သို့မဟုတ် လူ၏ခန္ဓာကိုယ်ကို ဘေးတိုက်မဆွဲပါနှင့်။

တစ်စုံတစ်ယောက်အား ရွေ့လျားသည့်အခါတွင် သင်၏ခြေထောက်များကို အသုံးပြု၍ နောက်ကျောကိုမဟုတ်ဘဲ သင့်ခန္ဓာကိုယ်နှင့် တတ်နိုင်သမျှ နီးကပ်အောင်ထားပါ။ လိမ်ခြင်းကိုရှောင်ပါ။ လူတစ်ယောက်ရဲ့ ကိုယ်အလေးချိန်ကို ဆင်ခြင်ပါ။ သင်၏ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာစွမ်းရည်ကို သိပြီး သင်၏ကန့်သတ်ချက်များကို လေးစားပါ။

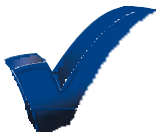
အဖြစ်များသည်။ ဆွဲယူပါ။ ပါဝင်ပါတယ်။ အဆိုပါ အောက်ပါ-

- အစွန်ဆုံး ဆွဲယူပါ။ — ဆုပ်ကိုင် နှင့် ဆွဲပါ on အဆိုပါ ခြေဆစ်၊ သို့မဟုတ် လက်ဖျံ
- အဝတ်အစား ဆွဲယူပါ။ — ဆွဲပါ on a လူ၏ အင်္ကျီ ဌ် အဆိုပါ လည်ပင်း နှင့် ပခုံး ဧရိယာ
- စောင် ဆွဲယူပါ။ — လိပ် အဆိုပါ လူ ပေါ်သို့ a စောင် နှင့် ဆွဲယူပါ။ အဆိုပါ စောင်

ယာဉ်မီးလောင်မှုမှာ ယာဉ်တိုက်မှုမှာ အတော်လေးရှားပါတယ်။ ယာဉ်မီးလောင်ပေါက်ကွဲမည်ဟု လွဲမှားစွာယုံကြည်ခြင်းကြောင့် ဒဏ်ရာရသူများကို ယာဉ်ပေါ်မှဆွဲထုတ်ခဲ့သည်။ လူကို မလိုအပ်ဘဲ ရွေ့ခြင်းက ဒဏ်ရာကို ပိုဆိုးစေနိုင်ပါတယ်။ ဒဏ်ရာရသူအား ပျက်စီးနေသော ယာဉ်ပေါ်မှ ရွေ့ပြောင်းခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ပါ။

ဗဟုသုတ စစ်ဆေးပါ။

This student book is provided online for individual use only. Reprinting for classroom distribution is prohibited.



သင်အလုပ်လုပ်နေသော အဆောက်အအုံတွင် မီးလောင်ကျွမ်းခဲ့ပြီး အခြားဝန်ထမ်းများနှင့်အတူ အမြန်ကယ်ဆယ်နိုင်ခဲ့သည်။ သင်ထွက်ပေါက်၊
ကြမ်းပြင်ပေါ်သို့ လဲကျသွားပြီး မလှုပ်ရှားနိုင်သော ဝန်ထမ်းတစ်ဦးကို သင်တွေ့ပါသလား။ မီးခိုးတွေက သင်ရောက်နေတဲ့နေရာကို
မြန်မြန်ပြည့်စေပါတယ်။ ပြိုကျတဲ့ဝန်ထမ်းအတွက် ဘာလုပ် သင့်လဲ။

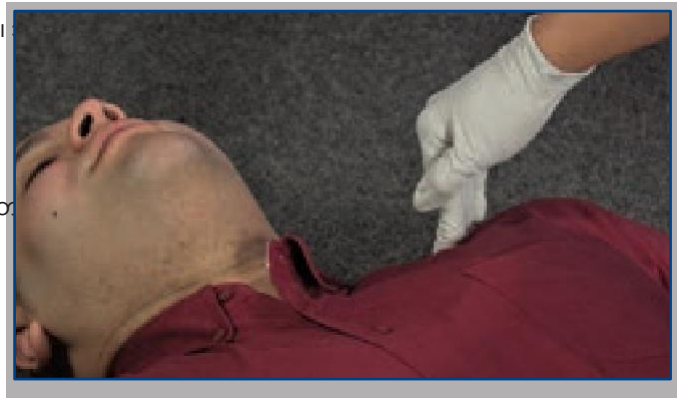
မူလတန်း အကဲဖြတ်ခြင်း။ — တုံ့ပြန်မှုမရှိ ပုဂ္ဂိုလ်



ပင်မအကဲဖြတ်မှုသည် အသက်အန္တရာယ်ရှိမရှိ လျင်မြန်စွာသိရှိနိုင်စေရန် ရိုးရှင်းသောနည်းလမ်းဖြစ်သည်။ ဖျားနာခြင်း သို့မဟုတ် ထိခိုက်ဒဏ်ရာရခြင်းဟု သံသယရှိသူတိုင်းအတွက် ကနဦးချဉ်းကပ်မှုဖြစ်သည်။

ဟိ ခြေလှမ်းများ ၏ အဆိုပါ မူလတန်း အကဲဖြတ်ခြင်း။ ဖြစ်ကြပါသည်။

- စောင့်ရှောက်မှုပေးရန် ဘေးကင်းပါက တုံ့ပြန်မှု ရှိမရှိ စစ်ဆေးပါ။
- အကယ်လို့ တုံ့ပြန်မှုမရှိသော၊ အသက်သွင်းပါ။ EMS နှင့် ရယူ တုံ့ပြန်မှုပေးပါ။
- စစ်ဆေးပါ။ အတွက် ပုံမှန် အသက်ရှူ။



အကယ်၍ လူတစ်ဦးသည် တုံ့ပြန်မှုမရှိဟု သင်သတ်မှတ်ပါက၊ ရရှိနိုင်ပါက EMS ကို စတင်အသုံးပြုနိုင်ရန်နှင့် AED ရယူရန် ဘေးကင်းသူတစ်ဦးကို ပေးပို့ပါ။ သင်တစ်ယောက်တည်းနေရင် ဒါကို သင်ကိုယ်တိုင်လုပ်ပြီး အဲဒီလူဆီ အမြန်ပြန်လာပါ။

သင့်တွင် မိုဘိုင်းလ်ဖုန်းရှိပါက EMS ကို အသက်သွင်းရန် ၎င်းကို အသုံးပြုပါ။ အထူးသဖြင့် စပီကာလုပ်ဆောင်ချက်သည် သင့်အား ညွှန်ကြားချက်များကို လိုက်နာနိုင်စေမည်ဖြစ်သည်။ အတွက် CPR၊ ထံမှ တစ်ခု EMS ပေးပို့သူ နေစဉ် စောင့်ရှောက်မှု ပေးသည် ။

ပုံမှန်အသက်ရှူခြင်းရှိမရှိ စစ်ဆေးရန် မျက်နှာနှင့် ရင်ဘတ်ကို အမြန်ကြည့်ပါ။ 10 စက္ကန့်ထက်မပိုပါစေနှင့်။ ပုံမှန်အသက်ရှူခြင်းသည် အားစိုက်ထုတ်ခြင်း၊ ငြိမ်သက်ခြင်းနှင့် ပုံမှန်ဖြစ်သည်။ မသေချာပါက အသက်ရှူခြင်းသည် ပုံမှန်မဟုတ်ဟု ယူဆပါ။

အားနည်းခြင်း၊ မမှန် လာတတ်သည်၊ နှာချေခြင်း၊ သို့မဟုတ်



gurgling အသံများ ဖြစ်ပေါ်နိုင်သည်။ စောစော ဌှိ ဒီ အမျိုးအစား
၏ အခြေအနေ။ ဒါတွေ လုပ်ရပ်များ အသုံးမပြုနိုင်သော
အောက်ဆီဂျင် မပေးဆောင်ပါ။ ဒါက
ပုံမှန်အသက်ရှူတာမဟုတ်ပါဘူး။

နှိမ့်ချခြင်းသာ CPR

အကယ်၍ လူသည် အသက်မရှူဘဲ သို့မဟုတ် အသက်ရှူမဝလျှင်
CPR နှင့် AED အသုံးပြုရန် လိုအပ်သည်။ သင်၏
ရှေးဦးသူနာပြုစုနည်းကို CPR လေ့ကျင့်မှုဖြင့် ဖြည့်စွက်ရန်
သင့်အား အထူးအကြံပြုလိုပါသည်။ သို့သော်၊ ဖိသိပ်မှု-သပ်သပ်
CPR သည် လူများကို ကျယ်ကျယ်ပြန့်ပြန့် မြှင့်တင်နေသည့်
ချဉ်းကပ်မှုတစ်ခုဖြစ်သည်။ ဖြစ်ကြပါသည်။ မဟုတ်ဘူး
လေ့ကျင့်ထားသည်။ ဌှိ ရိုးရာ CPR၊ ဘယ်ဟာ
ထောက်ပံ့ပေးသည်။ နှစ်ခုလုံး

အခြေခံပညာ ၁၀
ကျောင်းသား ASHI စာအုပ်

ချုံ့နှင့် အသက်ရှူ။ ရိုးရိုးရှင်းရှင်း ညွှန်ကြားချက်များ ဌ ချုံ့သပ်သပ် CPR နိုင်သည် ဖြစ် မျှဝေသည်။ ဌ အများကြီး မတူဘူး။ နည်းလမ်းများ ဆိုရှယ်မီဒီယာနှင့် အများပြည်သူဝန်ဆောင်မှု ကြေညာချက်များ အပါအဝင်။ EMS ပေးပို့သူများသည် အရေးပေါ်ခေါ်ဆိုမှုအတွင်း ချုံ့သပ်သာ လမ်းညွှန်ချက်များကိုလည်း ပေးနိုင်ပါသည်။ သို့တိုင်၊ ဖိသိပ်ခြင်း-သပ်သပ် CPR သည် နှလုံးရပ်ခြင်းကို ကုသရန် အကန့်အသတ်ရှိသော နည်းလမ်းတစ်ခုဖြစ်သည်။ တစ်ချိန်ချိန် နှလုံးရပ်ခြင်း ဖြစ်ပေါ်နိုင်ခြင်းကို အသက်ရှူလမ်းကြောင်းဆိုင်ရာ ပြဿနာများ သို့မဟုတ် နှလုံးရပ်ခြင်းကို မရှိမဖြစ်လိုအပ်ပါသည်။

ပြန်လည်ထူထောင်ရေး ရာထူး

ဘယ်တော့လဲ တစ်ခု တုံ့ပြန်မှုမရှိ လူ သည် အသက်ရှူ ပုံမှန်အားဖြင့်၊ ဒဏ်ရာမရရှိသူများ၊ အသက်ရှူလမ်းကြောင်းကို ကာကွယ်ရန် ဘေးချင်းကပ်လျက် လဲလျောင်းနေသော အနေအထားတွင် ထားပါ။

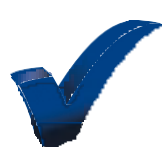


ပြန်လည်ကောင်းမွန်သည့်အနေအထားသည် ပါးစပ်မှအရည်များကို ညစ်ထုတ်ရန်နှင့် လျှာကို အသက်ရှူလမ်းကြောင်းပိတ်ဆို့ခြင်းမှ တားဆီးပေးခြင်းဖြင့် အဆုတ်နှင့် ပါးစပ်ကြားရှိ လေလမ်းကြောင်းကို အကာအကွယ်ပေးသည်။

ပြန်လည်ထူထောင်ရေး အနေအထားတွင် နေရာချထားသူတိုင်း၏ အသက်ရှူမှုကို မကြာခဏ အကဲဖြတ်ပါ။ လူ၏အခြေအနေသည် လျင်မြန်စွာ ပိုဆိုးလာနိုင်ပြီး ထပ်လောင်းစောင့်ရှောက်မှု လိုအပ်သည်။

Assess, Alert, and Attend

Assess, alert, and attend is a convenient way of remembering the general approach to a primary assessment. Assess the scene and person, alert or activate EMS, and attend to the person's problem until EMS arrives.



ဗဟုသုတ စစ်ဆေးပါ။

တစ် အဖော် ဝန်ထမ်း ပြုကျသည်။ အနီး သင် ကာလအတွင်း a ဝန်ထမ်း အစည်းအဝေး အမျှ a လေ့ကျင့်ထားသည်။ ပထမ အကူအညီ ပံ့ပိုးပေးသူ သင် ရွှေ့ ရန် ကူညီကြပါ။ မင်း နောက် ဒူးထောက် ရန် သူ့ကို၊ ညှစ် သူ့ ပခုံး၊ နှင့် ကျယ်လောင်စွာ မေး၊ "ဟုတ်လား။ သင် အားလုံး ဟုတ်တယ်မလား?" သူ သည် တုံ့ပြန်မှုမရှိသော၊ ဒါကြောင့် သင် တိုက်ရိုက် တခြား ဝန်ထမ်းများ ရန် EMS ကိုဖွင့်ပြီး ကုမ္ပဏီကိုရယူပါ။ AED အသက်ရှူရန် မျက်နှာနှင့် ရင်ဘတ်ကို အနီးကပ်ကြည့်သည်။ သူသည် ခပ်တိုတို နှာစေးသော်လည်း ငြိမ်နေသည်။ မင်းနောက်ဘာလုပ်မလဲ။

This student book is provided online for individual use only. Reprinting for classroom distribution is prohibited.

မူလတန်း အကဲဖြတ်ခြင်း။ — တုံ့ပြန်မှုမရှိ ပုဂ္ဂိုလ်



အကဲဖြတ်ပါ။ မြင်ကွင်း

- ခဏရပ်ပါ။ နှင့် အကဲဖြတ်ပါ။ မြင်ကွင်း အတွက် ဘေးကင်းရေး။
- အကယ်လို့ မလုံခြုံ၊ သို့မဟုတ် အကယ်၍ အဲဒါ ဖြစ်လာသည်။ မလုံခြုံ မှာ အချိန်မရွေး ထွက်လိုက်ပါ။



စစ်ဆေးပါ။ အတွက် တုံ့ပြန်မှု

- နှိပ်ပါ။ သို့မဟုတ် ညှစ် ပခုံး နှင့် မေး အသံကျယ်ကျယ်နဲ့ "မင်းအဆင်ပြေရဲ့လား"
- တုံ့ပြန်မှုမရှိပါက တစ်စုံတစ်ဦးအား EMS ကို စတင်အသုံးပြုခိုင်းပါ။ နှင့် ရယူ တစ်ခု AED၊ အကယ်၍ တစ်ခု သည် ရရှိနိုင်



ကြည့်လိုက် အတွက် ပုံမှန် အသက်ရှူ

- ညီညာသော မျက်နှာပြင်ပေါ်တွင် မျက်နှာကို မျက်နှာမူပါ ။
- ပုံမှန်အသက်ရှူရန် မျက်နှာနှင့် ရင်ဘတ်ကိုကြည့်ပါ။ 10 စက္ကန့်ထက်မပိုပါစေနှင့်။ အကယ်လို့ မသေချာ၊ ယူဆ အသက်ရှူ ပုံမှန်တော့ မဟုတ်ပါဘူး။
- အားနည်းခြင်း၊ မမှန် လာတတ်သည်၊ နှာချေခြင်း၊ သို့မဟုတ် gurgling သည် ပုံမှန်အသက်ရှူခြင်းမဟုတ်ပါ။

This student book is provided online for individual use only. Reprinting for classroom distribution is prohibited.



ပေးသည်။ ညွှန်ပြသည်။ ဂရုစိုက်ပါ။

- အကယ်၍ လူသည် အသက်မရှူဘဲ အသက်ရှူမဝပါက၊ အဆိုပါ ညွှန်ပြသည်။ ဂရုစိုက်ပါ။ သည် CPR နှင့် AED အသုံးပြုမှု။
- ပုံမှန်အသက်ရှူခြင်းကို တွေ့ရှိပါက ထိခိုက်ဒဏ်ရာရသူအား ထားရှိပါ။ လူ ခွဲပြန်လည်ထူထောင်ရေး အနေအထား။

ပြန်လည်ထူထောင်ရေး ရာထူး



ပြင်ဆင်ပါ။

- နေရာ လက်မောင်း အနီးဆုံး သင် တက် ခေါင်း ချင်းတွဲ ။
- ယူလာပါ။ အဝေး လက်မောင်း ဖြတ်ပြီး ရင်ဘတ် နှင့် လက်ကို ပါးပြင်သို့ နောက်ပြန်ချထားပါ။
- ဆုပ်ကိုင် အဝေး ခြေထောက် ရုံ အထက် ဒူး နှင့် ဆွဲပါ ခြေသည် မြေကြီးပေါ်မှာ ပြားနေ၏။



လိပ်

- ပခုံးနှင့် တင်ပါးကို ဆုပ်ကိုင်ထားပြီး လူတစ်ဦးကို တစ်ချက်လှုပ်ရုံဖြင့် သင့်ဆီသို့ လှိမ့်ကာ ခေါင်း၊ ပခုံးနှင့် ခန္ဓာကိုယ်ကို လိမ်မလာအောင် ထိန်းထားပါ။
- လိပ် အဝေး လုံလောက်ပါတယ်။ အတွက် မျက်နှာ ရန် ဖြစ် မြေပြင်သို့ စောင်းထားသည်။



တည်ငြိမ်အောင်ထားပါ။

- ဦးခေါင်းနှင့် တည်ငြိမ်စေရန် တံတောင်နှင့် ခြေထောက်များကို အနေအထားထားပါ။ ခန္ဓာကိုယ်။ သေချာပါတယ်။ ဟိုမှာ သည် မဟုတ်ဘူး ဖိအား အသက်ရှူခြင်းကို ကန့်သတ်ထားသည့် ရင်ဘတ်ပေါ်တွင်
- တိုးချဲ့ထားသော လက်မောင်းနှင့် ဦးခေါင်း၊ လည်ပင်းနှင့် ခန္ဓာကိုယ်ကို

This student book is provided online for individual use only. Reprinting for classroom distribution is prohibited.

လိုက်လျောညီထွေဖြစ်အောင်
ဦးခေါင်းအဆုံးတွင် အနားယူကြောင်း
သေချာပါစေ။

- အကယ်လို့ လူ ရှိသည်။ ဖြစ်ခဲ့သည်။
အလေးအနက်ထား ၁၀မိနစ်
အသက်ရှူလမ်းကြောင်းတွင်
အရည်များမရှိပါက သို့မဟုတ်
အကူအညီရယူရန် ထွက်ခွာရန်
လိုအပ်ပါသည်။

မူလတန်း အကဲဖြတ်ခြင်း။ — တုံ့ပြန်မှု ပုဂ္ဂိုလ်



ဟိ မူလတန်း အကဲဖြတ်ခြင်း။ ကျန်နေပါသည်။ အဆိုပါ အတူတူပါပဲ။ အတွက် a တုံ့ပြန်မှု လူ အဖြစ် အဲဒါ သည် အတွက် တစ်ခု တုံ့ပြန်မှုမရှိ လူ။ ကြည့်လိုက် အတွက် တစ်ခုခု ချက်ချင်း အသက်အန္တရာယ်ရှိသည်။ ပြဿနာများ။ မိတ်ဆက်သည် သင်ကိုယ်တိုင် နှင့် ကြည့်ပါ။ အကယ်၍ ဟိုမှာ သည် တစ်ခုခု လျော့သွားတယ်။ အဆင့် ၏ တုံ့ပြန်မှု၊ ပြောင်းလဲလာသော စိတ်အခြေအနေ သို့မဟုတ် အသက်ရှူရခက်ခဲခြင်း။ ပြင်းထန်သော သွေးထွက်ခြင်းအတွက် ခန္ဓာကိုယ်ကို တိုတိုစကင်ဖတ်ပါ။ တွေ့ရှိပါက ချက်ချင်းထိန်းချုပ်ပါ။

တုန်လှုပ်ခြင်း၏ ထင်ရှားသော လက္ခဏာများကို ရှာဖွေပါ။ တစ်ရှူးအရောင်ရှိမရှိ စစ်ဆေးပါ။ တစ်သျှူးအရောင်သည် အရေပြားအောက်ရှိ သွေးပမာဏကို ညွှန်ပြသည်-

- ပုံမှန် တစ်ရှူး အရောင် သည် အလင်း ပန်းရောင်။
- အရောင်ဖျော့ခြင်း။ ညွှန်ပြသည်။ သွေး ဆုံးရှုံးမှု သို့မဟုတ် ရှော့ခ်
- တစ် အပြာရောင် အရောင် ညွှန်ပြသည်။ a မရှိခြင်း။ ၏ အောက်



ကဲကဲ on အရေပြား လေသံ၊ အဲဒါ မေ ဖြစ် ပိုလွယ်လိုက်တာ ရန် ကြည့် မှာ လက်၊ လက်သည်း၊ သို့မဟုတ် နှုတ်ခမ်းအတွင်း၌ တစ်ရှူးအရောင်။

This student book is provided online for individual use only. Reprinting for classroom distribution is prohibited.

သင်၏လက်ဖလားဖြင့် နဖူးကိုထိခြင်းဖြင့် အရေပြားအပူချိန်ကို စစ်ဆေးပါ-

- ပုံမှန် အရေပြား ခံစားရသည် နွေး နှင့် ခြောက်သွေ့
- အေးမြ၊ စိုစွတ်သော အရေပြား နိုင်သည် ဖြစ် တစ်ခု ညွှန်ပြချက်

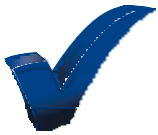
အကယ်လို့ a အသက်အန္တရာယ်ရှိသည်။ ဆေးဘက်ဆိုင်ရာ အခြေအနေ သည် တွေ့တယ်။ သို့မဟုတ် သံသယရှိပါက EMS ကို ချက်ချင်းဖွင့်ပြီး ညွှန်ပြထားသည့် စောင့်ရှောက်မှုကို ပေးပါ။



Ongoing Assessment

Emergencies are dynamic events that can change at any time. Reassessment is the ongoing observation of an ill or injured person to monitor his or her condition and the effectiveness of first aid.

Make sure the situation remains safe for you to be there. Watch for changes in a person's level of responsiveness. Ensure the airway is open and clear and that the person is breathing normally. Reassess to ensure external bleeding is controlled. Look for changes in the person's tissue color or skin temperature. Check at regular intervals until another provider or EMS personnel take over.



ဗဟုသုတ စစ်ဆေးပါ။

မင်း ဖြစ်ကြပါသည်။ stacking စင်ပေါ် ၌ အဆိုပါ အိမ် ကုန်စည် ဧရိယာ ၏ အဆိုပါ စတိုးဆိုင် ဘယ်မှာလဲ။ သင် အလုပ် ဘယ်တော့လဲ သင် ကြားလား။ a အကျယ်ကြီး ပျက်ကျ နှင့် အဆိုပါ အသံ ဖန် ကွဲအက်ခြင်း။ အမျှ a လေ့ကျင့်ထားသည်။ ပထမ အကူအညီ ပံ့ပိုးပေးသူ၊ သင် သတိထားပြီး ရွှေ့ ရန် ကြည့်ပါ။ ဘာလဲ ဖြစ်ပျက်ခဲ့သည်။ တစ် ထိတ်လန့်စရာ cus-tomer သည် ထိုင်သည်။ on အဆိုပါ ကြမ်းပြင် နောက်တစ်ခု ရန် a ပြသခြင်း။ အဲဒါ ရှိသည်။ ပြိုကျ သူမ သည် ဝိုင်းရံထားသည်။ အားဖြင့် ကျိုး ဖန်။ မင်း ဂရုတစိုက် ရယူ သူမကို သင်လေ့ကျင့်ပေးထားပြီး အကူအညီပေးနိုင်ကြောင်း သူမကို အသိပေးပါ။ သူမသည် ဖြစ်ပျက်ခဲ့သည်ကို သတိပြုမိပုံရပြီး အသက်ရှူသံက ပုံမှန်ဖြစ်နေသည်။ မင်း စကင်န် အဆိုပါ ကြမ်းပြင် ပတ်ပတ်လည် သူမ၏ နှင့် ကြည့်ပါ။ a ကြီးထွားလာသည်။ ရေကန် ၏ သွေး နောက်ကွယ် သူမ၏ ဟိ ကျော ၏ သူမ၏ အင်္ကျီ သည် စိမ် အတူ သွေး။ ဘာလုပ်မလဲ ။ သင် လုပ်ပါ။ နောက်တစ်ခု?

မူလတန်း အကဲဖြတ်ခြင်း။ — တုံ့ပြန်မှု ပုဂ္ဂိုလ်



အကဲဖြတ်ပါ။ မြင်ကွင်း

- ခဏရပ်ပါ။ နှင့် အကဲဖြတ်ပါ။ မြင်ကွင်း အတွက် ဘေးကင်းရေး။
- အကယ်လို့ မလုံခြုံ၊ သို့မဟုတ် အကယ်၍ အဲဒါ ဖြစ်လာသည်။ မလုံခြုံ မှာ အချိန်မရွေး ထွက်လိုက်ပါ။



မိတ်ဆက်သည် သင်ကိုယ်တိုင်

- ပြောပြပါ။ လူ သင် ဖြစ်ကြပါသည်။ ပထမ အကူအညီ လေ့ကျင့်ထားသည်။ ကူညီနိုင်မလား။
- တုံ့ပြန်မှု လျော့နည်းသွားခြင်း ရှိမရှိ စစ်ဆေးပါ။ သို့မဟုတ် လူဆိုတာ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ အခြေအနေ
- အကဲဖြတ်ပါ။ အတွက် တစ်ခုခု အသက်ရှူရ ခက်ခဲခြင်း။



စစ်ဆေးပါ။ အတွက် သွေးထွက်ခြင်း။

- သွေးအလွန်အကျွံထွက်ခြင်းအတွက် ခန္ဓာကိုယ်ကို စကင်နံဖတ်ပါ။ တွေ့ရှိပါက ချက်ချင်းထိန်းချုပ်ပါ။



စစ်ဆေးပါ။ တစ်သျှူး အရောင် နှင့် အပူချိန်

- တစ်ရှူးအရောင်စစ်ဆေးရန် မျက်နှာကိုကြည့်ပါ။ ကဲကဲ on အရေပြား လေသံ၊ အဲဒါ မေ ဖြစ် လက်ဖဝါး၊ လက်သည်း၊ သို့မဟုတ် နှုတ်ခမ်းအတွင်းဘက်ရှိ တစ်ရှူးအရောင်ကို စစ်ဆေးရန် ပိုမိုလွယ်ကူသည်။
- ထိပါ။ လူ၏ နဖူး အတူ သင်၏ ခန္ဓာကိုယ်အပူချိန်ကို အကဲဖြတ်ရန် လက်ဗလာ။
- EMS ကို အသက်သွင်းပြီး ညွှန်ပြထားသော စောင့်ရှောက်မှုကို ပေးပါ။ ဘယ်တော့လဲ a အသက်အန္တရာယ်ရှိသည်။ အခြေအနေ တွေ့ရှိသည် သို့မဟုတ် သံသယဖြစ်ဖွယ်ရှိသည်။

လည်ချောင်းနာခြင်း။



အစားအစာ အပိုင်းအစ သို့မဟုတ် သေးငယ်သော အရာဝတ္ထုကဲ့သို့သော အစိုင်အခဲအရာဝတ္ထုတစ်ခုသည် အသက်ရှူလမ်းကြောင်း၏ ကျဉ်းမြောင်းသော အစိတ်အပိုင်းသို့ ဝင်ရောက်လာသောအခါတွင် လေဖြတ်ခြင်း ဖြစ်ပွားနိုင်သည်။ ပိတ်မိလာသည်။ ဂရန် ရှူသွင်း၊ အရာဝတ္ထု ရေးဆွဲနိုင်သည်။ ပိုတင်းကျပ်လာသည်။ airway နှင့် air ကိုပိတ်ဆို့ ဝင်ရောက်ခြင်းမှ အဆုတ်။

နံရိုးအောက်နှင့် ဒိုင်ယာဖရမ်အတွင်းသို့ ပြင်းထန်စွာတွန်းထုတ်ခြင်းသည် ရင်ဘတ်ရှိလေကို ဖိအားပေးပြီး အသက်ရှူလမ်းကြောင်းမှ အတားအဆီးတစ်ခု ထွက်ပေါ်လာနိုင်သည်။ ရင်ဘတ်အရိုးပေါ်ရှိ ရင်ဘတ်ကို ဖိခြင်းသည်လည်း အရာဝတ္ထုတစ်ခုကို ထုတ်ပစ်ရန် လုံလောက်သော ဖိအားကို ဖန်တီးပေးနိုင်သည်။

အပျော့စား အတားအဆီး

သင့်လျော်သောစောင့်ရှောက်မှုပေးရန်၊ အပျော့စားပိတ်ဆို့ခြင်းနှင့် ပြင်းထန်သောပိတ်ဆို့ခြင်းကြား ခြားနားချက်ကို ဦးစွာသိရှိနားလည်နိုင်ရမည်။

အတူ a ညင်သာသည်။ ပိတ်ဆို့ခြင်း၊ a လူ နိုင်သည် စကားပြော၊ ချောင်းဆိုး၊ သို့မဟုတ် gag ။ ဒီ အမျိုးအစား ၏ ပိတ်ဆို့ခြင်း။ သည် ပုံမှန်အားဖြင့် ရှင်းလင်းခဲ့သည်။ သဘာဝကျကျ အင်အားသုံး၍ ချောင်းဆိုးခြင်း။ ခွင့်ပြုပါ။ တစ်စုံတစ်ယောက် အတူ a ညင်သာသည်။ ပိတ်ဆို့ခြင်း။ ပြဿနာကို သူကိုယ်တိုင်ဖြေရှင်းဖို့ ကြိုးစားပါ။ ပိုဆိုးလာပါက အနီးကပ်နေ၍ အရေးယူရန် အသင့်ရှိပါ။



ပြင်းထန်သည်။ အတားအဆီး

ပြင်းထန်သော ပိတ်ဆို့ခြင်း ဖြစ်ပေါ်လာသောအခါ လူသည် အရာဝတ္ထုကို စွန့်ထုတ်ရန် လုံလောက်သော လေကို မစုပ်ယူနိုင်ပါ။ ပြင်းထန်သော အဟန့်အတား၏ လက္ခဏာများမှာ လေဝင်လေထွက် အလွန်နည်းခြင်း သို့မဟုတ် လုံးဝမရှိခြင်း၊ အသံမရှိခြင်းနှင့် မတတ်နိုင်ခြင်းတို့ ပါဝင်သည်။ ရန် စကားပြောပါ။ သို့မဟုတ် ချောင်းဆိုး အတင်းအကျပ်။ ထိုပုဂ္ဂိုလ် မေ ကိုင် သူ့ သို့မဟုတ် သူမ၏ လက် ရန် အတားအဆီးတွေကို ရှင်းလင်းဖို့ ကြိုးစားရင်း လည်ချောင်းကို လေအလဲအလှယ်မရှိသောသူသည် အသက်ရှင်ရပ်တည်ရန် သင်၏အကူအညီကို လိုအပ်သည်။



This student book is provided online for individual use only. Reprinting for classroom distribution is prohibited.

Pregnant or Obese
 When someone is clearly pregnant or obese, use chest thrusts instead of abdominal thrusts. Position yourself directly behind the person. Reach under the armpits and place the thumb side of your fist on the center of the chest. Grasp your fist with your other hand and thrust straight backward. Try to not put pressure on the ribs.

Self-Care
 If you are choking and alone, try pressing your abdomen quickly against a rigid surface, such as falling onto the back of a chair. If one is not available, attempt abdominal thrusts on yourself.



မဟုတ်စစ်ဆေးပါ။

မင်း ဖြစ်ကြပါသည်။ ဤ အဆိုပါ ကုမ္ပဏီ ကော်ဖီဆိုင် စားသောက်ခြင်း။ နေ့လယ်စာ အတူ a လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်။ သူ သည် ရယ်မော မှာ တစ်ခုခု သင် ဟုဆိုသည်။ ဘယ်တော့လဲ သူ ရုတ်တရက် ရပ်လိုက်၊ ဆုပ်ကိုင် သူ့ လည်ချောင်း အတူ သူ့ လက်၊ မတ်တတ်ရပ်၊ တက် မြန်မြန်။ သူကတော့ ရှင်းပါတယ်။ ရုပ်ရည် စိတ်ဆင်းရဲ၊ ဒါကြောင့်သင် ရပ်ပါ။ တက် နောက်တစ်ခု ရန် သူ့ကို မေးပြီး "မင်း ဝမ်းသွားသလား" သူက မင်းကို မဖြေနိုင်ဘဲ လုံးဝတိတ်ဆိတ်နေတယ်။ သင်သည် ဝမ်းဗိုက်ကို တွန်းထုတ်ရန် ဆုံးဖြတ်သည်။ ၎င်းတို့ကို မည်သို့လုပ်ဆောင်ရမည်ကို ဖော်ပြပါ။

လည်ချောင်းနာခြင်း။



အကဲဖြတ်ပါ။ ပုဂ္ဂိုလ်

- မေး၊ “ရှိလား။ သင် နှာစေး?”
- အကယ်လို့ လူ ခေါင်းညိတ်သည်။ ဟုတ်တယ်၊ သို့မဟုတ် သည် မရပါ။ ရန် စကားပြော သို့မဟုတ် ချောင်းဆိုး၊ မြန်မြန်လုပ်ဆောင်ပါ။
- အကယ်လို့ ရနိုင်၊ ရှိသည် a ဘေးမှ EMS ကိုဖွင့်ပါ ။



ရှာထူး သင်ကိုယ်တိုင်

- မတ်တပ်ရပ်ပါ။ နောက်ကွယ် လူ။ လက်လှမ်းမမီ ပတ်ပတ်လည် နှင့် လည်ပင်းကို ရှာပါ။
- အခြားလက်ဖြင့် လက်သီးဆုပ်ပြီး လက်မကို ဝမ်းဗိုက်နှင့် နံရိုးအထက်နှင့် နံရိုးအောက်ဘက်တွင် တင်ထားပါ။
- ဆုပ်ကိုင် လက်သီး အတူ တခြား လက်



ပေးပါ။ ထိုးသည်။

- ဝမ်းဗိုက် ထဲသို့ လျင်မြန်စွာ အတွင်းနှင့် အထက်သို့ ထိုးသွင်းပါ ။
- ပြန်လုပ်ပါ။ အသီးသီး ထိုး လိုအပ်ချက်များ ရန် ဖြစ် အရာဝတ္ထုများကို ဖယ်ထုတ်ရန် ရည်ရွယ်ချက်ဖြင့် ပေးအပ်သည်။
- ဆက်ရန် သည်အထိ လူ နိုင်သည် ပုံမှန် အသက်ရှူပါ ။

This student book is provided online for individual use only. Reprinting for classroom distribution is prohibited.



အကယ်လို့ ပုဂ္ဂိုလ် ဖြစ်လာသည်။ တုံ့ပြန်မှုမရှိ

- သေသေချာချာ အောက်ပိုင်း လူ ရန် မြေ။
- အကယ်လို့ မဟုတ်ဘူး ပြီးပြီ။ ပြီးပြီ၊ အသက်သွင်းပါ။ EMS နှင့် ရန်ိုင်လျှင် AED တစ်ခုရယူပါ။
- အကယ်လို့ ဖြစ်နိုင်သည်၊ လုပ်ဆောင်ပါ။ ချုံ-သပ်သပ် CPR
- သင့်ဖိသိပ်မှုများကြောင့် တစ်စုံတစ်ရာ လွတ်သွားသည်ဟု သင်ထင်ပါက၊ အရာဝတ္ထုကို ပါးစပ်ထဲသို့ ကြည့်ပါ။
- လူသည် အသက်၏ ထင်ရှားသော လက္ခဏာများ သို့မဟုတ် အခြားအခြားသော လက္ခဏာများ မပြမချင်း ဖိသိပ်ခြင်း-သီးသန့် CPR ကို ဆက်လက်လုပ်ဆောင်ပါ။ ပံ့ပိုးပေးသူ သို့မဟုတ် EMS ပုဂ္ဂိုလ်များ လွှဲ ယူသည် ။

အလယ်တန်း အကဲဖြတ်ခြင်း။



ဘယ်တော့လဲ a မူလတန်း အကဲဖြတ်ခြင်း။ ညွှန်ပြသည်။ မဟုတ်ဘူး အသက်အန္တရာယ်ရှိသည်။ ပြဿနာများ၊ စဉ်းစားပါ။ ဖျော်ဖြေခြင်း။ a အလယ်တန်း အကဲဖြတ်ခြင်း။

တစ် အလယ်တန်း အကဲဖြတ်ခြင်း။ သည် တစ်ခု စနစ်တကျ ချဉ်းကပ် ရန် စုဆောင်း နောက်ထပ် အချက်အလက် အကြောင်း တစ်ခု နေမကောင်းပါ။ သို့မဟုတ် ဒဏ်ရာရ လူ။ အဲဒါ သည် အခြေအနေ ဘယ်လိုပဲ ဖြစ်ဖြစ် အတူတူပါပဲ။

အကယ်လို့ သင် ရှာပါ။ သို့မဟုတ် အစ ရန် သံသယ a အသက်အန္တရာယ်ရှိသည်။ ပြဿနာ သည် ဖြစ်ပေါ်နေသည်။ နေစဉ် ဖျော်ဖြေခြင်း။ a အလယ်တန်း အကဲဖြတ်ခြင်း၊ ရပ်တန့်ခြင်း၊ EMS ကို လျင်မြန်စွာ အသက်သွင်းခြင်း၊ လိုအပ်သော စောင့်ရှောက်မှုများ ပေးဆောင်ပါ။

အစ အားဖြင့် ကြိုးစားနေပါတယ်။ ရန် ဖော်ထုတ် ဘာလဲ ဖြစ်ပျက်ခဲ့သည်။ ဆုံးဖြတ်ပါ။ အကယ်၍ အဆိုပါ လူ ရှိသည်။ a မူလတန်း၊ သို့မဟုတ် အကြီးအကဲ၊ တိုင်ကြားချက်။

- အကယ်လို့ အဆိုပါ လူ မရနိုင်ပါ။ အဖြေ၊ မေး ကြည့်ရှုသူများ
- ဆင်ခြင်ပါ။ ဝှက်ထားသည်။ ဒဏ်ရာများ အကယ်၍ တစ်ခုခု သိသိသာသာ အင်အား ထိခိုက်သည်။ အဆိုပါ ခန္ဓာကိုယ်။
- အကယ်လို့ မှာ တစ်ခုခု အချိန် သင် သံသယ တစ်ခု ဒဏ်ရာ ရန် အဆိုပါ ခေါင်း၊ လည်ပင်း၊ သို့မဟုတ် ကျော၊ ချက်ချင်း သွန်သင်ပါ။ အဆိုပါ လူ ရန် ကျန်နေ ဆဲ။
- ဟိုဟိုဒီဒီကြည့်။ ဆေးဝါးများ သို့မဟုတ် ကွန်တိန်နာများ ရှိနေခြင်းကဲ့သို့သော သဲလွန်စများသည် ဖြစ်ပျက်ခဲ့သည်များကို ဖော်ထုတ်ရာတွင်လည်း ကူညီပေးနိုင်ပါသည်။
- စစ်ဆေးပါ။ အကယ်၍ အဆိုပါ လူ ရှိသည်။ a ဆေးဘက်ဆိုင်ရာ သတိပေးချက် လက်ကောက် သို့မဟုတ် လည်ဆွဲ ခွဲခြားသတ်မှတ်ခြင်း။ တစ်ခု အရင်းခံ ဆေးဘက်ဆိုင်ရာ အခြေအနေ

လူကို ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ အကဲဖြတ်ပါ။ ဦးခေါင်းမှ ခြေဖျားအထိ ရွေ့လျားနေသော ခန္ဓာကိုယ်ကို အတိုချုံး အကဲဖြတ်ပါ။ ဖျားနာမှုနှင့် ဒဏ်ရာလက္ခဏာများကို ကြည့်ရှုခံစားပါ။

This student book is provided online for individual use only. Reprinting for classroom distribution is prohibited.

ဟိ DOTS mnemonic ကိရိယာ နိုင်သည် ကူညီကြပါ သင် သတိရပါ။ ဘာလဲ ရန် ကြည့် အတွက် ကာလအတွင်း a ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ အကဲဖြတ်ချက်-

- **D** ပုံစံများ- အထူးအဆန်း ခန္ဓာကိုယ် တင်ပြမှု၊ ကွဲပြားမှုများ ထံမှ တခြား ဖွတ်
- **အို** ဘောပင် ဒဏ်ရာ- သွေးထွက်ခြင်း။ ဒဏ်ရာများ
- **T** နူးညံ့မှု- နာကျင်သည်။ နယ်မြေများ၊ အထူးသဖြင့် ဘယ်တော့လဲ ထိတယ်။
- **၎** ရောင်ရမ်းခြင်း။ နှင့် အရောင်ဖျော့သည်။ ခန္ဓာကိုယ် ဒေသများ

အကယ်လို့ မြုပ်၊ ဖယ်ရှားပါ။ သို့မဟုတ် ဖြတ် ကွာ အဝတ်အစား ရန် ရယူ a ပိုကောင်းပါတယ်။ ကြည့် မှာ တစ်ခု ဒဏ်ရာရ သို့မဟုတ် နာကျင်သည်။ ခန္ဓာကိုယ် အပိုင်း

အချက်အလက်ပိုမိုစုဆောင်းရန် မေးခွန်းများမေးပါ။ သင်မေးရမည့်အရာကို မှတ်မိစေရန်အတွက် mnemonic စက်နမူနာကို အသုံးပြုပါ-

- **လက္ခဏာများ** နှင့် လက္ခဏာများ- နာကျင်ခြင်း၊ ပျို့အန်ခြင်း၊ မူးဝေခြင်း၊ အခြေအနေနဲ့ ပတ်သက်တာမှန်သမျှ
- **ဓာတ်** မတည့်ခြင်း- ဥစ္စာ အဆိုပါ လူ မေ ဖြစ် မတည့် ရန်
- **M** ဆေးဝါးများ ဆေးဝါးများ အဆိုပါ လူ ရှိသည်။ ဖြစ်ခဲ့သည်။ သတ်မှတ်သည်။ သို့မဟုတ် သည် ယူ
- **P** ast ဆေးဘက်ဆိုင်ရာ ပြဿနာများ- ဆေးဘက်ဆိုင်ရာ ပြဿနာများ အဲဒါ မေ ဖြစ် ဆက်စပ် ရန် ဘာလဲ သည် သွားမယ်။ on
- **L** ast ပါးစပ် စားသုံးမှု- ဘယ်တော့လဲ နှင့် ဘာလဲ လူ နောက်ဆုံး စားတယ်။ သို့မဟုတ် သောက်သည်။
- **အီး** ပေါက်တွေ ဦးဆောင် ရန် အဆိုပါ ပြဿနာ- ဘာလဲ အဆိုပါ လူ ဖြစ်ခဲ့သည်။ လုပ်နေတယ်။ ရုံ ကြိုတင် ရန် အဆိုပါ ပြဿနာ ဖြစ်ပေါ်နေသည်။

ဆင့်ပွားအကဲဖြတ်မှုတစ်ခုတွင် တိကျသောပြဿနာများကို ဖော်ပြပါက၊ ညွှန်ပြထားသော စောင့်ရှောက်မှုကို ပေးပါ။ ဘာတွေဖြစ်နေလဲ မသေချာရင် ဒါမှမဟုတ် စိတ်ပူနေရင် EMS ကိုဖွင့်လိုက်ပါ။

Prioritization of Care

When there are multiple people affected in an emergency, treat the most seriously ill or injured first. Bypass those with minor problems or even ask them for their help. Leave anyone who is obviously dead alone. Focus first on those who have immediate life-threatening problems, and then move on to those who still need intervention.



ဗဟုသုတ စစ်ဆေးပါ။

မင်းအလုပ်လုပ်နေတဲ့ အစိုးရအဆောက်အဦးက ဧည့်သည်တစ်ယောက်က လှေကားတိုလေးပေါ် ခလုတ်တိုက်သွားတယ်။ လှေကျင့်သင်ကြားထားသော ရှေးဦးသူနာပြုဆရာမတစ်ဦးအနေဖြင့် သင့် တွင်ရှိသည် ။ ဖြစ်ခဲ့သည်။ မေးတယ်။ တုံ့ပြန်ရန်။ မင်း လှေကားနားက ခုံတန်းလျားမှာ ထိုင်နေတဲ့ တခြားဝန်ထမ်းနဲ့ စကားပြောနေတာကို တွေ့ရတယ်။ လျင်မြန်သော အခြေခံအကဲဖြတ်ချက် တစ်ခုသည် လက်ငင်းအသက်အန္တရာယ် မရှိကြောင်း ပြသသည်။ ခြေတစ်လှမ်းမှ ချော်လဲကာ လက်နှင့် ဒူးပေါ်သို့ လဲကျသွားပုံကို ဖော်ပြသည်။ အချက်အလက်ပိုမိုစုဆောင်းရန် သင်အသုံးပြုမည့် နည်းလမ်းနှစ်ခုမှာ အဘယ်နည်း။

အလယ်တန်း အကဲဖြတ်ခြင်း။



ဆုံးဖြတ်ပါ။ ချုပ်တယ်။ မကျေနပ်

- ဘာဖြစ်တာလဲမေးပါ။ မဖြေနိုင်ရင် ဘေးလူကို မေးပါ။
- ဆေးဘက်ဆိုင်ရာသတိပေးချက်လက်ကောက်သို့မဟုတ် လည်ဆွဲကိုရှာပါ။
- ယန္တရားတစ်ခုခု သို့မဟုတ် သိသာထင်ရှားသော စွမ်းအားသည် ခန္ဓာကိုယ်ကို သက်ရောက်မှုရှိမရှိ စဉ်းစားပါ။

ကြည့်လိုက် မှာ ပုဂ္ဂိုလ်

- မြန်မြန် စကင်န် အဆိုပါ ခန္ဓာကိုယ် ထံမှ ခေါင်း ရန် ခြေချောင်း။
- ကြည့်လိုက် နှင့် ခံစားပါ။ အတွက် လက္ခဏာများ ၏ နာမကျန်းဖြစ်ခြင်း ဒဏ်ရာ (DOTS):
 - ဃ အသွင်သဏ္ဍာန်များ
 - အို ဘောပင် ဒဏ်ရာများ
 - နူးညံ့သိမ်မွေ့ခြင်း ။
 - ၄

မေး မေးခွန်းများ

- စုဆောင်းပါ။ နောက်ထပ် အချက်အလက် ဆက်စပ် ရန် ဘာဖြစ်နေတာလဲ (နမူနာ)
 - ၄ ။
 - တ ညှိဘူးလား?
 - M ဆေးဝါးများ?
 - P ast ဆေးဘက်ဆိုင်ရာ သမိုင်း?

This student book is provided online for individual use only. Reprinting for classroom distribution is prohibited.

- Last ခံတွင်း စားသုံးခြင်း
- အိုး ပေါက်တွေ ဦးဆောင် တက်?
- ဆိုးရွားသော အခြေအနေတွင် EMS ကို အချိန်မရွေး အသက်သွင်းပါ။
သည် တွေ့တယ်။ သို့မဟုတ် သံသယ။

ထိန်းချုပ်မှု ၏ သွေးထွက်ခြင်း။



ရုတ်တရက် ဒဏ်ရာများ ဖြစ်ပေါ်လာသည်။ မြန်မြန်၊ မကြာခဏ ထံမှ စိတ်ဒဏ်ရာရ ပွဲလမ်းသဘင်များ၊ နှင့် မေ ဖြစ်လာ ဘဝ ခြိမ်းခြောက်ခြင်း။ ခန္ဓာကိုယ်အနှံ့ရှိ သွေးကြောများ ပျက်စီးသွားသောအခါ သွေးထွက်ခြင်း ဖြစ်ပေါ်သည်။ ကြီးမားသော သွေးကြောတစ်ခု ပါဝင်နေပါက ပြင်းထန်သော သွေးထွက်ခြင်း ဖြစ်နိုင်သည်။

သွေးလွှတ်ကြောမှ သွေးထွက်ခြင်းသည် အနီရောင်တောက်တောက်ဖြစ်ပြီး ဒဏ်ရာမှ မကြာခဏ ထွက်တတ်သည်။ နှလုံးညှစ်အားကြောင့် ထိန်းချုပ်ရခက်နိုင်ပါတယ်။ သွေးသည် နီရဲပြီး မှန်မှန်စီးဆင်းနေပါက ပျက်စီးနေသော သွေးပြန်ကြောမှ ထွက်လာဖွယ်ရှိသည်။

သွေးထွက်ခြင်းကို ရပ်တန့်ရန် ကြိုးစားသေခံ ဒဏ်ရာနေရာ၌ သွေးခဲဖွဲ့စည်းထားသော အမျှင်များသည် သဘာဝအတိုင်း စုဆောင်းထားသော်လည်း ပြင်းထန်စွာ သွေးထွက်ပါက ယင်းကို လွှမ်းမိုးနိုင်ပြီး သွေးခဲခြင်းမဖြစ်အောင် ကာကွယ်နိုင်သည်။ သွေးထွက်ခြင်းသည် ခန္ဓာကိုယ်သို့ ပို့ဆောင်နိုင်သည့် အောက်ဆီဂျင်ပမာဏကို လျော့နည်းစေသည်။ လေးလံခြင်း သို့မဟုတ် မထိန်းနိုင်လျှင် သွေးထွက်ခြင်း လျင်မြန်စွာ အသက်အန္တရာယ် ရှိလာနိုင်သည်။

သွေးမတိတ်မချင်း သွေးထွက်သည့်နေရာသို့ တိုက်ရိုက်သက်ရောက်သော ဖိအားသည် ပြင်ပသွေးထွက်ခြင်းကို ထိန်းချုပ်ရန်အတွက် စံနည်းလမ်းဖြစ်သည်။ ပြင်းထန်သောသွေးထွက်ခြင်းအတွက် EMS ကိုချက်ချင်းအသက်သွင်းပါ။

သွေးထွက်ခြင်းသည် သင့်အား ကူးစက်နိုင်ချေရှိသော ခန္ဓာကိုယ်မှ အရည်များကို ပံ့ပိုးပေးသည်။ သင်ရော ထိခိုက်ဒဏ်ရာရရှိသူကို ကာကွယ်ရန် တစ်ခါသုံးလက်အိတ်များကို အတားအဆီးအဖြစ် အမြဲသုံးပါ။ လက်အိတ်များ မရရှိနိုင်သောအခါ၊ ပလပ်စတစ်အိတ်ကဲ့သို့သော ကြိဖန်ဖန်အတားအဆီးတစ်ခုကို အသုံးပြုနိုင်သည်။

ပြိုင်ပွဲများ

ခြေဖဝါးပေါ်မှ သွေးထွက်ခြင်းကို တိုက်ရိုက်ဖိအားမထိန်းနိုင်လျှင် လှည့်ကွက်သုံးပါ။ Tourniquets များသည် သွေးစီးဆင်းမှုကို



This student book is provided online for individual use only. Reprinting for classroom distribution is prohibited.

ရပ်တန့်ရန် ခြေလက်တစ်ဝိုက်တွင် ရိုးရှင်းသော ချည်နှောင်နည်းကို အသုံးပြုသည်။

စီးပွားဖြစ် လုပ်ထားတယ်။ ဖျော်ဖြေပွဲများ ဖြစ်ကြပါသည်။ အဆင်သင့် နှင့် improvised တွေထက် သုံးရတာ ပိုလွယ်တယ်။ Compressing Band ကို ကိုယ်လက်အင်္ဂါအထက် လက်မအနည်းငယ်လောက်မှာ သပ်သပ်ရပ်ရပ် ထားရှိပါတယ်။ ဒဏ်ရာ။ တီးဝိုင်းနှင့်ချိတ်ဆက်ထားသော အစိုင်အခဲလက်ကိုင်တစ်ခုသည် သွေးမတိတ်မချင်း ခြေလက်တစ်ဝိုက်တွင် တီးဝိုင်းကို အညီအမျှတင်းကျပ်စေရန် လိမ်ထားသည်။ ချုပ်ချယ်မှုကို ထိန်းသိမ်းရန် လက်ကိုင်ကို လုံခြုံအောင်ပြုလုပ်ထားသည်။

တူညီသော အယူအဆကို အသုံးပြု၍ Improvised Tourniques များကို တြိဂံပတ်တီးများ နှင့် လိမ်ရန် ခိုင်မာသော အရာများ ကဲ့သို့သော အနီးနားရှိ ပစ္စည်းများဖြင့် ဖန်တီးနိုင်သည်။

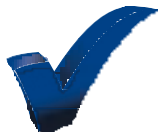
ပြင်းထန်သောခြေလက်များ သွေးထွက်ခြင်းကို ထိန်းချုပ်ရန် အဓိကအဆင့်အဖြစ်လည်း တိုက်ရိုက်ဖိအားကို ရှင်းရှင်းလင်းလင်း သိနိုင်သောအခါတွင် ဖြစ် လျှောက်ထားသည်။ ထိထိရောက်ရောက် အဲဒီလို အဖြစ် ဌ၌ a အစုလိုက်အပြုံလိုက် အသေအပျောက် ပွဲ၊ အတွက် a လူ အတူ ကြီးမားသော သို့မဟုတ် မျိုးစုံ ဒဏ်ရာ၊ ဌ၌ a အန္တရာယ်ရှိသော ပတ်ဝန်းကျင် သို့မဟုတ် လက်လှမ်းမမီသော ဒဏ်ရာအတွက်။ လေ့ကျင့်ရေး ဌ၌ အဆိုပါ လျှောက်လွှာ ၏ a tourniquet သည် အထောက်အကူဖြစ်စေသည်။ အတွက် ၎င်း၏ ထိရောက်သည်။ အသုံးပြု။

သွေးခြေညှခြင်း။ အဝတ်အစားများ

တိုက်ရိုက်ဖိအားသည် သွေးထွက်ခြင်းကို မထိန်းနိုင်ဘဲ၊ ဒဏ်ရာကို ပွတ်သပ်လိမ်း၍မရသော နေရာတွင် hemostatic dressing ကို အသုံးပြုရန် သင်စဉ်းစားနိုင်သည်။

hemostatic dressing သည် သွေးခဲခြင်းဖြစ်စဉ်ကို အရှိန်မြှင့်ပေးသည့် အေးဂျင့်ဖြင့် ရောနှောထားသော ထူးခြားသောဝတ်စားဆင်ယင်မှုတစ်ခုဖြစ်သည်။ hemostatic ဝတ်စုံကို အဖွင့်အနာထဲသို့ ထုပ်ပိုးထားပြီး တိုက်ရိုက်ဖိအား သို့မဟုတ် ဖိအားပတ်တီးဖြင့် နေရာတွင် ချုပ်ထားသည်။ သွေးမတိတ်မချင်း ဖိအားကို ထိန်းထားပါ။

လေ့ကျင့်ရေး မရှိမဖြစ် ရန် လေ့လာပါ။ သင့်လျော်သော လျှောက်လွှာ ၏ a hemostatic တစ်သင်းလုံး။



Knowledge Check

What is the standard method for controlling external bleeding?

ထိန်းချုပ်မှု ၏ သွေးထွက်ခြင်း။



လျှောက်ထားပါ။ တိုက်ရိုက် ဖိအား

- မြန်မြန် ဖော်ထုတ်ပါ။ နှင့် စစ်ဆေးပါ။ အနာ။
- သန့်ရှင်းသောအဖုံးကိုအသုံးပြု၍ သွေးထွက်သည့်နေရာသို့ တိုက်ရိုက်ဖိအားပေးပါ။ pad မရရှိနိုင်ပါက လက်စွပ်ကိုသာ အသုံးပြုပါ။
- သွေးစိမ်ပါက နေရာကို ချန်ထားပါ။ ပထမအပေါ်တွင် ဒုတိယအဖုံးကို လိမ်းပါ။
- ထိန်းချုပ်သောအခါ၊ စဉ်ဆက်မပြတ်တိုက်ရိုက်ဖိအားကိုထိန်းသိမ်းပါ။



အကယ်၍ သွေးထွက်ခြင်း။ သည် ထိန်းချုပ်ထားသည်။

- ဆင်ခြင်ပါ။ a ဖိအား ပတ်တီး။ ခြုံ စဉ်ဆက်မပြတ်တိုက်ရိုက်ဖိအားပေးစွမ်းရန် ခြေလက်နှင့် ပတ်တီးပတ်တီးများ နှင့် ကိုက်ညီသောပတ်တီး။
- ပတ်တီးကျော်လွန်သွားသော အရေပြားသည် ထိမိခြင်း သို့မဟုတ် အပြာရောင်ဖြစ်သွားစေရန် တင်းကျပ်စွာ ထုပ်ပိုးခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ပါ။



အကယ်၍ သွေးထွက်ခြင်း။ ဆက်ပြီးတော့ on a ကိုယ်လက်အင်္ဂါ

- စီးပွားဖြစ် Tourniquet ကိုသုံးပါ။ မရရှိနိုင်လျှင် အသုံးပြု တစ်ခု ကြိမ်ဖန်တစ်ခု အစား
- ဒဏ်ရာအထက် လက်မအနည်းငယ်အကွာတွင် compressing band ကို သပ်သပ်ရပ်ရပ်ထားပါ။ လက်ကိုင်ကိုလိမ်ပြီး

This student book is provided online for individual use only. Reprinting for classroom distribution is prohibited.

သွေးထွက်တာရပ်သွားတဲ့အထိ တင်းကျပ်ပါ။
လက်ကိုင်နေရာကို လုံခြုံအောင်ထားပါ။



အကယ်လို့ သွေးထွက်ခြင်း။ ဆက်ပြီးတော့ on ခန္ဓာကိုယ်

- ဆင်ခြင်ပါ။ သုံးပြီး a hemostatic တစ်သင်းလုံး တစ်ခုရှိလျှင် ၎င်းကို သင်အသုံးပြုရန် လေ့ကျင့်ထားသည်။
- ပွင့်နေသောအနာထဲသို့ တင်းတင်းကျပ်ကျပ်ဝတ်ပါ။ လက်ကျန်အဝတ်စကို ဒဏ်ရာ၏ထိပ်တွင် လိမ်းပါ။
- လုံခြုံအောင် ဌ နေရာ အတူ တိုက်ရိုက် ဖိအား သို့မဟုတ်ဖိအားပတ်တီး။

အသုံးပြုခြင်း။ a Tourniquet

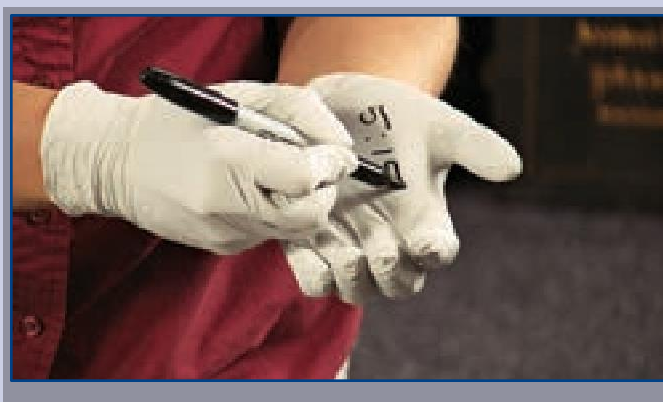


ဘယ်တော့လဲ သုံးပြီး a စီးပွားဖြစ် Tourniquet၊ အမြဲတမ်း လိုက်နာပါ။ အဆိုပါ ထုတ်လုပ်သူ လမ်းညွှန်ချက်များ ဒဏ်ရာရနေသော ခြေသလုံးတစ်ပိုက်တွင် ဖိသိပ်ထားသောကြိုးကို ထွင်းပတ်ထားပါ။ ခြေသလုံးအပေါ်တွင် ကြိုးပတ်၍ မရနိုင်ပါက ကြိုးကို ဖြုတ်ပါ။ ခြေလက်များပေါ်တွင် ပတ်ရစ်ပြီး ပြန်ထည့်ပါ။ ကြိုးကို ဒဏ်ရာနေရာပေါ် လက်မအနည်းငယ်ထားပါ။ အဆစ်တစ်ခုအပေါ် တိုက်ရိုက်မဟုတ်ကြောင်း သေချာပါစေ။ ထိုနေရာခြေထောက်တစ်ခုကို အကြိုးကို တင်းထင်းကြပ်ကြပ် တင်းကျပ်ထားပါ။

သွေးမတိတ်မချင်း ကြိုးကိုဖိရန် လက်ကိုင်ကို လှည့်ပါ။ သော့ခတ် အဆိုပါ လက်ကိုင်၊ သုံးပြီး အဆိုပါ ယန္တရား ပေးထားသည်။

လျှောက်လွှာတင်မည့်အချိန်ကို မှတ်တမ်းတင်၍ ပေးပို့ပါ။ EMS အမှုထမ်း။ အရည်အချင်းပြည့်မီသော ဆေးဘက်ဆိုင်ရာဝန်ထမ်းများမှ ညွှန်ကြားခြင်းမရှိပါက၊ သွားတိုက်ဆေးကို တစ်ကြိမ်မျှ ဖယ်ရှားခြင်း သို့မဟုတ် ဖြေလျှော့ခြင်းမပြုပါနှင့် လျှောက်ထားသည်။

တြိဂံပတ်တီးကို အသုံးပြု၍ လှည့်ကွက်တစ်ခုကို ကြိဖန်ဖန်တီးရန်အတွက် ပတ်တီးကို ခန့်မှန်းခြေ 2 လက်မအကျယ်ရှိစေရန် ပတ်တီးကို အလျားလိုက်ခေါက်ခြင်းဖြင့် စတင်ပါ။ ပတ်တီး၏ အလယ်ဗဟိုကို ဒဏ်ရာနေရာအပေါ် လက်မအနည်းငယ် ထားကာ အဆစ်အပေါ်တွင် တိုက်ရိုက်မထားပါ။



This student book is provided online for individual use only. Reprinting for classroom distribution is prohibited.

ခြုံ အဆိုပါ ပတ်တီး အိုင်အမာ ပတ်ပတ်လည် အဆိုပါ
ကိုယ်လက်အင်္ဂါ၊ ယူဆောင်လာသည်။ နှစ်ခုလုံးသည်
အပေါ်ထပ်သို့ ပြန်သွားကြသည်။ ပတ်တီးကို
ပြားချပ်နေအောင်ထားပါ။ ပတ်တီး၏ထိပ်တွင်
ထုံးတစ်ဝက်စည်းပါ။ နေရာတစ်ခု တောင့်တင်းသည်။
တုတ်နဲ့တူတယ်။ အရာဝတ္ထု on ထိပ်တန်း ၏ အဆိုပါ ဝက်ထုံး
နှင့် ကြိုးအပြည့်ချည်ပါ။ သွေးမတိတ်မချင်း ကြိုးကိုဖိရန်
တုတ်ကိုလိမ်ပါ။ ပျော့ပျောင်းခြင်း သို့မဟုတ် လေမပြေစေရန်
တုတ်ကို လုံခြုံအောင်ထားပါ။

လျှောက်လွှာတင်မည့်အချိန်ကို မှတ်တမ်းတင်၍ ပေးပို့ပါ။
EMS အမှုထမ်း။ စီးပွားဖြစ် Tourniquet ကဲ့သို့ပင်၊
အရည်အချင်းပြည့်မီသော ဆေးဘက်ဆိုင်ရာဝန်ထမ်းများမှ
ညွှန်ကြားခြင်းမရှိပါက တီထွင်ဖန်တီးထားသော Tourniquet
ကို ဖြေလျော့ခြင်း သို့မဟုတ် မဖယ်ရှားပါနှင့်။

အသုံးပြုခြင်း။ a ကုန်သွယ်လုပ်ငန်းခွန်



Tourniquet

နေရာ Tourniquet

- ခြေဖဝါးပတ်လည်တွင် ကြိုးဝိုင်း။ လိုအပ်ပါက ကြိုးကို ဖြုတ်ပါ။ ခြေလက် ပတ်ပတ်လည်တွင် ပတ်ပြီး ပြန်ထည့်ပါ။
- နေရာ တီးဝိုင်း a အနည်းငယ် လက်မ အထက် အနာနေရာနဲ့ အဆစ်မကျော်ပါဘူး။
- လက်ကိုတင်းထားပါ။ တီးဝိုင်း ချပ်ချပ်ရပ်ရပ် ပတ်ပတ်လည် ခြေလက်

လှည့်ကွက် ကိုင်တွယ်ပါ။

- လှည့်ကွက် ကိုင်တွယ် ရန် ချုံတီးဝိုင်း ခြေလက် ပတ်လည် ။
- လှည့်ကွက် သည်အထိ သွေးထွက်ခြင်း။ မှတ်တိုင်များ။

လုံခြုံအောင် အဆိုပါ ကိုင်တွယ်ပါ။

- လော့ခ်ကျခြင်း သို့မဟုတ် လေမတိုက်ခြင်းမှ ကာကွယ်ရန် ပေးထားသော ယန္တရားကို အသုံးပြု၍ လက်ကိုင်ကို နေရာတွင် သော့ခတ်ပါ ။

This student book is provided online for individual use only. Reprinting for classroom distribution is prohibited.

စာရွက်စာတမ်း အချိန်

- လျှောက်လွှာတင်ချိန်နှင့် စာရွက်စာတမ်း အကြောင်းကြား EMS ပုဂ္ဂိုလ်များ ဘယ်တော့လဲ သူတို့ ရောက်ရှိလာ
- ဝန်ထမ်းများ မှ ညွှန်ကြားထားခြင်းမရှိပါက အကြိတ်ကို ဖယ်ရှားခြင်း သို့မဟုတ် ဖြေလျှော့ခြင်းမပြုပါနှင့် ။

အသုံးပြုခြင်း။ တစ်ခု ကြိမ်



Tourniquet

နေရာ Tourniquet

- ပတ်တီးကို အလျား ၂ လက်မ အကျယ်အထိ ခေါက်ပါ။
- ပတ်တီးကို ဒဏ်ရာနေရာအပေါ် လက်မအနည်းငယ်ခန့် အလယ်တည့်တည့်တွင် ထားပြီး အဆစ်အပေါ်တွင် ထားပါ။
- ခြေလက်နှစ်ဖက်ကို အပေါ်မှပြန်ယူကာ သပ်သပ်ရပ်ရပ် ပတ်ထားသည်။ တစ်နေရာတည်းနေရန် ကြိုးတစ်ခြမ်းကို ချည်ပါ။

လှည့်ကွက် ချောင်း

- နေရာ a တောင့်တင်းသည်။ တုတ်နဲ့တူတယ်။ အရာဝတ္ထု on ထိပ်တန်း ဝက်ထုံး။ ကြိုးကို တုတ်ပေါ်တွင် အပြည့်ချည်ပါ။
- လှည့်ကွက် တုတ် ရန် ချို့၊ သွေးမတိတ်မချင်း ပတ်တီးပတ်တီး။

လုံခြုံအောင် ချောင်း

- ပတ်တီးအမြီးများကို ပျော့ပျောင်းခြင်း သို့မဟုတ် ဖြည့်လျှော့ခြင်းမှ ကာကွယ်ရန် ပတ်တီးအမြီးများကို တုတ်ဖြင့်ပတ်ပါ။

စာရွက်စာတမ်း အချိန်

- လျှောက်လွှာတင်ချိန်နှင့် စာရွက်စာတမ်း အကြောင်းကြား EMS ပုဂ္ဂိုလ်များ ဘယ်တော့လဲ သူတို့ ရောက်ရှိလာ
- ဝန်ထမ်းများ မှ ညွှန်ကြားထားခြင်းမရှိပါက အကြိတ်ကို ဖယ်ရှားခြင်း သို့မဟုတ် ဖြေလျှော့ခြင်းမပြုပါနှင့် ။

အသုံးပြုခြင်း။ a သွေးခြေ့ခြင်း။ ဝတ်ပြီး



အကယ်၍ Tourniquet ကို မလိမ်းနိုင်ဘဲ တိုက်ရိုက်ဖိအားသည် သွေးထွက်ခြင်းကို မထိန်းနိုင်ဘဲ ဒဏ်ရာရှိလျှင် စဉ်းစားပါ။ hemostatic dressing ကိုအသုံးပြုခြင်း။

ဘယ်တော့လဲ သုံးပြီး a hemostatic တစ်သင်းလုံး၊ အမြဲတမ်း လိုက်နာပါ။ အဆိုပါ ထုတ်လုပ်သူ လမ်းညွှန်ချက်များ

- ဖယ်ရှားပါ။ အဆိုပါ တစ်သင်းလုံး ထံမှ အဆိုပါ ထုပ်ပိုးမှု။ ဟိ တစ်သင်းလုံး သည် ခေါက် ခွဲ a Z ပုံစံ ရန် ကူညီကြပါ အတူ သင့်လျော်သော အသုံးပြု
- ဆွဲပါ အဆုံး ၏ တစ်သင်းလုံး ထွက် ထံမှ တစ်ခု ဖွတ် နှင့် အထုပ် ထဲသို့ အနာ၊ တိုက်ရိုက် ကျော် အဆိုပါ အရင်းအမြစ် ၏ သွေးထွက်ခြင်း။
- ဒဏ်ရာပြည့်သွားသောအခါ ကျန်အဝတ်များကို အသုံးပြု၍ တိုက်ရိုက်ဖိအားပေးပါ။ သွေးမတိတ်မချင်း ဖိအားကို ဆက်လက်အသုံးပြုပါ။
- ဆင်ခြင်ပါ။ သုံးပြီး တိုက်ရိုက် ဖိအား သို့မဟုတ် a ဖိအား ပတ်တီး က□□□□ အဆိုပါ အနာ ရန် ထိန်းသိမ်းပါ။ သွေးထွက်ခြင်း။ ထိန်းချုပ်မှု။

This student book is provided online for individual use only. Reprinting for classroom distribution is prohibited.

အသုံးပြုခြင်း။ a သွေးခြေဥခြင်း။



အကဲဖြတ်ပါ။ ဒဏ်ရာ

- Tourniquet ကို မလိမ်းနိုင်ဘဲ သွေးထွက်ခြင်းကို တိုက်ရိုက်မထိန်းနိုင်ဘဲ ဒဏ်ရာရပါက hemostatic dressing ကို အသုံးပြုရန် စဉ်းစားပါ။

အထုပ် ဝတ်ပြီး ထဲသို့ အနာ

- ထုပ်ပိုးမှုမှအဝတ်တန်ဆာကို ဖယ်ရှားပါ။ ဝတ်စားဆင်ယင်မှုကို သင့်လျော်စွာအသုံးပြုရာတွင် အထောက်အကူဖြစ်စေရန် Z ပုံစံဖြင့် ခေါက်ထားသည်။
- ဆွဲပါ အဆုံး ၏ တစ်သင်းလုံး ထွက် ထံမှ တစ်ခု သွေးထွက်ရာနေရာအပေါ် တိုက်ရိုက် ဒဏ်ရာထဲသို့ ထုပ်ပိုးပါ။

လျှောက်ထားပါ။ တိုက်ရိုက် ဖိအား

- ဒဏ်ရာကို တင်းတင်းကြပ်ကြပ် ထုပ်ပိုးထားတဲ့အခါ ကျန်ရှိနေတဲ့နေရာကို အသုံးပြုပြီး ဒဏ်ရာပေါ် တိုက်ရိုက်ဖိအားပေးပါ။ အပိုင်း ၏ တစ်သင်းလုံး။ ဆက်ရန် သွေးမတိတ်မချင်း ဖိအားကို နှိပ်ပါ။
- သွေးထွက်တာကို ထိန်းချုပ်နိုင်ရင် A ကိုသုံးဖို့ စဉ်းစားပါ။ ဖိအား ပတ်တီး ရန် ကိုင် တစ်သင်းလုံး နေရာတွင်

This student book is provided online for individual use only. Reprinting for classroom distribution is prohibited.

ရှောခဲ



ရှောခဲ ဖွံ့ဖြိုးသည်။ ဘယ်တော့လဲ ဆင်းရဲ သွေး စီးဆင်း ဖန်တီးသည်။ a ပြတ်လပ်မှု ၏ အောက်ဆီဂျင် ရန် ခန္ဓာကိုယ် တစ်ရှူးများ။ တစ်ခုခု လေးနက်သည်။ နာမကျန်းဖြစ်ခြင်း သို့မဟုတ် ဒဏ်ရာ ရှိသည်။ shock ဖြစ်စေနိုင်တဲ့ အလားအလာ။ စောစီးစွာ မကုသပါက ပိုဆိုးလာပြီး အသက်အန္တရာယ်အထိ ဖြစ်လာနိုင်သည်။

အစောပိုင်းလက္ခဏာများကို သိရှိရန် ခက်ခဲနိုင်သည်။ လူတစ်ဦးသည် စိတ်မငြိမ်မသက်ဖြစ်မှု၊ သို့မဟုတ် စိုးရိမ်ပူပန်မှုများ စတင်လာနိုင်သည်။ အခြားသော ပြင်းထန်သော လက္ခဏာများ တဖြည်းဖြည်း ပေါ်ပေါက်လာနိုင်သည်။ လူက စိတ်ရှုပ်သွားနိုင်တယ်။ အရေပြားသည် ဖျော့ဖျော့၊ အေးမြပြီး ချွေးစေးများ ဖြစ်လာနိုင်သည်။

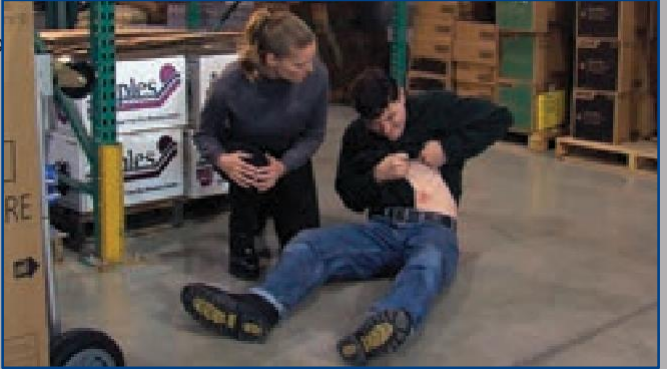
ထိတ်လန့်နေသူသည် တတ်နိုင်သမျှ ဆေးရုံသို့ အမြန်သွားရမည်။ EMS ကို စောစီးစွာ အသိအမှတ်ပြုခြင်း၊ ကုသခြင်းနှင့် အသက်ဝင်ခြင်းတို့သည် ရှင်သန်မှုအတွက် မရှိမဖြစ်လိုအပ်ပါသည်။

ရန် ကန့်သတ်ချက် အဆိုပါ ဆိုးကျိုးများ ၏ ရှောခဲ၊ ကူညီကြပါ အဆိုပါ ခန္ဓာကိုယ် ထိန်းသိမ်းပါ။ လုံလောက်ပါတယ်။ အောက်ဆီဂျင် အားဖြင့် အာမခံပါသည်။ တစ်ခု ဖွင့်သည်။ နှင့် ရှင်းပါတယ်။ လေလမ်းကြောင်း၊ အတည်ပြုခြင်း၊ ပုံမှန် အသက်ရှူခြင်း၊ နှင့် ထိန်းချုပ်ခြင်း။ တစ်ခုခု ပြင်ပ သွေးထွက်ခြင်း။ အကယ်လို့ ဟိုမှာ သည် မဟုတ်ဘူး အခက်အခဲ ခွဲ အသက်ရှူခြင်း၊ အိပ် အဆိုပါ လူ ပြားချပ် on အဆိုပါ မြေ။

ပုံမှန်ခန္ဓာကိုယ်အပူချိန်ကို ထိန်းသိမ်းပါ။ အပူဆုံးရှုံးမှုကို ကာကွယ်ရန် အပေါ်နှင့်အောက် လျှပ်ကာများ။ အပူမလွန်အောင် သတိထားပါ။ လူက တောင်းရင်တောင် မစားမသောက်နဲ့။ လူကို အတတ်နိုင်ဆုံး သက်တောင်သတ်သာနဲ့ တာဝန်ပေးအောင်ထားပါ။ အခြားဝန်ဆောင်မှုပေးသူ သို့မဟုတ် EMS က တာဝန်ယူသည်အထိ ပုံမှန်

အတွင်းပိုင်း သွေးထွက်ခြင်း။

သိသာထင်ရှားသော ထိုးနှက်ခြင်းသည် ခန္ဓာကိုယ်အတွင်း ဒဏ်ရာနှင့် သွေးထွက်ခြင်းကို ဖြစ်စေနိုင်သည်။ အထူးသဖြင့်



This student book is provided online for individual use only. Reprinting for classroom distribution is prohibited.

ရင်ဘတ်နှင့် ဝမ်းဗိုက်ရှိ သွေးကြောများနှင့် အင်္ဂါများအတွက် မှန်ကန်ပါသည်။ ဒဏ်ရာကို ရှင်းရှင်းလင်းလင်း မမြင်နိုင်သောကြောင့် အတွင်းပိုင်းသွေးထွက်ခြင်းကို သိရှိရန် ခက်ခဲနိုင်ပါသည်။ ရင်ဘတ် သို့မဟုတ် ဝမ်းဗိုက်ကို ပြင်းထန်စွာ ထိမိပါက သံသယရှိပါ။ တုန်လှုပ်ခြင်း၏ လက္ခဏာများသည် အတွင်းပိုင်းသွေးယိုစီးကြောင်း အစောဆုံး လက္ခဏာဖြစ်နိုင်ပါသည်။



ဗဟုသုတ စစ်ဆေးပါ။

မှာ သင်ကြားပေးတဲ့ မူလတန်းကျောင်း၊ မင်းရဲ့ကျောင်းသားတွေထဲက တစ်ယောက်က နောက်ကလေးတစ်ယောက် ကစားပုံက ခေတ္တရပ်နားချိန်မှာ ပြုတ်ကျသွားတာလို့ မင်းကိုပြောတယ်။ စိုးရိမ်စရာ၊ ပြုတ်ကျတဲ့ကလေးဆီ ချဉ်းကပ်ပြီး ဘာဖြစ်တာလဲလို့ မေးတယ်။ သူမဗိုက်ကို တစ်ချက်ရိုက်လိုက်တယ်လို့ ပြောပြတယ်။ အဆိုပါ အရက်ဆိုင် ဘယ်တော့လဲ သူမ ကျသွားတယ်။ နှင့် အဲဒါ အဲဒါ ထိခိုက် အများကြီး မှာ ပထမ၊ ဒါပေမယ့် အဲဒါ အဲဒါ ခံစားရသည် ပိုကောင်းပါတယ်။ ယခု မင်း ဖြစ်ကြပါသည်။ စိုးရိမ်သည်။ ရှိမရှိ၊ သူမ သူ့ကိုယ်သူ ဒဏ်ရာရတယ် ။ အတွင်းပိုင်း။ ဘာလက္ခဏာတွေလဲ။ လုပ်ပါ။ သင် ကြည့် အတွက်?

ဖြတ်တောက်ခြင်း

ဖြတ်တောက်ခြင်းသည် ခန္ဓာကိုယ်အစိတ်အပိုင်းတစ်ခု၏ ပြီးပြည့်စုံသော အစိတ်အပိုင်းတစ်ခုဖြစ်သည်။ ဖြတ်တောက်ခံရပါက အမြန်စစ်ဆေးပါ။ ပြင်းထန်သော သွေးထွက်ခြင်းကို ထိန်းချုပ်ရန်။ ရှိသည် အဆိုပါ လူ ထိုင် သို့မဟုတ် လိမ်သည်။ ဆင်း၊ မြေပြင်ပေါ် ရှိလျှင်ပင်၊ EMS ကို အသက်သွင်းပါ။



ဖြတ်တောက်ခံရသည်။ ခန္ဓာကိုယ် အစိတ်အပိုင်းများ နိုင်သည် ခွဲစိတ်ပြီး ပြန်တပ်ရတတ်တယ်။ လူသည် တည်ငြိမ်သည်နှင့် ခွဲထားသော အစိတ်အပိုင်းကို ရှာပါ။ အမြဲ သို့မဟုတ် သန့်ရှင်းသော အဝတ်ဖြင့် ထုပ်ပိုးပါ။ အစိတ်အပိုင်းကို တင်းကျပ်စွာ အလုံပိတ် ပလပ်စတစ်အိတ် သို့မဟုတ် ရေစိုခံသေတ္တာထဲတွင် ထည့်ပါ။ ရနိုင်လျှင် အိတ် သို့မဟုတ် ကွန်တိန်နာကို ရေခဲ သို့မဟုတ် ဓာတုအအေးဗူးဖြင့် အအေးခံပါ။



ကွဲနေသောအပိုင်းကို ရေတွင်စိမ်ခြင်းမပြုပါနှင့်။ ရေခဲပေတွင် ထိုက်ရိုက်မထားပါနှင့်။ ၎င်းအား လူတစ်ဦးအား ဆေးရုံသို့ပို့ဆောင်ရန်အတွက် EMS ဝန်ဆောင်မှုပေးသူများအား ပေးဆောင်ပါ။ အေးအေးဆေးဆေး၊ နှစ်သိမ့်မှု၊ နှင့် စိတ်ချပါ။ အဆိုပါ လူ၊ ပြန်လည်အကဲဖြတ်ပါ။ ပုံမှန် သည်အထိ နောက်တစ်ခု ဖွဲ့ပေးသူ သို့မဟုတ် EMS ယူ ကျော်

ဗဟုသုတ စစ်ဆေးပါ။

မှန်ပါတယ်။ သို့မဟုတ် မှားလား? မြန်မြန် အကဲဖြတ်ခြင်း။ အတွက် နှင့် ထိန်းချုပ်ခြင်း။ တစ်ခုခု သွေးထွက်ခြင်း။ သည် အဆိုပါ အမြင့်ဆုံး ဦးစားပေး အကယ်၍ တစ်ခု ဖြတ်တောက်ခြင်း ရှိသည်။ ဖြစ်ပွားခဲ့သည်။

နှမ်းနှိုက်ထားသော အရာသည် ခန္ဓာကိုယ်
အစိတ်အပိုင်းတစ်ခုကို စိမ့်ဝင်ပြီး
မြှုပ်နှံထားသည့် အရာတစ်ခုဖြစ်သည်။
အမျှ a အထွေထွေ စည်းကမ်း၊ လုပ်ပါ။
ချုပ်ထားသော အရာဝတ္ထုကို
မဖယ်ရှားပါနှင့်။ ပျက်စီးသွားလျှင် တစ်ခုခု
ကြီးမားသော သွေး ရေယာဉ်များ၊
၎င်းသည် ပြင်းထန်သော သွေးဆုံးရှုံးမှုကို
ကာကွယ်ရန် ပလပ်တစ်ခုကဲ့သို့
လုပ်ဆောင်နိုင်သည်။

လှုပ်ရှားမှု ၏ အဆိုပါ အရာဝတ္ထု၊
သို့မဟုတ် အဆိုပါ အထူးသဖြင့်
အရေပြားအောက်ရှိ ကြွက်သား၊ အရိုး
သို့မဟုတ် အင်္ဂါအစိတ်အပိုင်းများတွင်
မြှုပ်နှံထားလျှင် အပိုဒဏ်ရာကို
ဖန်တီးနိုင်သည်။

အရေးယူခြင်းခံရသည်ဟု သံသယရှိပါက၊
ဂရုတစိုက် မျက်ရည် သို့မဟုတ် ဖြတ်
ကွာ

အဝတ်အစား ရန် အတည်ပြုပါ။ အဆိုပါ အရာဝတ္ထု ရှိသည်။ ထိုးဖောက် အဆိုပါ အရေပြား။ ကြည့်လိုက် အတွက် တစ်ခုခု လေးနက်သည်။
သွေးထွက်ခြင်း။

စောင့်ရှောက်ပါ။ အဆိုပါ ထိခိုက်သည်။ ခန္ဓာကိုယ် အပိုင်း မလှုပ်မယှက် ရန် တားဆီး လှုပ်ရှားမှု။ အသက်သွင်းပါ။ EMS အတွက်
တစ်ခုခု သိသိသာသာ နှိုက်နှိုက်သည်။ အရာဝတ္ထု သို့မဟုတ် ၎င်း၏ပြင်းထန်မှုနှင့်ပတ်သက်၍ သင်သံသယရှိလျှင်။ ဒဏ်ရာမှာ
သွေးထွက်နေပါက၊ ၎င်းကို ထိန်းချုပ်ရန် အရာဝတ္ထု၏ ခြေရင်းတစ်ဝိုက်ကို တိုက်ရိုက်ဖိအားသက်ရောက်စေရန်
သန်ရှင်းသောအဖုံးများကို အသုံးပြုပါ။ အရာဝတ္ထုကို ဖိအားမသက်ရောက်ပါစေနှင့်။

အရာဝတ္ထု၏ ရွေ့လျားမှုက တားဆီးရန်၊ တည်ငြိမ်စေရန် ၎င်းပတ်ပတ်လည်တွင် အထပ်မြင့်အဖုံးများ ထားရှိပါ။ လက်အိတ်
သို့မဟုတ် ပတ်တီးဖြင့် အဖုံးကို ကိုင်ထားပါ။

ပိုကြီးပြီး မရွေ့ပြောင်းနိုင်သော အရာဝတ္ထုတစ်ခုပေါ်တွင် ချိတ်ဆွဲခံရခြင်းသည် ထပ်လောင်းစောင့်ရှောက်မှု လိုအပ်ပါသည်။
လိုအပ်ပါက၊ တပ်ဆင်ခြင်းအပေါ် ဖိအားများလျော့ပါးစေရန် လူ၏ကိုယ်အလေးချိန်ကို ပုံပိုးပါ။ တည်ငြိမ်မှုနှင့်
သက်တောင့်သက်သာရှိစေရန် အကွက်များကို အသုံးပြုပါ။ သူ့ကို စောင့်ရှောက်ဖို့ လူကို စိတ်ချပါ။ သို့မဟုတ် သူမ၏ အေးဆေး။
လုပ်ပါ။ သူ့ကို သို့မဟုတ် သူမ၏ အဖြစ် အဆင်ပြေတယ်။ အဖြစ် ဖြစ်နိုင်သည်။ ပြန်လည်အကဲဖြတ်ပါ။ အဆိုပါ လူ နှင့် အဆိုပါ ဒဏ်ရာ
ပုံမှန် သည်အထိ EMS ဝန်ထမ်းများသည် ဂရုစိုက်နိုင်သည်။

နှိုက်နှိုက်ချွတ်ချွတ် အရာဝတ္ထု ဌှ အဆိုပါ မျက်လုံး

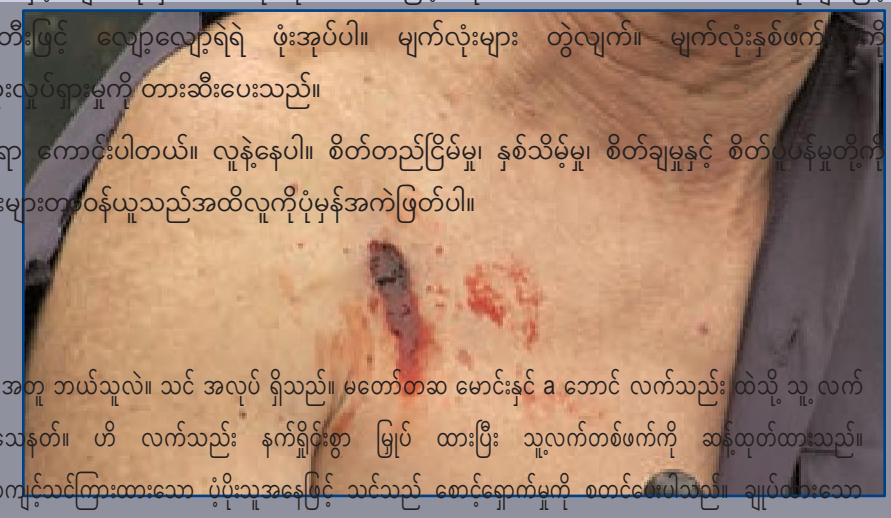
ဟိ အဟန့်အတား ၏ တစ်ခု အကာအကွယ်မဲ့ မျက်စိ သည် အများဆုံး များပါတယ်။ သေးငယ်သော အရာဝတ္ထုတစ်ခုသည် အရှိန်အဟုန်မြင့်စွာ တွန်းပို့ခြင်းကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာခြင်းဖြစ်သည်။



EMS ကို အသက်သွင်းပါ။ အရာဝတ္ထုတစ်ခု၏ မျက်နှာပြင်ကို ထိုးဖောက်ဝင်ရောက်သည့် အချိန်တိုင်းတွင် ကျွမ်းကျင်သော ဆေးဘက်ဆိုင်ရာ စောင့်ရှောက်မှု လိုအပ်ပါသည်။ မျက်စိ။ ဟိ ချက်ချင်း အာရုံစူးစိုက်မှု ၏ ဂရုစိုက်ပါ။ သည် ရန် တည်ငြိမ်အောင် အရာဝတ္ထုနှင့် အပိုဒဏ်ရာကို တားဆီးပါ။ မျက်လုံးကို မပွတ်မိစေနဲ့။ မြှုပ်ထားတဲ့ အရာဝတ္ထုကို ဖယ်ရှားဖို့ ဘယ်တော့မှ မကြိုးစားပါနဲ့။

တည်ငြိမ်အောင်ထားပါ။ a ကြီးမားသော အရာဝတ္ထု အတူ သန့်ရှင်း pads ။ နေရာ a အကာအကွယ် ကာဗာ ကျော် အဆိုပါ အရာဝတ္ထု။ အဲဒီလို အဖြစ် a စာရွက် ခွက် သို့မဟုတ် cone

ထိခိုက်ဒဏ်ရာမရှိသော မျက်လုံးကို ပတ်တီးနှင့် မျက်လုံးနှစ်ဖက်စလုံးကို ပတ်တီးဖြင့် အုပ်ထားပါ။ သေးငယ်သော အရာများဖြင့် မျက်လုံးနှစ်ဖက်လုံးကို ပတ်တီးနှင့် ပတ်တီးဖြင့် လျော့လျော့ရဲရဲ ဖုံးအုပ်ပါ။ မျက်လုံးများ တွဲလျက်။ မျက်လုံးနှစ်ဖက်ကို ဖုံးအုပ်ထားခြင်းဖြင့် ထိခိုက်နေသော မျက်လုံးလှုပ်ရှားမှုကို တားဆီးပေးသည်။



မျက်လုံးနှစ်ဖက်ကို အုပ်ထားရင် စိတ်ရှုပ်စရာ ကောင်းပါတယ်။ လူနဲ့နေပါ။ စိတ်တည်ငြိမ်မှု၊ နှစ်သိမ့်မှု၊ စိတ်ချမှုနှင့် စိတ်ပိုမိုမှုတို့ကို လျော့ချရန် ကူညီပေးသည်။ EMS အမှုထမ်းများတစ်ဝန်ယူသည်အထိလူကိုပုံမှန်အကဲဖြတ်ပါ။

ဗဟုသုတ စစ်ဆေးပါ။

နောက်တစ်မျိုး လက်သမား အတူ ဘယ်သူလဲ။ သင် အလုပ် ရှိသည်။ မတော်တဆ မောင်းနှင် a ဘောင် လက်သည်း ထဲသို့ သူ့ လက် အတူ a လက်သည်း သေနတ်။ ဟိ လက်သည်း နက်ရှိုင်းစွာ မြှုပ် ထားပြီး သူ့လက်တစ်ဖက်ကို ဆန့်ထုတ်ထားသည်။ ရှေးဦးသူနာပြုစနည်းဖြင့် လေ့ကျင့်သင်ကြားထားသော ပံ့ပိုးသူအနေဖြင့် သင်သည် စောင့်ရှောက်မှုကို စတင်ပေးပါသည်။ ချုပ်ထားသော လက်သည်းကို နေရာတွင်ထားခဲ့ရန် သင်ရွေးချယ်ခဲ့သည်။ သင် ဒီဆုံးဖြတ်ချက်ချရတဲ့ အဓိကအကြောင်းရင်းနှစ်ခုက ဘာတွေလဲ။

ဖွင့်သည်။ ရင်ဘတ် ဒဏ်ရာ

ရင်ဘတ်နံရံအဆင့်
ထိုးဖောက်ဝင်ရောက်လာသော
ဒဏ်ရာသည် ရင်ဘတ်၏
အဆုတ်အတွင်းသို့
လေကိုဆွဲထုတ်နိုင်စွမ်းကို

This student book is provided online for individual use only. Reprinting for classroom distribution is prohibited.

အနှောင့်အယှက်ဖြစ်စေနိုင်သည်။
အသက်ရှူစဉ်အတွင်း ရင်ဘတ်ကို
ချဲ့ထွင်ခြင်းသည် ရင်ဘတ်အတွင်း
စုပ်ယူမှုကို ဖန်တီးပေးကာ ပြင်ပလေတွင်
အောက်ဆီဂျင်ပါဝင်သော

လေလမ်းကြောင်းနှင့် အဆုတ်အတွင်းသို့
တွန်းပို့သည်။ ပွင့်နေသောဒဏ်ရာ အဆိုပါ
ရင်ဘတ် နံရံ ပါလိမ့်မယ်။ ကိုလည်း
ခွင့်ပြုပါ။ လေ ဖြစ်ရန် ဆွဲသည်။ ထဲသို့
အဆိုပါ ရင်ဘတ်။ ဒီ ပါလိမ့်မယ်။
အချိန်ကြာလာသည်နှင့်အမျှ ပိုဆိုးလာပြီး
အသက်ရှူလမ်းကြောင်း သိသိသာသာ
ယိုယွင်းလာသည်။ လူ၏အခြေအနေသည်
လျင်မြန်စွာ ဆိုးရွားသွားနိုင်သည်။

အသက်သွင်းပါ။ EMS ချက်ချင်း။ ဖယ်ရှားပါ။ အဝတ်အစား ရန် ဖော်ထုတ်ပါ။ အဆိုပါ ဒဏ်ရာ site ရန် အကဲဖြတ်ပါ။ အဆိုပါ အနာ။
စစ်ဆေးပါ။ ရန် ကြည့်ပါ။ အကယ်၍ ဟိုမှာ သည် ရင်ဘတ်တစ်ဖက်က ထွက်ပေါက်ဒဏ်ရာ။ သို့ဆိုလျှင် ပို၍ပြင်းထန်သော အရာကို
ဦးစွာ ဆက်ဆံပါ။ ပွင့်နေသောအနာကို လေလုံသောအဝတ်ဖြင့် မပိတ်ပါနှင့်။ အဲဒီလိုလုပ်ရင် ရင်ဘတ်အတွင်းက ဖိအားတွေ တိုးလာပြီး
အသက်အန္တရာယ်ကို မြန်မြန်ဆန်ဆန် ဖြစ်လာနိုင်ပါတယ်။ သင်၏သွေးထွက်ထိန်းချုပ်မှုအစီအမံများသည် ဒဏ်ရာကို မရည်ရွယ်ဘဲ
တံဆိပ်ခတ်ခြင်းမပြုရန် သတိထားပါ။

ဖြစ်နိုင်ပါက၊ ထိုသူအား အသက်ရှူအသက်သာဆုံး အနေအထားဟု သတ်မှတ်ခွင့်ပြုပါ။ EMS ဝန်ဆောင်မှုပေးသူများသည်
စောင့်ရှောက်မှုဟု ယူဆသည်အထိ လူနှင့် ဒဏ်ရာကို ပုံမှန်အကဲဖြတ်ပါ။ အသက်ရှူရပ်သွားပါက CPR လုပ်ရန် ပြင်ဆင်ပါ။

ဗဟုသုတ စစ်ဆေးပါ။

မှန်ပါတယ်။ သို့မဟုတ် မှားလား? အဲဒါ သည် အကြံပြုသည်။ အဲဒါ ပထမ အကူအညီ ပံ့ပိုးပေးသူများ တံဆိပ် တစ်ခု ဖွင့်သည်။ ရင်ဘတ် အနာ အတူ
တစ်ခု လေလုံ တစ်သင်းလုံး။

ဝမ်းဗိုက်ပွင့်ထွက် ဒဏ်ရာ

ဝမ်းဗိုက်ကို ဒဏ်ရာက ဖယ်ထုတ်ခြင်းလို့ ခေါ်တဲ့ အခြေအနေကို ဖြစ်ပေါ်စေပြီး၊ ဝမ်းဗိုက်အတွင်း အင်္ဂါများ ပေါက်ထွက်သည်။ တစ်ခု ဖွင့်သည်။ အနာ။ အဲဒါ သည် ဤအရာများသည် လည်ပတ်နေသောအင်္ဂါများဖြစ်ကြောင်း နားလည်ရန် အရေးကြီးပြီး အဓိကကုသမှုမှာ ၎င်းတို့အား နောက်ထပ်ဒဏ်ရာများမှ ကာကွယ်ရန်ဖြစ်သည်။



EMS ကို အသက်သွင်းပါ။ လူကို

- ယူဆခွင့်ပြုပါ။ a ရာထူး ၏ နှစ်သိမ့်မှု။
- ပြုနေစေသော အင်္ဂါများကို ထူထပ်ထိခတ်အောင် ဖုံးအုပ်ထားပါ။
- တစ်သင်းလုံး။ လုပ်ပါ။ မဟုတ်ဘူး
- တွန်း အဆိုပါ

ခန္ဓာကိုယ်တွင်းရှိ အင်္ဂါအစိတ်အပိုင်းများ ပြန်လည်ရောက်ရှိလာသည်။ ဒဏ်ရာ သို့မဟုတ် အတွင်းပိုင်း အစိတ်အပိုင်းများ အပေါ် တိုက်ရိုက် ဖိအား မသက်ရောက်ပါစေနှင့်။

မှန်မှန် အကဲဖြတ်ပါ။ အဆိုပါ လူ နှင့် အဆိုပါ ဒဏ်ရာ သည်အထိ EMS ပုဂ္ဂိုလ်များ ရောက်ရှိလာ နှင့် ယူ ဂရုမစိုက် ။

ဗဟုသုတ စစ်ဆေးပါ။

စားသောက်ဆိုင်တစ်ဆိုင်ရှိ သင့်လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်က အသားအပိုင်းအစကို လှီးဖြတ်နေစဉ် ချော်လဲသောအခါ ပြင်ဆင်မှုလုပ်နေသည်။ သူမ မတော်တဆ- တာလီသည် ဝမ်းဗိုက်ကိုဖြတ်၍ ဓားထက်ထက်စားကိုဆွဲကာ ဝမ်းဗိုက်နံရံကိုဖြတ်သည်။ လေ့ကျင့်သင်ကြားထားသော ရှေးဦးသူနာပြုစုသူအဖြစ် သင် ဖြတ် ကွာ သူမ၏ အင်္ဂါ ရန် ဖော်ထုတ်ပါ။ နှင့် စစ်ဆေးပါ။ အဆိုပါ အနာ။ အဲဒါ သည် မဟုတ်ဘူး သွေးထွက်ခြင်း။ အရမ်း အများကြီး ဒါပေမယ့် သင် ကြည့်ပါ။ ဝမ်းဗိုက် အင်္ဂါများအပြု မှတဆင့် အဆိုပါ ဖွင့်သည်။ အနာ။ ဒါတွေကို သိတယ်။ ဖြစ်ကြပါသည်။ လုပ်ဆောင်ခြင်း။ ကိုယ်တွင်းအင်္ဂါများ၊ နေကောင်းလား သင် သွားမယ်။ ရန် ကာကွယ်ပါ။ သူတို့ကို နောက်ထပ်ဒဏ်ရာ က နေ

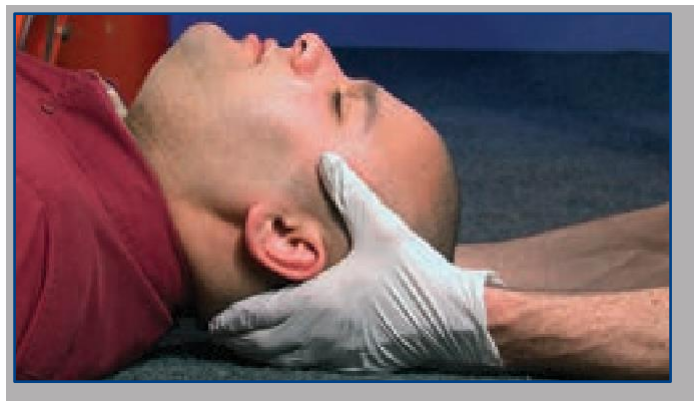
ဦးခေါင်း၊ လည်ပင်း၊ သို့မဟုတ် ကျော ဒဏ်ရာ



ဟိ ခေါင်း၊ လည်ပင်း၊ နောက်ကျော အားလုံး ထိခိုက်လွယ်လိုက်တာ ခန္ဓာကိုယ်က ရုတ်တရတ် ခွန်အားကို ခံစားရတယ် ။

ကျောရိုး ဒဏ်ရာ

မြင့်မားသောပြုတ်ကျခြင်း၊ ပစ်ခတ်ခြင်း သို့မဟုတ် မော်တော်ယာဉ်တိုက်မိခြင်းကဲ့သို့သော ပြင်းထန်သော တွန်းအားကို ခန္ဓာကိုယ်က ခံစားရသောအခါ၊ အထူးသဖြင့် ကျောရိုးကို ပြင်းထန်စွာ ဒဏ်ရာရစေနိုင်သည်။ ကျောရိုးကို ထိခိုက်မိပါက ယာယီ သို့မဟုတ် အမြဲတမ်း လေဖြတ်သွားနိုင်သည်။ Pa-ဓာတ်မှန်ရှိခြင်း။ ၎င်း ရင်ဘတ် ကြွက်သားများ နိုင် ရလဒ် ၌ အဆိုပါ ဆုံးရှုံးမှု ၎င်း အသက်ရှူခြင်း။ ပြင်းထန်သော ရှော့ခံလည်း ဖြစ်ပွားနိုင်သည်။



ကနဦး ထိခိုက်ဒဏ်ရာရပြီးနောက် ပျက်စီးသွားသော ကျောရိုးအရိုးများ၏ ရွေ့လျားမှုသည် ကျောရိုး သို့မဟုတ် ပတ်ဝန်းကျင်ရှိ တစ်သျှူးများကို ထပ်လောင်းဒဏ်ရာရစေနိုင်သည်။

တရားခံ a ကျောရိုး ဒဏ်ရာ ဘယ်တော့လဲ အဆိုပါ နောက်လိုက် ဖြစ်ပေါ်လာသည်-

- သိသာသည်။ ဒဏ်ရာများ ရန် ခေါင်း၊ လည်ပင်း၊ သို့မဟုတ် ကျော
- ထုံကျင်ခြင်း၊ ထုံကျင်ခြင်း၊ ပူလောင်ခြင်း သို့မဟုတ် လက်၊ လက်၊ ခြေထောက် သို့မဟုတ် ခြေတို့တွင် အာရုံခံစားမှု

This student book is provided online for individual use only. Reprinting for classroom distribution is prohibited.

ဆုံးရှုံးခြင်း

ရောဂါလက္ခဏာများမရှိခြင်း သို့မဟုတ် ထင်ရှားသောဒဏ်ရာသည် ကျောရိုးမထိခိုက်ရဟု မဆိုလိုပါ။ ထိခိုက်ဒဏ်ရာရမှု သိသိသာသာ ဖြစ်ပေါ်လာပါက၊ အဲဒါ သည် အကောင်းဆုံး ရန် ယူဆ a ကျောရိုး ဒဏ်ရာ ရှိနေတယ်။ ကိုယ်တိုင်လုပ်ပါ။ တည်ငြိမ်အောင် အဆိုပါ ခေါင်း ၌ နေရာ အတူ သင်၏ လက် ရန် ပေးသည်။ ကျောရိုးလှုပ်ရှားမှုကန့်သတ်။

ထူထောင်ခြင်း။ တစ်ခု လေလမ်းကြောင်း အတွက် တစ်ခု တုံ့ပြန်မှုမရှိ လူ သည် a ပိုမြင့်တယ်။ ဦးစားပေး ထက် ကာကွယ်ခြင်း။ a သံသယ ဒဏ်ရာ ရန် အဆိုပါ ကျောရိုး။ အဖွင့်လေလမ်းကြောင်းကို ထိန်းသိမ်းရန် သို့မဟုတ် အသက်ကယ်ဆယ်ရန် လိုအပ်သည့်အခါ ခေါင်းစောင်းပြီး မေးစေ့ကို မြှောက်ထားပါ။

ဘယ်တော့လဲ a ခေါင်း၊ လည်ပင်း၊ သို့မဟုတ် ကျော ဒဏ်ရာ သည် သံသယရှိ၊ အဲဒါ သည် အကောင်းဆုံး ရန် ထားခဲ့ပါ။ အဆိုပါ လူ ၌ အဆိုပါ ရာထူး တွေတယ်။ သို့သော်၊ အကယ်၍ အဆိုပါ လေလမ်းကြောင်းသည် ခြိမ်းခြောက်၊ မြန်မြန် လိပ် အဆိုပါ လူ အဖြစ် လိုအပ်သည်။ ရန် ရှင်းပါတယ်။ နှင့် ကာကွယ်ပါ။ အဲဒါ။ စောင့်ရှောက်ပါ။ အဆိုပါ ခေါင်း၊ ပခုံး၊ နှင့် ခန္ဓာကိုယ် ထံမှ အတတ်နိုင်ဆုံး လိမ်ပါ။

အကယ်၍ သင်သည် တုံ့ပြန်မှုမရှိပါက ကျောရိုးဒဏ်ရာဟု သံသယရှိသူအား တစ်ယောက်တည်း ထားခဲ့ရန် လိုအပ်ပါက၊ ထိုလူကို သင်မသွားမီတွင် အသက်ရှူလမ်းကြောင်းကို ကာကွယ်ရန် ပြန်လည်ကောင်းမွန်သည့် အနေအထားတွင်ထားပါ။

ဦးနှောက် ဒဏ်ရာ

ဒဏ်ရာ ရန် အဆိုပါ ဦးနှောက် နိုင်သည် ဖြစ်ပေါ်လာသည်။ ထံမှ a သိသိသာသာ မှတ် ဦးခေါင်းဆီသို့ သို့မဟုတ် တွန်းအားရှိသော ဦးခေါင်း၏ လျင်မြန်သော လှုပ်ရှားမှုဖြင့် ဦးခေါင်းခွံအတွင်း၌ ဦးနှောက်ကို လည်ပတ်စေသည်။ သိသိသာသာ ရောင်ရမ်းခြင်း။ သို့မဟုတ် သွေးထွက်ခြင်း။ အတွင်းပိုင်း အဆိုပါ ဦးခေါင်းခွံ နိုင်သည် ရလဒ် ၌ ပျော့ပျောင်းသော ဦးနှောက်တစ်ရှူးများကို ပျက်စီးစေသည့် ဖိအားများလာသည်။



ဦးခေါင်းကို ထိုးနှက်လိုက်သောအခါ ပြင်းထန်သော ဦးနှောက်ဒဏ်ရာဟု သံသယရှိသူသည် တုံ့ပြန်နိုင်စွမ်း လျော့နည်းသွားပါသည်။ ခွဲစိတ်ကုသခြင်းသည် တစ်ခုတည်းသောကုသမှု ဖြစ်နိုင်သည်။ EMS ကို အသက်သွင်းပါ။ မပါဘဲ နှောင့်နှေးခြင်း။ နှင့် တည်ငြိမ်အောင် အဆိုပါ ခေါင်း အတူ သင်၏ လက် နား သို့မဟုတ် နှာခေါင်းမှ သွေး သို့မဟုတ် အရည်များ စီးဆင်းမှုကို ရပ်တန့်ရန် မကြိုးစားပါနှင့်။

အကယ်လို့ အဆိုပါ လူ ရှိသည်။ a ဖမ်းဆီးရမိခြင်း၊ ကာကွယ်ပါ။ အဆိုပါ ခေါင်း အဖြစ် အများကြီး အဖြစ် ဖြစ်နိုင်ပြီး သူ သို့မဟုတ် သူမကို အနီးနားရှိ အရာဝတ္ထုများထဲသို့ မထိမိအောင် တားဆီးပါ။ လူကို တင်းတင်းကြပ်ကြပ် မချုပ်တည်းဘဲ သူ့ပါးစပ်ထဲ ဘာကိုမှ ထည့်မထားပါ။ အတက်အကျများသည် ယေဘုယျအားဖြင့် မိနစ်အနည်းငယ်မျှသာ ကြာတတ်သည်။ အဖမ်းအဆီးရပ်သွားသောအခါ၊ လူ၏အကဲဖြတ်ပါ။ အသက်ရ□□ နှင့် စွမ်းရည် ရန် တုံ့ပြန်။ ပေးသည်။ CPR အကယ်၍ လိုအပ်သော။ ပြန်လည်အကဲဖြတ်ပါ။ ပုံမှန် သည်အထိ EMS ပုဂ္ဂိုလ်များ ယူ ကျော်

ထိခိုက်ခြင်း။

တစ် ထိခိုက်ခြင်း သည် a ဦးနှောက် ဒဏ်ရာ အဲဒါ ယေဘုယျအားဖြင့် ရလဒ်များ ၌ နည်းသော ချက်ချင်း သို့မဟုတ် သိသာသည်။ လက္ခဏာများ။ အများစု ထိခိုက်ခြင်း။ ဖြစ်ကြပါသည်။ ယာယီအားဖြင့် သဘာဝအတိုင်း ဖြေရှင်းနိုင်သော်လည်း အသက်အန္တရာယ်ရှိသော အခြေအနေသို့ တိုးလာနိုင်သည်။

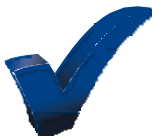
ထိခိုက်ခံရသူသည် အခင်းမဖြစ်ပွားမီ သို့မဟုတ် အပြီးတွင် ဖြစ်ပျက်ခဲ့သည်များကို မမှတ်မိနိုင်သည့်အခါ သို့မဟုတ် ၎င်းနှင့်ပတ်သက်သော ရိုးရှင်းသောအချက်များအား ပြန်သတိရသည့်အခါတွင် ဦးခေါင်း သို့မဟုတ် ခန္ဓာကိုယ်ကို သိသိသာသာ ထိုးနှက်ပြီးနောက် ထိမိခြင်းဟု သံသယရှိပါ။ လူသည် ကိုးရိုးကားရား လှုပ်ရှားနိုင်သည်။ မေးခွန်းများကို ဖြေညှင်းစွာ ဖြေနိုင်သည်။ သို့မဟုတ် စိတ်နေစိတ်ထား သို့မဟုတ် ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေး ပြောင်းလဲမှုကို ပြသနိုင်သည်။ နောက်ဆက်တွဲ လက္ခဏာများမှာ အောက်ပါတို့ ပါဝင်သည်။

- လိုက်ရှာသည်။ ထိတ်လန့်သွားသည်။ သို့မဟုတ် မှိန်း
- ခေါင်းကိုက်ခြင်း။
- ပျို့
- ခေါင်းမူးခြင်း။
- အခက်အခဲ ၌ လက်ကျန်
- အမြင်အာရုံ ပြဿနာများ

တစ် ပထမ အကူအညီ ပံ့ပိုးပေးသူ မေ ဖြစ် ခေါ်တယ်။ အပေါ်သို့ ရန် ပေးပါ။ အကြံဉာဏ် on ရှိမရှိ၊ တစ်စုံတစ်ယောက် ကမ္ဘာကျန်းမာရေးအဖွဲ့ မေ ရှိသည် a ထိခိုက်ခြင်း သည် အဆင်ပြေပါတယ်။ ရန် သို့ ပြန်သွားရန် ပုံမှန် လှုပ်ရှားမှုများ။ ကံ၊ ဟိုမှာ မဟုတ်ပါ။ လက်ရှိ ထိခိုက်ခြင်း အကဲဖြတ်ခြင်း။ လုပ်ငန်းစဉ် အသုံးပြု အားဖြင့် အဲဒါတွေ လေ့ကျင့်ထားသည်။ ပထမ အကူအညီ

ထိခိုက်မိခြင်းဖြစ်နိုင်သည်ဟု သင်သံသယရှိပါက၊ ထိခိုက်ခံရသူအား ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုပေးသူ သို့မဟုတ် EMS ဝန်ထမ်းများမှ အမြန်ဆုံးအကဲဖြတ်သင့်ပါသည်။

ပြင်းထန်သော ထိမှန်ခြင်း၏ အလားအလာရှိသော သဘောသဘာဝကြောင့်၊ ထိုသူအား နောက်ထပ် ထိခိုက်ဒဏ်ရာရနိုင်သည့် အန္တရာယ်ဖြစ်စေနိုင်သည့် အပြုအမူများ မလုပ်ဆောင်ရန် ခွင့်မပြုခြင်းသည် အကောင်းဆုံးဖြစ်သည်။ ဖြစ် လုံလောက်စွာ အကဲဖြတ်သည်။ အားဖြင့် a ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှု ပရော်ဖက်ရှင်နယ်။



မဟုတ်ဘဲ စစ်ဆေးပါ။

မင်း ကားတစ်စီးက အခြားကားတစ်စီးကို အရှိန်ပြင်းပြင်းနဲ့ တိုက်မိတဲ့အခါ မင်းရဲ့ ပို့ဆောင်ရေးလမ်းကြောင်းတစ်လျှောက် မောင်းနှင်နေတာ။ ရှေးဦးသူနာပြုစုသူအဖြစ် လေ့ကျင့်သင်ကြားထားသောကြောင့် သင်ကူညီရန် ရပ်လိုက်ပါ။ ဟိ အခင်းဖြစ်ပွားရာနေရာသည် လုံခြုံပြီး ကူညီရန်သွားသော ကားဒရိုင်ဘာမှာ ချက်ချင်းပင် မရှိပေ။ ဘဝ ခြိမ်းခြောက်မှုများ အဲဒါ သင် နိုင်သည် အကဲဖြတ်ပါ။ သို့သော်၊ သူမ သည် မဟုတ်ဘူး ဝတ်ထားသည်။ a ထိုင်ခုံ ခါးပတ် နှင့် အဲဒါ ပေါ်လာသည်။ သူမ ဖြစ်ခဲ့သည်။ ပစ်ချ ရှေ့သို့ ထဲသို့ လေကာမှန်၊ ရိုက်နှက်ခြင်း။ အဲဒါ အတူ သူမ၏ ခေါင်း။ ဟိုမှာ သည် a သေးငယ်သည်။ ဖြတ် on သူမ၏ နဖူး၊ ဒါပေမယ့် သူမ လုပ်တာ မဟုတ်ဘူး တိုင်ကြားပါ။ ၏ နာကျင်မှု ၌ သူမ၏ လည်ပင်း၊ သို့မဟုတ် လက်များ သို့မဟုတ် ခြေထောက်များတွင် ထုံကျင်ခြင်း၊ သူ့ခေါင်းကို လက်ဖြင့် တည်ငြိမ်အောင် လုပ်ရန် သင်ရွေးချယ်ခဲ့သည်။ ဘာကြောင့်လဲ?

လူကိုယ်တိုင် ကျောရိုး ရွေ့လျားမှု ကန့်သတ်ချက်



ကနဦး ထည့်သွင်းစဉ်းစားပါ။

- သေချာအောင်လုပ်ပါ ဒါဟာ ဘေးကင်းရန် ပေးသည်။ ဂရုစိုက်ပါ။
- ချက်ချင်း အားပေးပါ။ လူ ရန် မ ရွေ့။
- ဘေးနားရှိပါ။ EMS ကိုဖွင့်ပါ ။



တည်ငြိမ်အောင်ထားပါ။ ဦးခေါင်း

- လူ၏ နောက်တွင် သက်တောင့်သက်သာရှိသော အနေအထားသို့ ရောက်ပါ ။
- တည်ငြိမ်စေရန် လက်နှစ်ဖက်လုံးကို ဦးခေါင်းနှစ်ဖက်ပေါ်တွင် ဆုပ်ထားပါ။
- လျှော့ပါ။ တစ်ခုခု လှုပ်ရှားမှု။
- နှစ်သိမ့်မှု၊ ငြိမ်သက်လျက်၊ လူကို စိတ်ချပါ ။



ကာကွယ်ပါ။ အဲယားဝေး

- ပါးစပ်နှင့် အသက်ရှူလမ်းကြောင်းတွင် အရည်များ စုပုံနေပါက၊ လိပ် လူ ပေါ်သို့ ဖွတ် ရန် မြောင်း။
- အကယ်လို သင် ဖြစ်ကြပါသည်။ တစ်ယောက်တည်း နှင့် လိုပါတယ်။ ရန် ထားခဲ့ပါ။ ရန် အကူအညီရယူပါ။ သင်မသွားမီ လူကို ပြန်လည်ထူထောင်ရေးအနေအထားသို့ တွန်းပို့ပါ။

ASHI

ကျောင်းသား စာအုပ် — အခြေခံ ပထမ ထောက်ပံ့ရေး

၃၃

ရောင်ရမ်းခြင်း၊ နာကျင်စေခြင်း၊ သို့မဟုတ် ပုံပျက်နေသည်။ ကိုယ်လက်အင်္ဂါ



အရိုးများ၊ ကြွက်သားများ၊ နှင့် အဆစ် ပေးပါ။ အဆိုပါ ခန္ဓာကိုယ် ပုံသဏ္ဍာန်၊ ခွင့်ပြုပါ။ လှုပ်ရှားမှု၊ နှင့် ကာကွယ်ပါ။ အရေးကြီးတယ်။ အတွင်းပိုင်း အင်္ဂါ။ ရှည်သည်။ အရိုးများ ပုံစံ ခြေလက်တစ်ခုစီ၏ အထက်ပိုင်းနှင့် အောက်ပိုင်း။ ကြွက်သားများ၊ အရွတ်များနှင့် အရွတ်များသည် အရိုးများပေါ်တွင် တွဲလျက်တည်ရှိပြီး အရိုးအဆစ်များ စုစည်းရာနေရာသို့ ရွေ့လျားနိုင်စေပါသည်။ ဤအရိုးများသည် ပြင်ပအင်အားများနှင့် ထိတွေ့မှုအများဆုံးဖြစ်သည်။

လေးမျိုးရှိတယ်။ မတူညီသောအမျိုးအစားများ ဒဏ်ရာများ အရိုးထိခိုက်ခြင်း၊ ကြွက်သားများနှင့် အဆစ်များ

- ပိုးများ ဖြစ်ကြပါသည်။ ဆန့် သို့မဟုတ် ကိုက်ဖြတ်ခြင်း။ ဒဏ်ရာများ ရန် ကြွက်သားများ သို့မဟုတ် အရွတ်များ။
- ညောင်းညာခြင်း။ ဖြစ်ကြပါသည်။ ကိုက်ဖြတ်ခြင်း။ ဒဏ်ရာများ ရန် အရွတ် အဲဒါ အဆစ်များက □ □ တွဲကိုင်ပါ။
- အပြောင်းအရွှေ့များ ဖြစ်ကြပါသည်။ အဆိုပါ ခွဲခွာခြင်း ၏ အရိုး ကုန်ဆုံးသည်။ မှာ အဆစ် ။
- ကျိုးတယ်။ ဖြစ်ကြပါသည်။ အားလပ်ချိန် ၌ အရိုးများ။



အဖြစ်များသည်။ လက္ခဏာများ ၏ ဒါတွေ အမျိုးအစားများ ၏ ဒဏ်ရာများ ပါဝင်ပါတယ်။ ရောင်ရမ်းခြင်း၊ နာကျင်ခြင်းနှင့် အရောင်ပြောင်းခြင်း။ ဒဏ်ရာအမျိုးအစားအတိုအကျကို ခွဲခြားသိရန် ခက်ခဲတတ်သည်။ ဖြစ်နိုင်ခြေရှိတဲ့ အရိုးအဆစ်တွေအားလုံးကို ကုသတာက အကောင်းဆုံးပါပဲ။

ဟိ ခြေလက် မေ ပေါ်လာသည်။ ပုံပျက်သော နှင့် အဆိုပါ လူ မေ ကိုယ်ရုံတော်

သူ့ခန္ဓာကိုယ်နှင့် ဆန့်ကျင်ဘက် ဆုပ်ကိုင်ထားသည်။ မတည်ငြိမ်သောအရိုးများ သို့မဟုတ် အဆစ်များသည် ပတ်ဝန်းကျင်တစ်ရှူးများကို ပျက်စီးစေနိုင်သည်။ ဒဏ်ရာရနေသော ကိုယ်လက်အင်္ဂါများကို လှုပ်ရှားခြင်း သို့မဟုတ် အသုံးမပြုရန် တွန်းအားပေးပါ။ ဒဏ်ရာက ပြင်းထန်ပုံရသည် သို့မဟုတ် မသေချာပါက EMS ကိုဖွင့်ပါ။

သဘာဝမကျစွာ စောင်းနေသည့် ဒဏ်ရာရနေသော ခြေလက်ကို ဖြောင့်ဖြောင့်မဖြောင့်ဘဲ မထားခြင်းသည် အကောင်းဆုံးဖြစ်သည်။ ခြေလက်များကို အနေအထားတွင် ထားခဲ့သည်ကို တွေ့ရှိရသည်။ ခြေလက်များ အပြာရောင် သို့မဟုတ် အလွန်ဖျော့လာပါက ဒဏ်ရာကြောင့် သွေးလှည့်ပတ်မှု ထိခိုက်နိုင်သည်။ ထိုသို့ဖြစ်ပေါ်ပါက EMS ကိုအသက်သွင်းပါ။



ပိုင်းခြားခြင်း။ တစ်ခု ဒဏ်ရာရ ခြေလက် နိုင်သည် လျော့ချပါ။ နာကျင်မှု နှင့် တားဆီး အထူးသဖြင့် ဒဏ်ရာရရှိသူကို ရွှေ့ပြောင်းသည့်အခါတွင် အမွေးဒဏ်ရာ၊ ယေဘုယျအားဖြင့်၊ ခွဲထွက်ရန် EMS ဝန်ထမ်းများကို အားကိုးခြင်းသည် အကောင်းဆုံးဖြစ်သည်။ ရှိသည် နောက်ထပ် နေရာအနှံ့ သင်တန်း၊ အတွေ့အကြုံ၊ နှင့် ပစ္စည်းကိရိယာ ။

နှစ်သိမ့်မှု၊ ငြိမ်သက်မှုနှင့် လူကို စိတ်ချစေပါ။ လူကိုပြန်အကဲဖြတ်ပါ။ နှင့် ဒဏ်ရာ ပုံမှန် သည်အထိ EMS ပုဂ္ဂိုလ်များ ယူ ကျော်

Local Cooling

For many injuries, local cooling can help decrease bleeding, swelling, and pain. A plastic bag filled with a mixture of ice and water works best. Place a thin cloth between the bag and skin to prevent cold-related problems. Limit application to 20 minutes or less.



ဗဟုသုတ စစ်ဆေးပါ။

တစ်မျိုး ၏ သင်၏ လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်များ ဖြစ်ခဲ့သည်။ ရိုက်တယ်။ ဤ အဆိုပါ ခြေထောက် အတူ a ကျယ်ပြန့်သည်။ ဝန် on a forklift။ အမျှ a တုံ့ပြန်ခြင်း။ ပထမ အကူအညီ ပံ့ပိုးပေးသူ ဂရုတစိုက် သူမကို ဖြတ် ဘောင်းဘီ ခြေထောက် ဖွင့်သည်။ ရန် ဖော်ထုတ်ပါ။ အဆိုပါ ဒဏ်ရာ site နှင့် ရှာပါ။ အဆိုပါ အောက်ပိုင်း ခြေထောက် သည် လဲလျောင်း၊ မှာ တစ်ခု သဘာဝမကျ ထောင့် နှင့် အဆိုပါ တစ်ရှူး အရောင် ၏ ဒဏ်ရာအောက်က ခြေထောက်နဲ့ ခြေဖဝါးက မီးခိုးပြာရောင်။ သင်ဘာလုပ်ပါသလဲ?

ASHI

ကျောင်းသား စာအုပ် — အခြေခံ ပထမ ထောက်ပံ့ရေး

၃၉

လူကိုယ်တိုင် တည်ငြိမ်ခြင်း။ ၎် a ကိုယ်လက်အင်္ဂါ



ဖော်ထုတ်ပါ။ ဒဏ်ရာ

- အားပေးပါ။ လူ မဟုတ်ဘူး ရန် ရွှေ့ဒဏ်ရာရ ။
- ဖော်ထုတ်ပါ။ ဒဏ်ရာ site ရန် ကြည့် အတွက် တစ်ခု ဒဏ်ရာ ။



ကာဗာ ဒဏ်ရာများကို ဖွင့်ပါ ။

- ကာဗာ တစ်ခု ဖွင့်သည်။ အနာ အတူ a စုပ်ယူမှု pad ကို သန့်ရှင်းပါ။
- ညင်သာစွာ သွေးထွက်ခြင်းကို မြဲမြံစွာ အဆက်မပြတ် ထိန်းပါ။ တိုက်ရိုက် ဖိအား ပတ်ပတ်လည် အရိုး သို့မဟုတ် ဒဏ်ရာနေရာ။
- ဘယ်တော့မှ တွန်း တစ်ခု ဖော်ထုတ် အရိုး ကျော အရေပြား အောက် ။



တည်ငြိမ်အောင်ထားပါ။ ကိုယ်လက်အင်္ဂါ

- ထားခဲ့ပါ။ ဒဏ်ရာရ ခြေလက် ၌ ရာထူး အဲဒါ တွေ့ရှိခဲ့သည် ။
- အနားယူရန် တည်ငြိမ်ပြီး သက်တောင့်သက်သာဖြစ်စေရန်အတွက် ခြေလက်အောက်ရှိ ကွက်လပ်များနှင့် အပေါက်များတွင် အကွက်များကို အသုံးပြုပါ။
- အကယ်လို့ လိုအပ်သော အသုံးပြု သင်၏ လက် ရန် ကိုယ်လက် တည်ငြိမ်အောင် လုပ်ပါ။



ထပ်လောင်း ထည့်သွင်းစဉ်းစားပါ။

- အကယ်လို့ ၃ ဇာနည် ထင်ရသည်။ လေးနက်သော သို့မဟုတ် သင် ဖြစ်ကြပါသည်။ မသေချာပါက EMS ကို ဖွင့်ပါ။
- နှစ်သိမ့်မှု၊ ငြိမ်သက်လျက်၊ လူကို စိတ်ချပါ ။
- ပြည်တွင်း အအေးခံခြင်း။ နိုင်သည် ကူညီကြပါ သွေးထွက်ခြင်း၊ ရောင်ရမ်းခြင်းနှင့် နာကျင်မှုကို လျော့ကျစေပါသည်။

ပူလောင်ခြင်း။



တစ် မီးရှို့ သည် တစ်ခု ဒဏ်ရာ ရန် အရေပြား၊ နှင့် ဖြစ်နိုင်တယ်။ အရင်းခံ တစ်ရှူးများ၊ ဖြစ်ပေါ်လာသော အားဖြင့် ထိတွေ့ခြင်း ရန် အစွန်းရောက် အပူ၊ ဓာတုပစ္စည်းများ၊ သို့မဟုတ် လျှပ်စစ် အဆက်အသွယ်။

အပူ ပူလောင်ခြင်း။

အပူလောင်ခြင်း၏ အဖြစ်များသော အကြောင်းရင်းများမှာ ပူနေသော အရည်များ၊ မီးတောက်များ သို့မဟုတ် ပူသော အရာဝတ္ထုများနှင့် တိုက်ရိုက်ထိတွေ့ခြင်း ပါဝင်သည်။ ပူလောင်ခြင်းကိုလည်း ဖြစ်စေနိုင်ပါတယ်။ အားဖြင့် တောက်ပ အပူ ထံမှ a ပူတယ်။ ပတ်ဝန်းကျင် သို့မဟုတ် တိုးချဲ့ ထိတွေ့ခြင်း ရန် အဆိုပါ နေ အများစု ပူလောင်ခြင်း။ ဖြစ်ကြပါသည်။ အသေးအဖွဲ့ ၌ သဘာဝ နှင့် အခြေခံစောင့်ရှောက်မှုသာ လိုအပ်နိုင်သည်။ သို့သော် ပိုမိုပြင်းထန်သော မီးလောင်ဒဏ်ရာများသည် ထပ်လောင်းစောင့်ရှောက်မှု လိုအပ်ပါသည်။

မီးလောင်မှု၏ပြင်းထန်မှုသည် ၎င်း၏အတိမ်အနက်နှင့် အရွယ်အစားနှင့် သက်ဆိုင်သည်။ အရေပြားကျကျဖြစ်ခြင်း သို့မဟုတ် ကွဲထွက်ခြင်းတို့ကို ဖြစ်စေသော ပိုမိုနက်ရှိုင်းသော မီးလောင်ဒဏ်ရာများသည် ပို၍ပြင်းထန်သည်။ ပိုကြီးသောအပူလောင်ခြင်း၊ တိမ်တိမ်ရှိသောသူများပင်လျှင် ပို၍ပြင်းထန်သည်။ မီးလောင်တဲ့နေရာက ပြင်းထန်မှုကို ဖြစ်စေတယ်။ မျက်နှာ၊ လည်ပင်း၊ လက်၊ လိင်အင်္ဂါနှင့် ခြေဖဝါးများပါဝင်သော မီးလောင်ဒဏ်ရာများသည် လှုပ်ရှားမှုနှင့် အခြားသော အခြေခံလုပ်ဆောင်ချက်များနှင့် ဆက်စပ်သော ရှုပ်ထွေးမှုများကို ဖြစ်စေနိုင်သည်။ ပူပြင်းသောလေကို ရှူရှိုက်မိခြင်းကြောင့် အသက်ရှူရခက်ခဲခြင်းသည်



အသက်ရှူလမ်းကြောင်းအတွင်း ပြင်းထန်သောဒဏ်ရာကို ညွှန်ပြသည်။ ပြင်းထန်သော မီးလောင်ဒဏ်ရာများ သို့မဟုတ် သင်မသိသော အရာများအားလုံးကို ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုပေးသူမှ အကဲဖြတ်သင့်သည်။

မီးလောင်မှုဖြစ်ပွားသည့်အခါ အခြေအနေသည် သင့်အတွက် ဘေးကင်းကြောင်း သေချာပါစေ။ ရန် ကူညီကြပါ။ အကယ်လို့ အဝတ် သို့မဟုတ် တခြား ပစ္စည်းများ ဖြစ်ကြပါသည်။ ပူလောင်ခြင်း။ သို့မဟုတ် မီးငြိမ်းသတ်ရန် ချက်ချင်းလုပ်ဆောင်ပါ။

လူကို ရပ်ရန်၊ တွန်းချပြီး လှိမ့်ရန် ညွှန်ကြားပါ။ မီးလောင်နေသော ပစ္စည်းကို အကီ၊ ကော်ဇော သို့မဟုတ် စောင်ဖြင့် နှပ်ထားပါ သို့မဟုတ် ပစ္စည်းကို ရေနှင့်ဆေးပါ။

မီးလောင်မှု ပြင်းထန် သို့မဟုတ် မသေချာပါက EMS ကို အသက်သွင်းပါ။ အဝတ်အစားများကို ဖယ်ရှားခြင်းဖြင့် မီးလောင်ထားသောနေရာကို ဂရုတစိုက် ဖော်ထုတ်ပါ။ လိုအပ်ပါက အဝတ်အစားများကို ဖြတ် (သို့) ဆွဲခွာပါ။ မီးလောင်ရင် အနားကိုဖြတ်ပါ။ မီးလောင်မှုကို ရေအေး သို့မဟုတ် ရေအေးဖြင့် အမြန်အအေးခံပါ။ အဖြစ် ဖြစ်နိုင်သည်။ အေးတယ်။ အဆိုပါ မီးရှို့ အတွက် မှာ အနည်းဆုံး ၁၀ မိနစ်။ သုံးပါ။ a သန့်ရှင်းမှု၊ အေးတယ်။ သို့မဟုတ် အေး တစ်သင်းလုံး အဖြစ် တစ်ခု အခြားရွေးချယ်စရာ ဘယ်တော့လဲ ရေ သည် မရရှိနိုင်ပါ။ ဘယ်တော့မှ အသုံးပြု ရေခဲ သို့မဟုတ် a အေးခဲ ချို့ ရန် အေးတယ်။ a မီးရှို့။ ဟိုမှာ ဖြစ်ကြပါသည်။ ကိုလည်း ဂျပန်စိမ် မီးရှို့ အဝတ်အစားများ၊ ကြိုတင်စိမ်ထားသည်။ အပူလောင်ခြင်းကို သက်သာစေရန် အထူးဖော်စပ်ထားသော ဂျပန်လ်တစ်မျိုးဖြင့်။

စောစီးစွာ အအေးပေးခြင်းသည် နာကျင်မှုကို လျော့ပါးစေပြီး မီးလောင်ဒဏ်ရာ၏ အတိမ်အနက်နှင့် ဖြစ်နိုင်ချေကို လျော့ချပေးနိုင်သည်။ ကြီးမားသော ပူလောင်မှုကို အေးစေသောအခါ တုန်လှုပ်ခြင်းကဲ့သို့သော အအေးလွန်ကဲခြင်း လက္ခဏာများကို သတိထားပါ။ ကလေးများသည် အရွယ်ရောက်ပြီးသူများထက် အလေးချိန်နှင့်ဆက်စပ်သော မျက်နှာပြင်ဧရိယာ ပိုကြီးပြီး အအေးလွန်ခြင်းမှ နောက်ဆက်တွဲပြဿနာများ ဖြစ်နိုင်ခြေပိုများပါသည်။



မီးလောင်ရာနေရာအနီးရှိ လက်ဝတ်ရတနာများကို ဖယ်ရှားပါ။ အအေးခံပြီးရင် ခွာလိုက်ပါ။ လက်ချောင်းများ သို့မဟုတ် ခြေချောင်းများ အတူ မြို့ အဝတ်အစားများ သို့မဟုတ် pads ။ အနာကျက်ခြင်း တိုးတက်စေရန်အတွက် အရည်ကြည်ဖုများကို နဂိုအတိုင်းထားလိုက်ပါ။ ပေါ့ပေါ့ပါးပါး cov- မီးလောင်ရာနေရာကို ခြောက်သွေ့သန့်ရှင်းသော Pad သို့မဟုတ် Clean Sheet ဖြင့် သန့်ရှင်းစေပြီး ကာကွယ်ရန်။ ပျားရည် သို့မဟုတ် အာလူးအခွံကဲ့သို့သော သဘာဝလောင်ကျွမ်းဆေးများကို ရှောင်ကြဉ်ပါ။ ပြင်းထန်သော မီးလောင်ရာသို့ ထောပတ်၊ ဆီ၊ ဆေးရည် သို့မဟုတ် ပိုးသတ်ဆေးကို ဘယ်တော့မှ မလိမ်းပါနှင့်။ လူကို မစားမသောက်စေရ။ EMS ကို စောင့်နေစဉ် လူကို စိတ်ငြိမ်အောင်ထားပါ။

လျှပ်စစ် ပူလောင်ခြင်း။

ဆေးဘက်ဆိုင်ရာ အရေးပေါ်အခြေအနေများ ပါဝင်နေပါတယ်။ လျှပ်စစ် နိုင်သည် ဖြစ်ပေါ်လာသည်။ လျှပ်စစ်ဝါယာကြိုး သို့မဟုတ် ပလပ်ပေါက်ကဲ့သို့ စွမ်းအင်ရှိသော အရာဝတ္ထုနှင့် တိုက်ရိုက်ထိတွေ့သည့်အခါ သို့မဟုတ် တစ်စုံတစ်ဦးမှ လျှပ်စီးထိမှန်သည့်အခါ။



ဖြစ်ပါစေ။ ဘေးကင်းသည်! အလှည့် off တစ်ခုခု လျှပ်စစ် လက်ရှိ မိ ထိထိမိမိ လူ။ အကယ်၍ သင်သည် လျှပ်စစ်စီးဆင်းမှုကို မရပ်တန့်နိုင်ပါက၊ လူ၏ပတ်ဝန်းကျင် ဧရိယာထဲသို့ မဝင်ပါနှင့် သို့မဟုတ် သူ့ကို ဂရုစိုက်ရန် ကြိုးစားပါ။



တစ်ခု လျှပ်စစ် ရှောင် နိုင်သည် အကြောင်းရင်း တစ်ခု မူမမှန် နှလုံး နှလုံးခုန်ရပ်သွားသည့် သွေးစည်းချက်။ ဘေးကင်းသောအခါ၊ CPR လုပ်ဆောင်ပြီး ဖြစ်လာပါက AED ကိုသုံးပါ။ ရရှိနိုင် ခန္ဓာကိုယ်အစိတ်အပိုင်းတစ်ခုသည် ထိတွေ့နေသောလျှပ်စစ်အရင်းအမြစ်တစ်ခုနှင့် ထိတွေ့သောအခါ။

လျှပ်စစ်ဓာတ်သည် အဆက်အသွယ်အမှတ်မှ မြေပြင်ဖြစ်သော အဆက်အသွယ်၏ဒုတိယနေရာသို့ သွားလာနိုင်သည်။ ထိတွေ့လေ့ရှိသောအချက်များမှာ လက်နှင့် စသည်တို့ဖြစ်သည်။ ခြေ။

ထိခိုက်ခံရသူသည် တုံ့ပြန်မှုရှိပြီး လျှပ်စစ်အရင်းအမြစ်နှင့် ထိတွေ့မှုမရှိတော့ပါက၊ မီးလောင်မှုဟု သံသယရှိသူကို ရှာဖွေပါ။ အမှတ်များ ၏ ဆက်သွယ်ရန်။ အေးတယ်။ အဆိုပါ မီးရှို့ အဖြစ် သင် ပါ အပူလောင်ခြင်းနှင့်။

လျှပ်စစ်ရှောင်ရပြီး ပြင်းထန်သော အတွင်းဒဏ်ရာများ ဖြစ်ပွားနိုင်သောကြောင့် ကျွမ်းကျင်သော ဆေးကုသမှု ခံယူသင့်ပါသည်။

Caution!
Consider any fallen or broken wire extremely dangerous. Do not touch (or allow your clothing to touch) a wire, person, or vehicle that is possibly energized. Do not approach within 8 feet of it. Notify the local utility and have trained personnel sent to scene. NEVER attempt to handle wires yourself unless you are properly trained and equipped.

ဓာတု ပူလောင်ခြင်း။

အချို့သော ဓာတုပစ္စည်းများသည် အရေပြားတစ်သျှူးများကို ထိခိုက်စေနိုင်သည်။ ဦးစားပေးအနေနဲ့ ထိခိုက်မှုအနည်းဆုံးဖြစ်အောင် ဓာတုပစ္စည်းကို အမြန်ဖယ်ရှားဖို့ပါ။ ရေအမြောက်အမြားဖြင့် ရေဘေးသင့်ဒေသက ချက်ချင်းရေလျှံသည်။ ဒဏ်ရာရသူ သို့မဟုတ် သင်ကိုယ်တိုင် ထပ်မံထိတွေ့မှုမဖြစ်အောင် ဂရုစိုက်ပါ။

ပါဝင်တဲ့အခါ ခြောက်သွေ့တဲ့အမှုန့်ကို လက်အိတ် ဒါမှမဟုတ် အဝတ်နဲ့ လျှော်ဖွပ်ပါ။ နောက်ထပ်ထိတွေ့မှုကို ရှောင်ရှားရန် ဤအရာကို ဂရုတစိုက်လုပ်ဆောင်ပါ။

ရေယာကို ဆက်လက်ဆေးကြောနေစဉ် ညစ်ညမ်းသောအဝတ်အစားများကို ဂရုတစိုက်ဖယ်ရှားပါ။ အနည်းဆုံး 15 မိနစ်ကြာအောင် ရေဆေးချပါ။ အချို့သော ဓာတုပစ္စည်းများသည် ဖယ်ရှားရန် အခြားအရာများထက် ပိုကြာသည်။ နာကျင်နေသေးရင် ရေပြန်ဆေးချလိုက်ပါ။ မနာကျင်တော့ဘဲ ခြောက်သွေ့သန့်ရှင်းသော ဝတ်စုံဖြင့် မြင်နိုင်သော မီးလောင်ဒဏ်ရာများကို ချောင်ချောင်ချိချိ ဖုံးအုပ်ပြီး ဆေးကုသမှုခံယူပါ။



ဓာတုပစ္စည်းများ ၌ အဆိုပါ မျက်လုံး

အဆိပ်သင့်စေသော ဓာတုပစ္စည်းများသည် မျက်လုံးထဲသို့ လျင်မြန်စွာ ထိခိုက်စေနိုင်သည်။ မျက်စိ တစ်ရှူး၊ ထိခိုက်တယ်။ မျက်စိ ပါလိမ့်မယ်။ ဖြစ်လာ နာကျင်သည်။ နီရဲ၍ ရေစိုနေ၏။ ချက်ခြင်း မျက်လုံးကို ရေလွှမ်းသွားသည်

ရေအမြောက်အမြား။ မျက်လုံးကို ဂရုတစိုက်ဖွင့်ပြီး အနည်းဆုံး 15 မိနစ် သို့မဟုတ် EMS အထိ ဆက်တိုက်ဆေးကြောပါ။

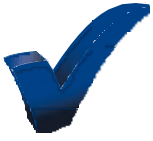
အမှုထမ်းများတာဝန်ယူ ။

ထိခိုက်မှုမရှိသော မျက်လုံးကို ညစ်ညမ်းစေခြင်းမှ ကာကွယ်ရန် မျက်လုံး၏နာခေါင်းဘေးမှ အပြင်သို့ သုတ်ပေးပါ။ အကယ်၍ လူသည် မျက်ကပ်မှန်တပ်ထားပြီး ပွတ်တိုက်ခြင်းဖြင့် ၎င်းတို့ကို မဖယ်ရှားပါက၊ လူသည် ၎င်းတို့အား ဖယ်ရှားရန် ကြိုးစားခိုင်းစေပါ။ ရေမရရှိနိုင်ပါက ဆားရည် သို့မဟုတ် အခြားလုပ်ငန်းသုံး မျက်လုံးရေသွင်းဖျော်ရည်ကို အသုံးပြုနိုင်သည်။

ဓာတုမီးလောင်ဒဏ်ရာ သို့ မျက်လုံးလိုအပ်သည်။ ပရော်ဖက်ရှင်နယ် ဆေးဘက်ဆိုင်ရာစောင့်ရှောက်မှု။ EMS ကို အသက်သွင်းပါ။ အဖြစ် မြန်မြန် ဖြစ်နိုင်သည်။

ဂရုစိုက်မှုအနှောင့်အယှက်မရှိဘဲ၊ ဓာတုမီးလောင်မှုဖြစ်ပွားသည့်အခါ ကုသမှုအကြံဉာဏ်ရယူရန်အတွက် အဆိပ်အကူအညီလိုင်း 1-800-222-1222 သို့ ဆက်သွယ်ပါ။ မရရှိနိုင်ပါက EMS ပေးပို့သူ သို့မဟုတ် ဆေးဘက်ဆိုင်ရာဝန်ဆောင်မှုပေးသူနှင့် ဆွေးနွေးပါ။

This student book is provided online for individual use only. Reprinting for classroom distribution is prohibited.



ဗဟုသုတ စစ်ဆေးပါ။

တစ် အနီးနား လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်တစ်ဦးသည် ကပ်နေသော တံကျင်ကို လွတ်ရန် မီးရှူးမီးကို အသုံးပြုကာ အကျီလက်စွပ်ကို မတော်တဆ မီးလောင်သွားခဲ့သည်။ လေ့ကျင့်သင်ကြားထားသော ရှေးဦးသူနာပြုဆရာမတစ်ဦးအနေဖြင့် သင်၊ မြန်မြန် ထား ထွက် အဆိုပါ မီးတောက် အားဖြင့် ပစ်ခြင်း။ a အနီးနား အကျီ ကျော့ သူ့ လက်မောင်း။ ဘယ်တော့လဲ သင် ဖယ်ရှားပါ။ အဆိုပါ အကျီ၊ နိုင်သည် အဲဒါကို ကြည့်ပါ။ သူ့ လက်မောင်း ရှိသည်။ ဖြစ်ခဲ့သည်။ မီးရှို့ ဆိုးဆိုးရွားရွား။ ဘာလဲ သည် သင်၏ နောက်တစ်ခု အဆင့် ရန် ဖယ်ရှားပါ။ အပူ ထံမှ အဆိုပါ မီးရှို့ ဧရိယာ နှင့် တားဆီး အပို ပျက်စီးဆုံးရှုံးမှု?

အသေးအဖွဲ့ ဒဏ်ရာများ



အသေးအဖွဲ့ ဒဏ်ရာ၊ ဘယ်ဟာ နိုင်သည် ကိုလည်း ဖြစ် ရှုတ်တရက် နှင့် အံ့ဩစရာ၊ မေ လိုပါတယ်။ ပထမ အကူအညီ အာရုံစူးစိုက်မှု။

နှာရည်ယိုခြင်း။

နှာခေါင်းအတွင်းမှာရှိတဲ့ သွေးကြောလေးတွေ ပေါက်ပြဲသွားတဲ့အခါ နှာခေါင်းသွေးယိုတာ ဖြစ်တတ်ပါတယ်။ နှာခေါင်းသွေးလျှံခြင်းအများစုသည် မပြင်းထန်ဘဲ အလွယ်တကူ ကိုင်တွယ်နိုင်သည်။

နှာရည်ယိုနေသောသူအား ပြုစုစောင့်ရှောက်ရန် ထိုသူအား ခေါင်းကို ရှေ့သို့စောင်း၍ မေးစေအောက်သို့ တည့်မတ်စွာထိုင်ခိုင်းပါ။ ဖြစ်တော့ အဆိုပါ ပျော့ပျောင်း အပိုင်း ၏ အဆိုပါ နှာခေါင်း အတူ သင်၏ လက်မ နှင့် အညွှန်း လက်ညှိုး နှင့် ကိုင် အဲဒါ အတွက် အကြောင်း ဆယ် မိနစ်။ လုပ်ပါ။ မဟုတ်ဘူး တိမ်းစောင်း အဆိုပါ ခေါင်းကို နောက်သို့ပြန်လှဲပါ သို့မဟုတ် လူကို အိပ်ခိုင်းပါ။ ဤလုပ်ဆောင်ချက်များသည် လူကိုသွေးမျိုစေပြီး အော့အန်စေနိုင်သည်။ ပါးစပ်ထဲမှာ စုနေတဲ့သွေးမှန်သမျှကို ထွေးထုတ်ခိုင်းပါ။

စောင့်ကြည့် အဆိုပါ လူ။ အကယ်လို့ အဆိုပါ နှာခေါင်း ဆက်သည်။ ရန် သွေးထွက်၊ သို့မဟုတ် သငြိမ်ကြည့်ပါ။ လက္ခဏာများ ၏ ဖွံ့ဖြိုးဆဲ ရှော့ခံ၊ ရှာသည်။ နောက်ထပ် ဆေးဘက်ဆိုင်ရာ ကူညီကြပါ။

ဒဏ်ရာ သွားများ

ပါးစပ်ကို ထိုးနှက်ခြင်းသည် သွားများ ကွဲထွက်ခြင်း၊ ကွဲထွက်ခြင်း သို့မဟုတ် သွားများကိုပင် ခေါက်သွားနိုင်သည်။ သွားတွေ ကျွတ်သွားတဲ့အခါ မနှောင့်နှေးဘဲ ကုသပါ။ ချက်ခြင်းပြန်လည် အစားထိုး ကုသခြင်းသည် သွားများ ရှင်သန်ရန် အခွင့်အလမ်း အများဆုံး ဖြစ်သည်ဟု သွားဘက်ဆိုင်ရာ အသိုင်းအဝိုင်းက ယုံကြည်သည်။

သွေးထွက်ခြင်းကို ထိန်းချုပ်ပါ။ လူကို သွေးထွက်ပေါက်ပေါ်ရှိ သန့်ရှင်းသော စုပ်ယူထားသော Pad ပေါ်တွင် ညင်သာစွာ ကိုက်ခိုင်းပါ။ သရဖူကုခေါ်သော သွားများကို ဝါးသောမျက်နှာပြင်ဖြင့်သာ ကိုင်တွယ်ပါ။ သွားဖုံးထဲသို့ တိုးသွားသော သွား၏ အမြစ်ကို မထိပါနှင့်။ သွားကို ပွတ်တိုက်ခြင်း သို့မဟုတ် ကပ်နေသော တစ်ရှူးအပိုင်းအစများကို ဘယ်တော့မှ မဖယ်ရှားပါနှင့်။

သွားကို စိုစွတ်နေအောင် ထားခြင်းဖြင့် ပြန်လည် အစားထိုးခြင်း အောင်မြင်ရန် အချိန်ကို တိုးမြှင့်ပေးနိုင်ပါသည်။ အနည်းဆုံးတော့ လူတစ်ယောက်ကို ခွက်တစ်ခုထဲကို တံတွေးထွေးပြီး သွားကို တံတွေးထဲထည့်နိုင်ပါ။ ရေထဲတွင် သိုလှောင်ခြင်းကို ရှောင်ကြဉ်ပါ။

ဟိုမှာ ဖြစ်ကြပါသည်။ အခြားရွေးချယ်စရာ ဖြေရှင်းချက်များ အဲဒါ ဖြစ်ကြပါသည်။ နောက်ထပ် ထိရောက်သည်။ အတွက် ယာယီ သိုလှောင်မှု ၏ a ရွှေ့ပြောင်း သွား ထက် တံတွေး

- Hank ရဲ့မျှတတဆား ဖြေရှင်းချက်
- ကြက်ဥ အဖြူ
- အုန်းသီး ရေ
- တကိုယ်လုံး နို့

ရယူပါ။ အဆိုပါ လူ ရန် a သွားဆရာဝန် အဖြစ် မြန်မြန် အဖြစ် ဖြစ်နိုင်သည်။ အတွင်း တစ်ခု နာရီ။ ဟိ မြန်မြန် သင် ဆော်၊ အဆိုပါ ပိုကောင်းပါတယ်။ အဆိုပါ အခွင့်အလမ်း ၏ သိမ်းဆည်း သွား

Splinter

Splinters are small, sharp pieces of foreign material that become embedded in the skin. They need to be removed to keep a wound from becoming inflamed or infected.

Most splinters can be easily treated. If there is a protruding end, use tweezers to grab the splinter and pull it out in the direction it entered. Following use, tweezers should be washed thoroughly with soap and water.

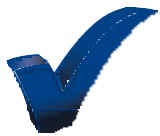
If a splinter is deeply embedded or you have only been able to remove a piece of it, seek professional medical care.

Irritated Eyes

Small foreign objects on the surface of an eye will cause irritation and discomfort.

Encourage the person not to rub the affected eye. Have the person blink several times to see if the eyelid or tearing can remove the object naturally. If not, flush the eye with tap water or saline eyewash solution. Flush outward from the nose side of the eye.

If pain continues or the person feels like something is still in the eye, cover the eye lightly with a gauze pad and seek professional medical care. If the person has been exposed to flying metal fragments (hammering, grinding, etc.), do not attempt removal. Seek professional medical care immediately.



Knowledge Check

When a tooth has been knocked out, what is the most critical factor in being able to successfully reimplant the tooth?

ရုတ်တရက် နာမကျန်းဖြစ်ခြင်း

ဆေးဘက်ဆိုင်ရာအခြေအနေများနှင့် ဖျားနာမှုများသည် မမျှော်လင့်ထားသော ဆေးဘက်ဆိုင်ရာ အရေးပေါ်အခြေအနေတစ်ရပ်ကို ရုတ်တရက်ဖြစ်ပေါ်စေနိုင်သည်။ ယေဘုယျအားဖြင့် သတိမထားမိဘဲ ပြင်းထန်သောရောဂါဟု သံသယရှိသောအခါ၊ a လူ ရုတ်တရက် ပေါ်လာသည်။ အားနည်းသော၊ နေမကောင်း၊ သို့မဟုတ် ပြင်းထန်စွာ နာကျင်ခြင်း။



များစွာသောအခြေအနေများတွင်၊ လူ့ခန္ဓာကိုယ်သည် ကျွန်ုပ်တို့အား ပြင်းထန်သောဖျားနာမှုကိုသတိပေးသည့်သတိ ပေးသည့်လက္ခဏာများပြသသည်။ အဖြစ်အများဆုံးသတိပေးချက် လက္ခဏာများ ၏ လေးနက်သည်။ နာမကျန်းဖြစ်ခြင်း အောက်ပါတို့ပါဝင်သည်-

- လူဆိုတာ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ အခြေအနေ
- အသက်ရှူရခက်ခြင်း သို့မဟုတ် အသက်ရှူကြပ်ခြင်း။
- နာကျင်မှု၊ ပြင်းထန်သောဖိအား၊ သို့မဟုတ် အဆင်မပြေ ရင်ဘတ်

လူဆိုတာ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ အဆင့်အတန်း

ဖြစ်ရတာပါ။ အားဖြင့် a နံပါတ် ၏ ဆေးဘက်ဆိုင်ရာ အခြေအနေများ၊ အဖြစ် ကောင်းပြီ အဖြစ် အဆိုပါ အသုံးပြု ၏ အရက်၊ ဆေးဝါးများ၊ သို့မဟုတ် မူးယစ်ဆေးဝါး၊ တစ်ခု လူဆိုတာ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ အခြေအနေသည် လူတစ်ဦး၏ ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေး၊ အပြုအမူ သို့မဟုတ် အသိစိတ်တွင် သိသာထင်ရှားသော သို့မဟုတ် ပုံမှန်မဟုတ်သော ပြောင်းလဲမှုတစ်ခုဖြစ်သည်။ အပြောင်းအလဲတစ်ခု၏ လက္ခဏာတစ်ခုဖြစ်သည်။ ဦးနှောက်လုပ်ဆောင်ချက်တွင်။

ဘာကြောင်းကြောင့်ဖြစ်ဖြစ် ပြောင်းလဲလာတဲ့ စိတ်အခြေအနေက ပြင်းထန်တဲ့ပြဿနာတစ်ခုရဲ့ သတိပေးလက္ခဏာဖြစ်ပြီး ဆေးဘက်ဆိုင်ရာ အရေးပေါ်အခြေအနေလို့ သတ်မှတ်ပါတယ်။

- အသက်သွင်းပါ။ EMS ။
- ရာထူး အဆိုပါ လူ အတွက် နှစ်သိမ့်မှု။



- စိတ်အေးအေးထားပါ။ နှင့် စိတ်ချပါ။ လူ အဖြစ် အကောင်းဆုံး သင် လုပ်နိုင်သည်။
- တုံ့ပြန်မှု ပြင်းထန်စွာ လျော့နည်းလာပါက၊ အသက်ရှူလမ်းကြောင်းကို ကာကွယ်ရန် ပြန်လည်ကောင်းမွန်သည့် အနေအထားတွင် ထားရန် စဉ်းစားပါ။
- ပြန်လည်အကဲဖြတ်ပါ။ ပုံမှန် သည်အထိ နောက်တစ်ခု ပံ့ပိုးပေးသူ သို့မဟုတ် EMS ဝန်ထမ်းများက နေရာယူသည်။ အခြေအနေသည် လျင်မြန်စွာ ဆိုးရွားလာနိုင်ပြီး နောက်ထပ် စောင့်ရှောက်မှု လိုအပ်ပါသည်။

မူးမေ့လဲခြင်း။

မူးမေ့လဲခြင်း။ သည် a ခဏတာ။ ဆုံးရှုံးမှု ၏ အသိစိတ် ဖြစ်ပေါ်လာသော မထင်မှတ်ဘဲ သွေးပေါင်ချိန် ကျဆင်းသွားခြင်း နှင့် သွေးစီးဆင်းမှုတို့ကြောင့်ဖြစ်သည်။ ဦးနှောက်၊ ပူပင်သောက၊ ကြောက်စိတ်၊ နာကျင်မှု၊ စိတ်ဖိစီးမှု၊ ရပ်နေသည်။ ၌ နေရာ ရှည်လွန်းခြင်း သို့မဟုတ် ရပ်ခြင်းကဲ့သို့သော အနေအထားတွင် လျင်မြန်သော လှုပ်ရှားမှုများ ထိုင်ခြင်း သို့မဟုတ် လဲလျောင်းသော အနေအထားမှ လျင်မြန်စွာ တက်ခြင်းသည် တစ်စုံတစ်ဦးကို ဖြစ်ပေါ်စေနိုင်သည်။ ခံစားချက် မူးမေ့ သို့မဟုတ် မူးမေ့ခြင်း။ တစ် ဆေး သို့မဟုတ်



နောက်ခံဆေးဘက်ဆိုင်ရာအခြေအနေသည်လည်း အကြောင်းရင်းကို အထောက်အကူပြုနိုင်သည်။

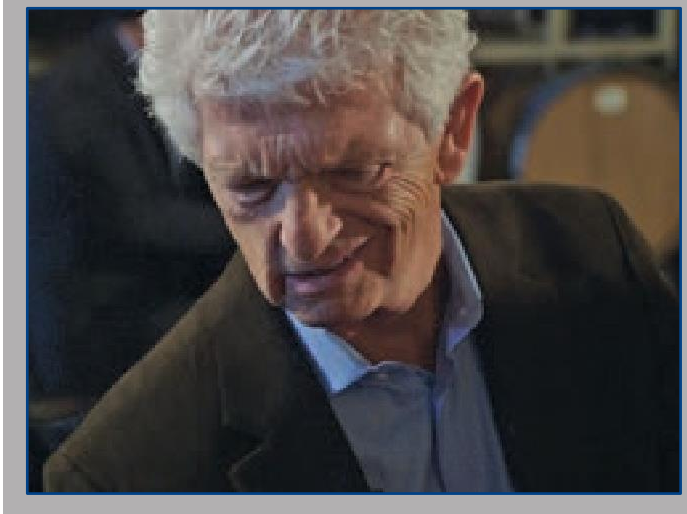
တစ်စုံတစ်ယောက်သည် ရုတ်တရက် ပူနွေးလာခြင်း၊ ပေါ့ပါးသွားခြင်း သို့မဟုတ် သူ သို့မဟုတ် သူမ၏ အမြင်အာရုံ ကျဉ်းသွားသည်ဟု ညည်းညူနေပါက၊ ဤလမ်းညွှန်ချက်များကို လိုက်နာပါ-

- လူကို ကျောကုန်းပေါ်အမြန်တင်ပါ ။
- မင်း နိုင်သည် မြှင့်တင်ပါ။ အဆိုပါ ခြေ အကြောင်း ၆ ရန် ၁၂ လက်မ၊ ဘယ်ဟာ ခွင့်ပြုသည်။ သွေး ထံမှ အဆိုပါ ခြေထောက်များ ရန် ရွှေ့ ကျော ထဲသို့ အဆိုပါ ခန္ဓာကိုယ်။
- လုပ်ပါ။ မဟုတ်ဘူး မြှင့်တင်ပါ။ အဆိုပါ ခြေ အကယ်၍ အဲဒါ အကြောင်းတရားများ နာကျင်မှု သို့မဟုတ် သင် သံသယ a လူ မေ ဖြစ် ဒဏ်ရာရ။

ဒီ သည် a ယာယီ အခြေအနေ အဲဒါ လုပ်သင့်တယ်။ ဖြတ်သန်းပါ။ မြန်မြန် နှင့် ခွင့်ပြုပါ။ အဆိုပါ လူ ရန် ရယူ ကျော ရန် ပုံမှန် လှုပ်ရှားမှုများ။

လေဖြတ်ခြင်း။

တစ် လေဖြတ်ခြင်း၊ သို့မဟုတ် ဦးနှောက် တိုက်ခိုက်မှု ဖြစ်ပေါ်သည်။ ဘယ်တော့လဲ အဆိုပါ သွေး ထောက်ပံ့ရေး ဦးနှောက်၏ အစိတ်အပိုင်းတစ်ခုသို့ ရုတ်တရက် ပြတ်တောက်သွားသည်။ ဦးနှောက်အတွင်းရှိ သွေးကြောများကို ပိတ်ဆို့သောအခါတွင် အဖြစ်များဆုံးမှာ သွေးခဲခြင်း ဖြစ်သည်။ အားနည်းသောနေရာတွင် လေဖြတ်ခြင်းလည်း ဖြစ်ပွားနိုင်သည်။ ။ ။ a သွေး သင်္ဘော နံရံ၊ လူသိများသည်။ အဖြစ် တစ်ခု သွေးယိုခြင်း၊ ပွင့်ထွက်လာပြီး ပတ်ဝန်းကျင်ရှိ ဦးနှောက်တစ်သျှူးများထဲသို့ သွေးထွက်သည်။



ထိခိုက်ပျက်စီးသည့်နေရာပေါ်မူတည်၍ လေဖြတ်ခြင်း၏ လက္ခဏာများ ကွဲပြားနိုင်သည်။ သည် တည်ရှိသည်။ ဟိ လက္ခဏာများ တတ်သည်။ ရန် ရှိ တက် ရုတ်တရက်

- ထုံခြင်း။ သို့မဟုတ် အားနည်းချက် ၏ အဆိုပါ မျက်နှာ၊ လက်မောင်း၊ သို့မဟုတ် ခြေထောက်၊ အထူးသဖြင့် ခန္ဓာကိုယ်တစ်ဖက်ခြမ်းမှာ
- ရှုပ်ယှက်ခတ်
- တစ် ပြောင်းလဲမှု ။ အဆိုပါ စွမ်းရည် ရန် စကားပြောပါ။ သို့မဟုတ် ဖြစ် နားလည်သည်။
- အပြောင်းအလဲများ အမြင်နှင့် လက်ကျန်
- တစ် ပြင်းထန်သော၊ ရုတ်တရက် ခေါင်းကိုက်ခြင်း။

လေဖြတ်ခြင်း၏ပြင်းထန်မှုကို ကန့်သတ်ပေးနိုင်သော ဆေးဝါးများကို ဆေးရုံများတွင် ရရှိနိုင်ပါသည်။ စောစောပေးလေ ပိုကောင်းလေပါပဲ။

အစောကြီး ဘေးမှ အသိအမှတ်ပြုမှု၊ တစ်လျှောက် အတူ မြန်သည်။ သယ်ယူပို့ဆောင်ရေး ရန် a ဆေးရုံ၊ သည် ဝေဖန် အတွက် ကန့်သတ်ချက် ပျက်စီးခြင်း၊ သို့မဟုတ် ပင် အတွက် ရှင်သန်မှု။

တစ် ရိုးရှင်းသော လေဖြတ်ခြင်း။ အကဲဖြတ်ခြင်း၊ အဲဒီလို အဖြစ် အမြန်၊ ကူညီသည်။ ကျဆင်းခြင်း။ အဆိုပါ အချိန် အဲဒါ ယူတယ်။ ရန် သံသယ a လေဖြတ်ခြင်း၊ အသက်သွင်းပါ။ EMS၊ နှင့် လူတစ်ယောက်ကို ဆေးရုံမှာ ကုသမှုခံယူပါ။

- **F**ace ပြုတ်ကျ၊ မေး အဆိုပါ လူ ရန် ပြုံးပါ။ ကြည့်လိုက် ရန် ကြည့်ပါ။ အကယ်၍ အဆိုပါ ပြုံးပါ။ သည် မညီမညာ။
- **A**rm ရေပျံ- မေး အဆိုပါ လူ ရန် မြင့် နှစ်ခုလုံး လက်နက်များ ကြည့်လိုက် ရန် ကြည့်ပါ။ အကယ်၍ တစ်ခု ပျံလွင့် ကျော ဆင်း
- **S**peech အခက်အခဲ- မေး အဆိုပါ လူ ရန် စကားပြောပါ။ a ရိုးရှင်းသော ဝါကျ နားထောင်ပါ။ အတွက် ဆဲဆိုသံ သို့မဟုတ် အခက်အခဲ
- **ကျွန်ုပ်တို့သည်** ဤအလုပ်များထဲမှ ပြဿနာတစ်ခုခုရှိနေပါက EMS ကို ချက်ချင်းဖွင့်ပါ။ EMS ဝန်ထမ်းများအား ပုံမှန်လူကို နောက်ဆုံးတွေ့သည့်အချိန်ကို သတင်းပို့ပါ။

ခြုံငုံပြီး စားဖို့ သောက်ဖို့ ဘာမှ မပေးပါနဲ့။ ရုတ်တရက် နှလုံးရပ်ခြင်းဖြစ်နိုင်ခြေအတွက် ကြိုတင်ပြင်ဆင်ထားရန် လိုအပ်ပါသည်။ CPR နှင့် AED တစ်ခုအသုံးပြုခြင်း။

တစ် လူ တွေ့ကြုံနေရပါသည်။ a လေဖြတ်ခြင်း။ နိုင်သည် ဖြစ်လာ စိတ်ပျက် မှာ ဖြစ်ခြင်း။ မရပါ။ ရန် ရွှေ့ သို့မဟုတ် ဆက်သွယ်ပါ။

ရှင်းရှင်းလင်းလင်း။ ဟိ လူ စိတ်ရှုပ်ထွေးနေပုံပေါ်သော်လည်း ဖြစ်ပျက်နေသည်များကို သတိထားပါ။

နေပါဦး အနီးကပ် အေးအေးဆေးဆေး၊ နှစ်သိမ့်မှု၊ နှင့် စိတ်ချပါ။ အဆိုပါ လူ သည်အထိ နောက်တစ်ခု ပံ့ပိုးပေးသူ သို့မဟုတ် EMS ပုဂ္ဂိုလ်များ ယူ ကျော်

Hypoglycemia

ဆီးချိုရောဂါ သည် a ရောဂါ ၌ ဘယ်ဟာ အဆိုပါ ခန္ဓာကိုယ် မရနိုင်ပါ။ ထိထိရောက်ရောက်သုံးပါ။ သကြား အတွက် စွမ်းအင်။ Hypoglycemia သို့မဟုတ် နိမ့် သွေး သကြား၊ ဆီးချိုရောဂါသည် လျင်မြန်စွာ ဖွံ့ဖြိုးပြီး အသက်အန္တရာယ်ကို ခြိမ်းခြောက်နိုင်သော အခြေအနေတစ်ခုဖြစ်သည်။ ရှေးဦးသူနာပြုစုသူမှ စောစီးစွာ အသိအမှတ်ပြုခြင်းနှင့် ကုသမှုပေးခြင်းသည် အခြေအနေကို ပိုမိုဆိုးရွားခြင်းမှ ကာကွယ်နိုင်သည်။



ထူးထူးခြားခြား ပြုမူတတ်သူ သို့မဟုတ် စိတ်ရှုပ်လာသူတိုင်းနှင့် hypoglycemia သံသယဖြစ်ခြင်း။ လူသည် တုန်လှုပ်ခြင်း သို့မဟုတ် တုန်လှုပ်ခြင်း ဖြစ်နိုင်ပြီး သူ၏ အရေပြားသည် ဖျော့ဖျော့၊ အေးမြပြီး ချွေးစေးများ ဖြစ်နိုင်ပါသည်။

အကယ်၍ လူသည် ရှင်းရှင်းလင်းလင်း မပြောဆိုနိုင်ပါက ဆေးစစ်ချက်ရှာပါ။ သတိပေးချက် လက်ကောက် သို့မဟုတ် လည်ဆွဲ ဘယ်ဟာ မေ ကူညီကြပါ ဖော်ထုတ် အရင်းခံ အခြေအနေ မင်း နိုင်သည် ကိုလည်း စစ်ဆေးပါ။ အတူ အခြားသူများ

အကြောင်း အဆိုပါ လူ၏ ဆေးဘက်ဆိုင်ရာ သမိုင်း သို့မဟုတ် ဆေးဝါးများ သူ သို့မဟုတ် သူမ မေ ဖြစ် ယူ အကယ်လို့ တစ်စုံတစ်ယောက် သည် တုံ့ပြန်မှုမရှိသော၊ မရပါ။ ရန် လိုက်နာပါ။ ရိုးရှင်းသော အမိန့်များ၊ သို့မဟုတ် ရှိသည်။ အခက်အခဲ မျိုးချခြင်း၊ လိုက်နာပါ။ ဒါတွေ လမ်းညွှန်ချက်များ

- မြန်မြန် အသက်သွင်းပါ။ EMS ။
- လုပ်ပါ။ မဟုတ်ဘူး ပေးပါ။ ဘာမဆို ရန် စားပါ။ သို့မဟုတ် သောက်
- တစ်ခုခုပေးလိုက်ပါ။ ပံ့ပိုးမှုလိုအပ်သည်။ ဂရုစိုက်ပါ။

အကယ်၍ လူသည် တုံ့ပြန်မှုရှိပြီး အခက်အခဲမရှိဘဲ မျိုချနိုင်ပါက၊ ဤလမ်းညွှန်ချက်များကို လိုက်နာပါ-

- ရနိုင်လျှင် ပါးစပ်မှ ဂလူးကို့စ်ဆေးပြား ၁၅ ဂရမ်မှ ၂၀ ဂရမ်ခန့် ဝါးပါ။
- အကယ်လို့ ဂလူးကို့စ် တက်ဘလက်များ ဖြစ်ကြပါသည်။ မဟုတ်ဘူး ရနိုင်၊ အသုံးပြု သကြားလုံး၊ လိမ္မော်ရည်၊ သကြားလုံး၊ သစ်သီးသားရေ သို့မဟုတ် နို့တိုက်လုံးကဲ့သို့ အစားစာ သကြားပါသော အရာတစ်ခုခု။
အချို့ရည်အတုသုံးတဲ့အရာတွေက
အထောက်အကူမဖြစ်ပါဘူး။



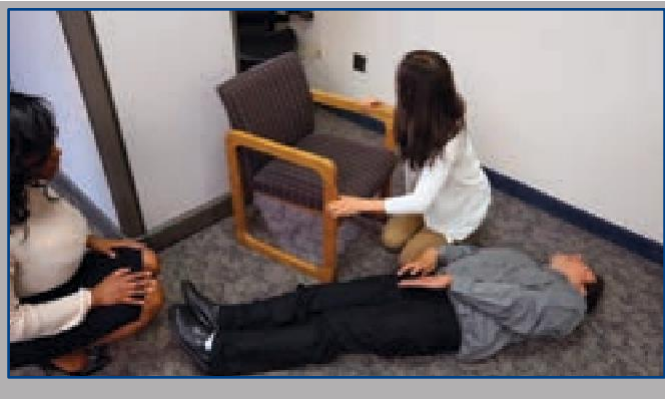
အင်ဆူလင်ကို အရေးပေါ်ဆေးအဖြစ် မသတ်မှတ်ကြောင်း သတိပြုရန် အရေးကြီးသည်။ အုပ်ချုပ်ဖို့ ဘယ်တော့မှ မသင့်တော်ပါဘူး။ အင်ဆူလင် ရန် a ဆီးချိုရောဂါ လူ ဌ် တစ်ခု အရေးပေါ်ဆက်တင်။

အေးအေးဆေးဆေး၊ နှစ်သိမ့်မှု၊ နှင့် စိတ်ချပါ။ အဆိုပါ လူ။ အကယ်လို့ အဆိုပါ လူ ပြန်-sponds ရန် အဆိုပါ သကြား၊ သူ့ သို့မဟုတ် သူမ၏ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ အခြေအနေ ပါလိမ့်မယ်။ တဖြည်းဖြည်း တိုးတက်

10 မိနစ်မှ 15 မိနစ်အတွင်း သကြားတုံ့ပြန်မှုမရှိပါက သို့မဟုတ် အခြေအနေပိုဆိုးလာပါက EMS ကို ဖွင့်ပြီး ဂလူးကို့စ် သို့မဟုတ် သကြားကို ထပ်ဆောင်းပေးပါ။ အခြားဝန်ဆောင်မှုပေးသူ သို့မဟုတ် EMS ဝန်ထမ်းများ တာဝန်ယူသည်အထိ ပုံမှန်ပြန်လည်အကဲဖြတ်ပါ။

အဖမ်းအဆီး

ယေဘုယျအားဖြင့် တက်ခြင်း။ ဖြစ်ကြပါသည်။ အစပျိုးသည်။ အားဖြင့် အလွန်အကျွံ ဦးနှောက်အတွင်း လျှပ်စစ်လှုပ်ရှားမှု၊ ရလဒ်မှာ ခန္ဓာကိုယ်အနံ့ မထိန်းချုပ်နိုင်သော ကြွက်သားများ တက်ခြင်း ဖြစ်သည်။ ပုံမှန်အားဖြင့်၊ သတိမထားဘဲ တက်ခြင်းဖြစ်တတ်သည်။ ခန္ဓာကိုယ် လှုပ်ရှားမှုများ လှုပ်ရမ်းခြင်း ဖြစ်ပေါ်လာပြီး အသက်ရှူခြင်း ပျက်သွားခြင်း ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ လူက ရှုံးနိုင်တယ်။ ထိန်းချုပ်မှု ၏ သူ့ သို့မဟုတ် သူမ၏ ဝမ်း သို့မဟုတ် ဆီးအိမ်၊ နှင့် မေ အော့အန်ခြင်း။



နေစဉ် ဟိုမှာ ဖြစ်ကြပါသည်။ အများကြီး အရာများ အဲဒါ နိုင်သည် အကြောင်းရင်း a ဖမ်းဆီးရမိခြင်း။ ဖြစ်ပေါ်လာစေရန်၊ ပေးထားသော စောင့်ရှောက်မှုသည် အမြဲအတူတူပင်ဖြစ်သည်-

- ကာကွယ်ပါ။ အဆိုပါ လူ ထံမှ ဒဏ်ရာ ကာလအတွင်း အဆိုပါ ဖမ်းဆီးရမိခြင်း။
- သူ သို့မဟုတ် သူမ ဝင်တိုက်နိုင်သော အရာများကို အဝေးသို့ ရွှေ့ပါ။ ဦးစားပေးအနေနဲ့ လူတစ်ယောက်ရဲ့ ဦးခေါင်းကို ထိခိုက်ဒဏ်ရာရခြင်းမှ ကာကွယ်ပါ။
- လုပ်ပါ။ မဟုတ်ဘူး စောင့်စည်းပါ။ အဆိုပါ လူ။

ခွင့်ပြုပါ။ အဆိုပါ ဖမ်းဆီးရမိခြင်း။

၎င်း၏သင်တန်းကိုယူရန်။

- အကယ်လို့ ဖြစ်နိုင်သည်၊ လိပ် အဆိုပါ လူ ပေါ်သို့ သူ့ သို့မဟုတ် သူမ၏ ဖွတ် ရန် ခွင့်ပြုပါ။ တံတွေး ရန် မြောင်း ထံမှ သူ့ သို့မဟုတ် သူမ၏ ပါးစပ်။
- သင့်လက်ချောင်းအပါအဝင် လူ၏ပါးစပ်ထဲသို့ မည်သည့်အရာကိုမျှ မထည့်ပါနှင့်။ လျှာကို မျိုချရင် အန္တရာယ်မရှိပါဘူး ။

အသက်သွင်းပါ။ EMS အကယ်၍ အဆိုပါ လူ လုပ်တာ သို့မဟုတ် အတွေ့အကြုံများ တစ်ခုခု ၏ အဆိုပါ အောက်ပါ-

- ဖြစ်ပါ တယ်။ ဒဏ်ရာရ သို့မဟုတ် အော့အန်ခြင်း။ ကာလအတွင်း အဆိုပါ ဖမ်းဆီးရမိခြင်း။
- ရှိပြီး မဟုတ်ဘူး သမိုင်း ၏ ဖမ်းဆီးရမိခြင်း။
- ရှိပြီး အများအပြားဖမ်းဆီးရမိခြင်း သို့မဟုတ် ၅ မိနစ် ထက်ပို၍ ဆက်လက်ဖမ်းဆီးရမိခြင်း ။

တက်ခြင်းအများစုသည် အချိန်တိုအတွင်းသာ ကြာမြင့်ပြီး အထူးကုသစရာမလိုဘဲ ရပ်သွားပါသည်။ ရပ်တန့်ပြီးသည်နှင့် အသက်ရှူလမ်းကြောင်းကို ကာကွယ်ရန် လူကို ပြန်လည် ဖုံးကွယ်သည့် အနေအထားတွင် ထားပေးပါ။ အဖမ်းအဆီးရပ်သွားပြီးနောက် တုံ့ပြန်မှုနှင့် အသက်ရှူမဝပါက၊ CPR စတင်ပြီး ရရှိပါက AED ကို အသုံးပြုပါ။

သာမန်၊ တစ်ကြိမ် a ဖမ်းဆီးရမိခြင်း။ မှတ်တိုင်များ၊ တုံ့ပြန်မှု တိုးတက်စေသည်။ ဖြည်းဖြည်းချင်း ကျော် အချိန်။ ပေးသည်။ အစဉ်အမြဲ အာမခံချက် အဖြစ် အဆိုပါ လူသည် တိုးတက်သည်။ စိတ်အနှောက်အယှက်ဖြစ်မှုကို လျော့ချရန် လျှို့ဝှက်ရေးကို ပေးပါ။ နောက်ဆက်တွဲ ထိခိုက်မှုဖြစ်နိုင်ချေရှိသော ကားမောင်းခြင်း သို့မဟုတ် စက်ယန္တရားများကဲ့သို့ လုပ်ဆောင်ချက်များကို ပြုလုပ်ခွင့်မပြုခြင်းသည် အကောင်းဆုံးဖြစ်သည်။ EMS ဝန်ထမ်းများသည် စောင့်ရှောက်မှုတာဝန်ယူချိန် သို့မဟုတ် လူပုံမှန်ပြန်ဖြစ်လာသည်အထိ ဆက်လက်စောင့်ကြည့်ပါ။



ဗဟုသုတ စစ်ဆေးပါ။

မကြာခဏ အတူ တစ်ခု လူဆိုတာ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ အဆင့်အတန်း၊ a လူ မေ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက် a ပြင်းထန်စွာ လျော့သွားတယ်။ အဆင့် ၏ တုံ့ပြန်မှု။ ဘာလဲ နိုင်သည် သင် အဖွင့်လေလမ်းကြောင်းကို ကာကွယ်ထိန်းသိမ်းဖို့ အဲဒီလူကို ကူညီဖို့ ဘာလုပ်မလဲ။

အသက်ရှူ အခက်အခဲ၊ ရင်ကြပ်ခြင်း။ ၎် ရှု



အသက်ရှူ အခက်အခဲ သို့မဟုတ် တိုတောင်းခြင်း။ ၎် အသက်ရှူ သည် a ဆေးဘက်ဆိုင်ရာ အရေးပေါ်။ အဲဒါ သည် ယေဘုယျအားဖြင့် ဖြစ်ပေါ်လာသော အားဖြင့် တစ်ခု အရင်းခံ ဆေးဘက်ဆိုင်ရာ ပန်းနာရင်ကျပ်ရောဂါ၊ ဓာတ်မတည့်မှုတို့ပြန်မှု၊ နှလုံးပျက်ကွက်ခြင်း သို့မဟုတ် အဆုတ်ရောဂါကဲ့သို့သော ရောဂါများ။

အနားယူချိန်မှာ ပုံမှန်အသက်ရှူတာက ပုံမှန်ဖြစ်ပြီး အားစိုက်ထုတ်မှု မရှိပါဘူး။ သိသာထင်ရှားစွာ တိုးလာသောအခါတွင် အခက်အခဲကို ဦးစွာ သံသယဖြစ်နိုင်သည်။ ကြိုးစားအားထုတ်မှု ရန် အသက်ရှူ နှင့် အဆိုပါ နှုန်း မှာ ဘယ်ဟာ အသက်ရှူ ဖြစ်ကြပါသည်။ ဖြစ်ပေါ်နေသည်။ ချောင်းဆိုးခြင်း၊ အသက်ရှူကြပ်ခြင်း၊ သို့မဟုတ် တခြား ပုံမှန်မဟုတ်သော အသက်ရှူ အသံများဖြစ်ပေါ်နိုင်သည်။

အထူးသဖြင့် နှုတ်ခမ်း သို့မဟုတ် လက်ချောင်းများတွင် အပြာရောင် ခရမ်းရောင်တစ်ရှူးအရောင်သည် အောက်ဆီဂျင်ချို့တဲ့မှုကို ညွှန်ပြပြီး ပြင်းထန်သော သတိပေးလက္ခဏာဖြစ်သည်။

- လုပ်ပါ။ မဟုတ်ဘူး စောင့်ပါ ရန် ကြည့်ပါ။ အကယ်၍ အခြေအနေ ပါလိမ့်မယ်။ တိုးတက် အသက်သွင်းပါ။ EMS မပါဘဲ နှောင့်နှေးခြင်း။
- အကယ်လို့ တစ်ခု AED သည် ရနိုင်၊ ရှိသည် တစ်စုံတစ်ယောက် နားလည်ပါတယ် ။
- ခွင့်ပြုပါ။ အဆိုပါ လူ ရန် ရှာပါ။ အဆိုပါ အများဆုံး အဆင်ပြေတယ်။ ရာထူး ၌ ဘယ်ဟာ ရန် ရှူ။
- ဖြေလျော့ပါ။ တစ်ခုခု တင်းကျပ် အဝတ်အစား။
- အသက်ရှူရခက်ခြင်း သည် လျင်မြန်စွာ အသက်အန္တရာယ်ကို ထိခိုက်စေနိုင်သည်။ အသက်ရှူ ရပ်သွား ပါက CPR ပေးရန် ပြင်ဆင်ပြီး AED ကိုအသုံးပြုပါ ။
- ပြန်လည်အကဲဖြတ်ပါ။ ပုံမှန် သည်အထိ နောက်တစ်ခု ပံ့ပိုးပေးသူ သို့မဟုတ် EMS ယူတယ်။ ကျော်

ပန်းနာ နှင့် ရှူဆေး

ပန်းနာရင်ကျပ်ရောဂါသည် အချို့သော အရာများသည် အဆုတ်အတွင်း ရပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ တုံ့ပြန်မှုကို ဖြစ်ပေါ်စေပြီး လူအသက်ရှူရခက်ခဲစေသည့် ဆေးဘက်ဆိုင်ရာ အခြေအနေတစ်ခုဖြစ်သည်။

ပန်းနာရင်ကျပ်ရောဂါလက္ခဏာများကို ထိန်းချုပ်နိုင်ရန် အမြန်သက်သာဆေးများ၊ ရှူသွင်းကိရိယာဖြင့် ပေးပို့သော အမြန်သက်သာဆေးများ။ အကယ်၍ လူတွင် သတ်မှတ်ထားသော ရှူဆေးပါရှိလျှင် ၎င်းကို အသုံးပြုရာတွင် ကူညီပေးပါ။ လက္ခဏာများ ပြင်းထန်ပုံရ၊ ပိုဆိုးလာပါက သို့မဟုတ် 5 မိနစ်အတွင်း ဆေးကို တုံ့ပြန်မှုမရှိပါက EMS ကို ချက်ချင်းအသက်သွင်းပါ။

ASHI

ကျောင်းသား စာအုပ် — အခြေခံ ပထမ ထောက်ပံ့ရေး

၄၉

ပြင်းထန်သည်။ မတည့် တုံ့ပြန်ခြင်း။

ပြင်းထန်သောဓာတ်မတည့်မှုတုံ့ပြန်မှု (Anaphylaxis) ဟုသိကြသော ပြင်းထန်သောဓာတ်မတည့်မှုတုံ့ပြန်မှုသည် အာရုံခံစားနိုင်သောအရာတစ်ခုခုအတွက် ခန္ဓာကိုယ်၏ခုခံအားစနစ်၏ ပြင်းထန်သောတုံ့ပြန်မှုတစ်ခုဖြစ်သည်။ ပြင်းထန်သော တုံ့ပြန်မှုကို အစပြုနိုင်သည့် ဘုံအရာများ ရှိပါသည်။

- ပျဉ်းကိုင်ခြင်း။
- မြေပဲ
- စေးစေး
- ပင်နီစီလင်

anaphylaxis ဖြစ်ပေါ်လာသောအခါတွင် လည်ချောင်းများ ရောင်ရမ်းခြင်းကြောင့် အသက်ရှူရခက်ခဲလာနိုင်သည်။ ရှူရှိုက်သံများကြားနိုင်သည်။ အခြားသော လက္ခဏာများမှာ အောက်ပါတို့ ပါဝင်နိုင်ပါသည်။

- ရောင်ရမ်းခြင်း။ ၎င်း၏ အဆိုပါ နှုတ်ခမ်း၊ မျက်ခွံ၊ နှင့် မျက်နှာ
- ယားယံခြင်း။ ထမြောက်သည်။ အဖုများ၊ သို့မဟုတ် အင်ပျဉ်များ၊ on အဆိုပါ မျက်နှာ နှင့် ရင်ဘတ်
- ပျို့နှင့် ဝမ်းဗိုက် ကြွက်တက်ခြင်း။

ပြင်းထန်သော ဓာတ်မတည့်မှု လျင်မြန်စွာ ဖြစ်ပေါ်လာနိုင်သည်။ ယေဘုယျအားဖြင့် တုံ့ပြန်မှု မြန်လေလေ၊ ပြင်းထန်လေလေဖြစ်သည်။ ကုသမှုမရှိပါက မိနစ်အနည်းငယ်အတွင်း သေဆုံးနိုင်သည်။ ၄

ဘယ်တော့လဲ ကူညီဆောင်ရွက်ပေးခြင်း။ တစ်စုံတစ်ယောက် ကာလအတွင်း တစ်ခု မတည့် တုံ့ပြန်မှု၊ ဤလမ်းညွှန်ချက်များကို လိုက်နာပါ-

- လူကို အသက်ရှုရန် သက်တောင့်သက်သာ အရှိဆုံး အနေအထားကို ရှာခွင့်ပြုပါ။
- ဓာတ်မတည့်မှု မှတ်တမ်းရှိသူသည် သတ်မှတ်ထားသော epinephrine အလိုအလျောက် ထိုးဆေးကို ဆောင်ထားနိုင်သည်။ Epinephrine ဆေး နိုင်သည် မြန်မြန် ပြောင်းပြန် အဆိုပါ ဆိုးကျိုးများ ၎င်း၏ တုံ့ပြန်မှုနှင့် အသက်ကယ်နိုင်မည်ဖြစ်သည်။
- အလိုအလျောက်ထိုးဆေးများသည် epinephrine ပမာဏကို အတိုင်းအတာတစ်ခုအထိ လျင်မြန်စွာ စီမံခန့်ခွဲရန် စပရီန်တင်ထားသော အပ်ကို အသုံးပြုသည်။ ၎င်းတို့သည် လေ့ကျင့်မှုအနည်းဆုံးဖြင့် အသုံးပြုရလွယ်ကူသည်။ အကယ်လို့ အဆိုပါ လူ ရှိသည်။ တစ်ခု auto-injector၊ သူ့ကိုယ်သူ စီမံခန့်ခွဲရာမှာ ကူညီပေးပါ။
- အသက်သွင်းပါ။ EMS ။ အကယ်လို့ သင် ဖြစ်ကြပါသည်။ တတ်နိုင်၊ လုပ်ပါ။ အဲဒါ နေစဉ် အဆိုပါ auto-injector သည် ဖြစ်ခြင်း။ သုံးတယ်။
- အကယ်၍ လူသည် epinephrine ၎င်း၏ကနဦးထိုးဆေးကို မတုံ့ပြန်သေးဘဲ EMS သည် အနည်းဆုံး 5 မိနစ်မှ 10 မိနစ်အထိ

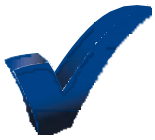


ဝေးနေပါက၊ ဒုတိယဆေးကို ပေးနိုင်သည်။

- ပြန်လည်အကဲဖြတ်ပါ။ ပုံမှန် သည်အထိ နောက်တစ်ခု ပံ့ပိုးပေးသူ သို့မဟုတ် EMS ပုဂ္ဂိုလ်များ ယူ ကျော်

Assisting with Medication

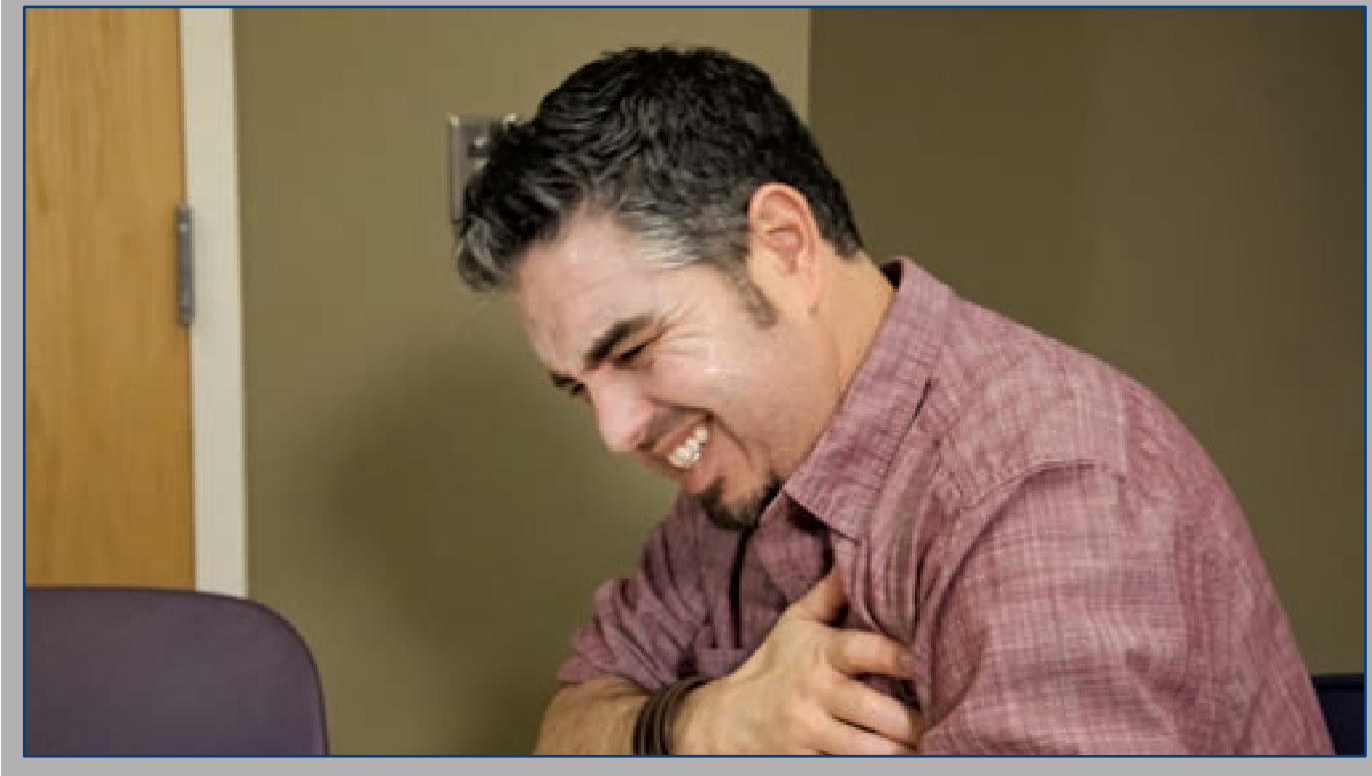
State laws and regulations may prescribe specific practices, rules, and standards for administering prescribed medication to another person. Be aware of the regulations in your local area.



ဗဟုသုတ စစ်ဆေးပါ။

မင်း အသက်ရှူရခက်နေသော လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်တစ်ဦးအား ရှေးဦးသူနာပြုဆရာမအဖြစ် တုံ့ပြန်ခဲ့သည်။ အရင်းခံ ဆေးပညာလို သင်သံသယရှိတယ်။ အခြေအနေ အကြောင်းရင်းဖြစ်ပြီး လူတွင် သတ်မှတ်ထားသော ရှုဆေးမရှိပါ။ နေစဉ် EMS လာဖို့ စောင့်နေတယ် သင် မြင်တဲ့အတိုင်း သူ့ အခြေအနေ ရှိသည်။ ရပြီ အများကြီး ပိုဆိုးတယ်။ သူ ရုပ်ရည် မော့ဟိုက်သည်။ ဘာလဲ သည် သင်၏ အကြီးမြတ်ဆုံး စိုးရိမ်စရာ မှာ ဒီ အမှတ် နှင့် ဘယ်လိုလဲ ဒါကို ရင်ဆိုင်ဖို့ အဆင်သင့် ဖြစ်ပြီလား ?

ဝေဒနာ၊ ပြင်းထန်သည်။ ဖိအားများ၊ သို့မဟုတ် မသက်မသာ ဌ် အဆိုပါ ရင်ဘတ်



This student book is provided online for individual use only. Reprinting for classroom distribution is prohibited.

စူးရှသည်။ သွေးကြောကျဉ်း ရောဂါလက္ခဏာစု (ACS) ဖြစ်ပေါ်သည်။ ဘယ်တော့လဲ ဟိုမှာ သည် လျော့ချ သွေး စီးဆင်း ရန် အဆိုပါ တစ်ရှူးများ ၏ အဆိုပါ နှလုံး။ မကြာခဏ ဖော်ပြခဲ့သည်။ နှလုံးတိုက်ခိုက်ခံရခြင်းကြောင့် ACS သည် နှလုံးကို သိသိသာသာ ထိခိုက်ပျက်စီးစေနိုင်သည့် ပြင်းထန်သော အခြေအနေတစ်ခုဖြစ်သည်။

ACS ရှိသူတစ်ဦးသည် ယေဘုယျအားဖြင့် ရင်ဘတ်တွင် နာကျင်ခြင်း၊ ဖိအား သို့မဟုတ် မအီမသာဖြစ်တတ်သော်လည်း အမျိုးသမီးများသည် မကြာခဏ ရင်ဘတ်အောင့်ခြင်းကမရှိ မခံစားရဘဲ အစာမကြေခြင်း၊ အားနည်းခြင်း သို့မဟုတ် ပင်ပန်းနွမ်းနယ်ခြင်းတို့ကို ဖော်ပြနိုင်သည်။ အသက်ရှူကြပ်ခြင်း၊ ပျို့အန်ခြင်းနှင့် ပေါ့ပါးခြင်း နိုင်သည် ကိုလည်း ဖြစ်ပေါ်လာသည်။ ဟိ လူ မေ အတွေ့အကြုံ နာကျင်မှု ဌ် အဆိုပါ လက်နက်များ သို့မဟုတ် ကျော။ ဟိ လူ၏ အရေပြား မေ ဖြစ်လာ ပွေးပွေး၊ အေးတယ်၊ ချွေးစေးတယ်။

တစ် လူ ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့ ရှိသည်။ ရှိခဲ့ပါတယ်။ ယခင် နှလုံး ပြဿနာများ သည် မှာ အန္တရာယ် အတွက် ထပ်တလဲလဲ မေး အဆိုပါ လူ သို့မဟုတ် တစ်ခုခု ကြည့်ရှုသူများ အကြောင်း ကြိုတင်ပြဿနာများ သို့မဟုတ် ဆေးဝါးများသောက်ခြင်း။

နှလုံးနှင့်ပတ်သက်သော ပြဿနာဟု သင်သံသယရှိပါက ထိုသူအား ဆေးရုံသို့ ကိုယ်တိုင်ပို့ဆောင်ရန် မကြိုးစားပါနှင့်။ လူကသင့်ကိုမလိုချင်ဘူးဆိုရင်တောင် EMS ကိုချက်ချင်းအသက်သွင်းပါ။ EMS ရောက်ရှိလာရန် စောင့်ဆိုင်းနေစဉ်၊ ဤလမ်းညွှန်ချက်များကို လိုက်နာပါ-

- အကယ်လို့ တစ်ခု AED သည် ရနိုင်၊ ရှိသည် တစ်စုံတစ်ယောက် ရယူ အဲဒါ ဒါကြောင့် အဲဒါ အဲဒါ အနီးနား အကယ်၍ လိုအပ်သည်။
- ခွင့်ပြုပါ။ အဆိုပါ လူ ရန် ရှာပါ။ အဆိုပါ အများဆုံး အဆင်ပြေတယ်။ ရာထူး ဌ် ဘယ်ဟာ ရန် ရှု။
- ဖြေလျော့ပါ။ တင်းကျပ် အဝတ်အစား။
- အေးအေးဆေးဆေး၊ နှစ်သိမ့်မှု၊ နှင့် စိတ်ချပါ။ အဆိုပါ လူ။
- နှလုံးရောဂါရှိသူသည် ၎င်းကို ငြင်းဆိုနိုင်သည်။ ဒီအခြေအနေမှာ အဖြစ်များပါတယ်။ လက်ခံပါ။ သို့သော် ၎င်းသည် သင်၏ဂရုစိုက်မှုအပေါ် ချဉ်းကပ်မှုကို ပြောင်းလဲစေခြင်းမပြုပါနှင့်။
- ဟိ စောစော အုပ်ချုပ်ရေး ၏ အက်စပရင် နိုင်သည် ဖြစ်



နှလုံးရောဂါရှိသူအတွက် အသက်ကယ်နည်း။
အရွယ်ရောက်ပြီးသူ 1 ယောက် (325 mg) သို့မဟုတ် 2 မှ
4 low-dose (81 mg) "baby" Aspirin ကို ဝါးမျိုရန်
တွန်းအားပေးပါ။

- လုပ်ပါ။ မဟုတ်ဘူး အားပေးပါ။ အက်စပရင် အသုံးပြု
အကယ်၍ အဆိုပါ လူ ရှိသည်။ အက်စပရင်နှင့်
ဓာတ်မတည့်ခြင်း၊ လေဖြတ်ခြင်း၏
သက်သေအထောက်အထား၊ မကြာသေးမီက
သွေးထွက်ခြင်းပြဿနာ၊ နာကျင်မှုသည်
ထင်ရှားခြင်းမရှိပါ။
ဖြစ် ဆက်စပ် ရန် အဆိုပါ နှလုံး၊ သို့မဟုတ် အကယ်၍ သင်
ဖြစ်ကြပါသည်။ မသေချာ သို့မဟုတ် Aspirin ပေးရာတွင်
အဆင်မပြေပါ။
- နှလုံးရောဂါရှိသူတစ်ဦးသည်
နိုက်ထရိုဂလီဆာရင်းဟုခေါ်သော
သတ်မှတ်ထားသောဆေးကို ဆောင်ထားနိုင်သည်။
အကယ်လို့ ထို့ကြောင့် မိမိကိုယ်တိုင် စီမံခန့်ခွဲရာတွင်
ကူညီဆောင်ရွက်ပေးပါ။

နှလုံးဖောက်ခြင်းဟု သံသယရှိသည့်အခါတိုင်း၊ ရုတ်တရက် နှလုံးရပ်ခြင်း ဖြစ်နိုင်ခြေနှင့် CPR လိုအပ်ချက်အတွက် ကြိုတင်ပြင်ဆင်ထားပါ။
 နှင့် AED အသုံးပြုမှု။ အခြားဝန်ဆောင်မှုပေးသူ သို့မဟုတ် EMS အမှုထမ်းတစ်ယောက်ရှိပါက လူကို အာမခံချက်ပေးရန် ဆက်လက်လုပ်ဆောင်ပါ။

Heart Disease

Heart disease, resulting in heart attacks and strokes, is the leading cause of death in the U.S., attributing to about 1 in every four deaths. This affects women and men almost evenly. A healthy lifestyle can lower the risk of heart disease:

- Eat a healthy diet
- Maintain a healthy weight
- Get enough physical activity
- Don't smoke or use other forms of tobacco
- Limit alcohol use
- Manage your medical conditions:
 - Check your cholesterol
 - Control high blood pressure
 - Monitor your diabetes

<http://www.cdc.gov/heartdisease/facts.htm>



Knowledge Check

True or false? A person who is having a heart attack may deny it.

အဆိပ်သင့်ခြင်း။



တစ်ခုခု ပစ္စည်းဥစ္စာ အဲဒါ နိုင်သည် ဝင်ပါ။ အဆိုပါ ခန္ဓာကိုယ် နှင့် ဖန်တီးပါ။ a အန္တရာယ်ရှိသော တုံ့ပြန်မှု ခွဲ အဆိုပါ ခန္ဓာကိုယ် နိုင်သည် ဖြစ် ဖော်ပြခဲ့သည်။ အဖြစ် a အဆိပ်။

SUDDEN ILLNESS

This student book is provided online for individual use only. Reprinting for classroom distribution is prohibited.

မျိုးချမိသည် အဆိပ်သင့်ခြင်း။

ယခုအချိန်အထိ အဆိပ်သင့်ခြင်းသည် စားသုံးမိခြင်းကြောင့် ဖြစ်တတ်သည်။ 6

နှစ်အောက်ကလေးများသည်အဆိပ်သင့်မှုအားလုံး၏ထက်ဝက်ကျော်ရှိသည်။ အများစု အဆိပ်သင့်သေဆုံးမှုသည် မတော်တဆဖြစ်သော်လည်း အချို့သောသေဆုံးမှုသည် ရည်ရွယ်ချက်ရှိရှိဖြစ်သည်။

အဖြစ်များသည်။ မျိုချမိသည် အဆိပ်များ ပါဝင်ပါတယ်။ အဆိုပါ အရာ

- သတ်မှတ်သည်။ ဆေးဝါးများ
- ပုဂ္ဂိုလ်ရေး ဂရုစိုက်ပါ။ ထုတ်ကုန်များ
- အိမ်ထောင်စု သန့်ရှင်းရေး ထုတ်ကုန်များ



မျိုချမိသော အဆိပ်များ၏ သက်ရောက်မှုမှာ ကျယ်ပြန့်ပြီး မကြာခဏ ဖြစ်သည်။ ဆင်တူသည်။ အဲဒါတွေ ၏ ဘုံ ရောဂါများ။ ဒါတွေ ဖြစ်ပေါ်လာနိုင်သော လက္ခဏာများ ဖြစ်သည်-

- ဝမ်းဗိုက် နာကျင်မှု သို့မဟုတ် ကြွက်တက်ခြင်း။
- ပျို့
- အန်ခြင်း။
- လူဆိုတာ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ အခြေအနေ

မကြာခဏ စားသုံးခြင်းကို လူက ဖော်ပြသည်။ အဖွင့်အလွတ် ဗူးများ၊ ပုံမှန်မဟုတ်သော အနံ့အသက်များနှင့် အဝတ်များ၊ အရေပြား သို့မဟုတ် နှုတ်ခမ်းများပေါ်တွင် စွန်းထင်းမှု ရှိနေနိုင်ပါသည်။

လူတစ်ဦးသည် အဆိပ်သင့်သည်ဟု သံသယရှိပါက အမြန်လုပ်ဆောင်ပါ။ ပြင်းထန်သော လက္ခဏာများ သို့မဟုတ် လက္ခဏာများ ပြသပါက EMS ကို အသက်သွင်းပါ။

အမေရိကန်ပြည်ထောင်စုတွင်၊ အမျိုးသားအဆိပ်အကူအညီလိုင်း 1-800-222-1222 သို့ခေါ်ဆိုခြင်းသည် သင့်အား ဒေသတွင်းအဆိပ်ထိန်းချုပ်ရေးစင်တာသို့ အလိုအလျောက်လွှဲပြောင်းပေးပါသည်။ အဆိပ်ထိန်းချုပ်ရေးဌာနများသည် မည်သည့်အရာနှင့်မဆို ထိတွေ့မိစေရန် ချက်ခြင်းကုသခြင်းဆိုင်ရာ အချက်အလက်များကို လျင်မြန်စွာ ပေးစွမ်းနိုင်ပါသည်။ ၁

မင်း နိုင်သည် ကူညီကြပါ EMS ပံ့ပိုးပေးသူများ နှင့် အဆိုပါ အဆိပ် ထိန်းချုပ်မှု အရာဝတ္ထုများကို ရှင်းရှင်းလင်းလင်း ဖော်ထုတ်ပြီး အဖြစ်အပျက်နှင့်ပတ်သက်သော အသေးစိတ်အချက်များ ပံ့ပိုးပေးခြင်းဖြင့် ဗဟိုပြု၍ အန်၊ EMS အတွက် ers ရောက်ရှိလာမည့် အကူအညီကို စောင့်ဆိုင်းနေစဉ်၊ ဤ လမ်းညွှန်ချက်များကို လိုက်နာပါ-



- အဆိပ်ထိန်းချုပ်ရေးဌာန သို့မဟုတ် EMS ဝန်ထမ်းများမှ မပြုလုပ်ရန် အကြံပြုထားခြင်းမရှိပါက အဆိပ်မိခြင်းအတွက် မည်သည့်အရာကိုမျှ ပါးစပ်ဖြင့် မစီမံပါနှင့်။
- စောင့်ရှောက်ပါ။ အဆိုပါ လူ ဆဲ။
- အေးအေးဆေးဆေး၊ နှစ်သိမ့်မှု၊ နှင့် စိတ်ချပါ။
- ပြန်လည်အကဲဖြတ်ပါ။ အဆိုပါ လူ ပုံမှန် သည်အထိ နောက်တစ်ခု ပထမ အကူအညီပေးသူ သို့မဟုတ် EMS ဝန်ထမ်းများက တာဝန်ယူသည်။

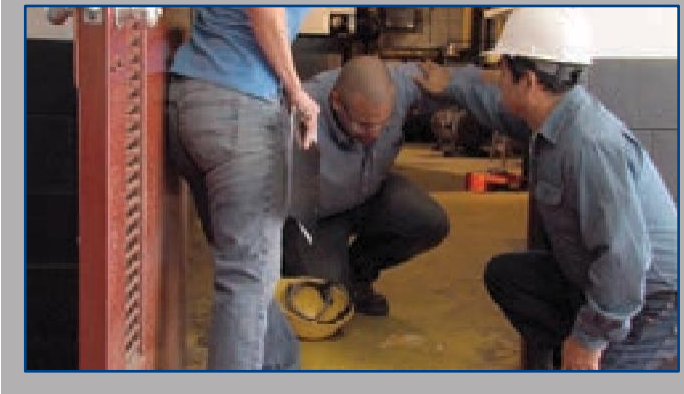
ရှိုက် အဆိပ်သင့်ခြင်း။

အန္တရာယ်ရှိသော အရာများကို ရှူမိသောအခါ ရှူသွင်းမိသော အဆိပ်သင့်မှု ဖြစ်ပွားပါသည်။ ရှူသွင်းမိသော အဆိပ်များမှာ ကာဗွန်မိုနောက်ဆိုဒ်၊ သဘာဝဓာတ်ငွေ့၊ ဓာတုအငွေ့များနှင့် ဓာတုအငွေ့များ ပါဝင်သည်။

ရောဂါလက္ခဏာများ ၏ ရှိုက် အဆိပ်သင့်ခြင်း။ မေ ပါဝင်ပါတယ်။ အဆိုပါ အောက်ပါ-

- ခေါင်းကိုက်ခြင်း။
- ပျို့
- ခေါင်းမူးခြင်း။
- အခက်အခဲ အသက်ရှူ
- လူဆိုတာ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ အခြေအနေ

သဘာဝဓာတ်ငွေ့ကဲ့သို့သော အဆိပ်အချို့တွင် အနံ့ဆိုးများရှိသည်။ ကာဗွန်မိုနောက်ဆိုဒ်ကဲ့သို့သော အခြားအဆိပ်များ မပါရှိပါ။ တစ်စုံတစ်ယောက်သည် အလုံပိတ်နေရာတစ်ခုတွင် အလုပ်လုပ်ပြီး နေမကောင်းဖြစ်သည့်အခါတိုင်း ရှူရှိုက်မိသော အဆိပ်သင့်ခြင်းကို သံသယရှိသည်။



သင့်အား ကူညီရန် ဘေးကင်းကြောင်း သေချာပါစေ၊ ထို့နောက် ရှူရှိုက်မိသော အဆိပ်သင့်နေသူကို ကူညီသည့်အခါ ဤလမ်းညွှန်ချက်များကို လိုက်နာပါ-

- အကယ်လို့ သင် နိုင်သည် လုပ်ပါ။ ဒါကြောင့် မပါဘဲ အန္တရာယ် ရန် သင်ကိုယ်တိုင်၊ ချက်ချင်း ရွှေ့အဆိုပါ လူ ရန် လတ်ဆတ်သော လေ
- ကူညီကြပါ အဆိုပါ လူ ရန် ရှာပါ။ a အဆင်ပြေတယ်။ ရာထူး။
- EMS ကို အသက်သွင်းပါ။ အကယ်၍ လူ သည် ပြသခြင်း။ ပြင်းထန်တာမျိုး လက္ခဏာများ သို့မဟုတ် ရောဂါလက္ခဏာများ။
- စောင့်ရှောက်မှုဆိုင်ရာ နောက်ထပ်လမ်းညွှန်ချက်များအတွက် အမျိုးသားအဆိပ်သင့်ကူညီရေးလိုင်းကို 1-800-222-1222 သို့ ခေါ်ဆိုပါ။ ပစ္စည်းကို ဖော်ထုတ်ပြီး အဖြစ်အပျက်နှင့်ပတ်သက်သော အသေးစိတ်အချက်အလက်များကို ကူညီပေးပါ။
- ပြန်လည်အကဲဖြတ်ပါ။ ပုံမှန် သည်အထိ နောက်တစ်ခု ပထမ အကူအညီ ပံ့ပိုးပေးသူ သို့မဟုတ် EMS ပုဂ္ဂိုလ်များ လွှဲ ယူသည် ။

Poisonous Plants

Direct skin contact with plants such as poison oak, poison sumac, and poison ivy can cause problematic skin reactions. Usually occurring within hours or days of exposure, these reactions result in itchy, red skin rashes with open sores.

If you have been exposed, you may be able to prevent a reaction by washing the affected area with soap and water as soon as possible to remove the oily plant resin. Carefully handle and wash any clothes or tools that may have been exposed.

If a minor reaction occurs, commercial relief products are available to ease symptoms. Seek medical attention if the reaction seems serious.

Alcohol, Drugs, and Medications

The use, or overuse, of alcohol, drugs, or medications can result in serious life-threatening problems. A diminished mental status can result in the loss of an airway. Breathing can become depressed and stop. Vomiting can occur.

In quantity, these things can become toxic or poisonous and result in internal damage to body organs and functions. Treat as with any other suspected ingested poisoning. Call the Poison Help line at 1-800-222-1222 for treatment recommendations.



ဗဟုသုတ စစ်ဆေးပါ။

၌ အဆိုပါ ယူနိုက်တက် ပြည်နယ်များ၊ ခေါ်ဆိုခြင်း။ အဆိုပါ အမျိုးသား အဆိပ် ကူညီကြပါ လိုင်း အလိုအလျောက် လွှဲပြောင်းမှုများ သင် ရန် a ဒေသဆိုင်ရာ အဆိပ် ထိန်းချုပ်မှု ဗဟို။ အဆိပ်ထိန်းချုပ်ရေးဌာနများသည် မည်သည့်အရာနှင့်မဆို ထိတွေ့ခြင်းအတွက် ချက်ချင်းကုသမှုခံယူခြင်းဆိုင်ရာ အချက်အလက်များကို လျင်မြန်စွာ ပေးစွမ်းနိုင်ပါသည်။ ဘယ်နံပါတ်ကို ခေါ်ရမလဲ။

ပြင်းထန်သော ဝမ်းဗိုက်နာကျင်မှု

ပြင်းထန်သည်။ ဝမ်းဗိုက် နာကျင်မှု မေ
 ဖြစ် အထူးသဖြင့် ရုတ်တရက် သို့မဟုတ်
 ရုတ်တရက်ပေါ်လာပါက
 ပြင်းထန်သောရောဂါ၏
 သတိပေးလက္ခဏာဖြစ်သည်။
 လူတစ်ယောက်အတွက်
 အတွေ့အကြုံသစ်တစ်ခုပါ။ ဟိုမှာ
 ဖြစ်ကြပါသည်။ အများကြီး
 အရေးကြီးတယ်။ ဝမ်းဗိုက်ရှိ အင်္ဂါများ။
 ပြသနာ အမျိုးမျိုး ဖြစ်ပေါ်လာနိုင်ပြီး
 ပြင်းထန်သော နာကျင်မှုကို
 ဖြစ်ပေါ်စေပါသည်။ ပရော်ဖက်ရှင်နယ်
 ဆေးဘက်ဆိုင်ရာ အကဲဖြတ်မှု မရှိရင်
 မဖြစ်နိုင်ပါဘူး။ ရန် တိကျစွာ ဆုံးဖြတ်
 ဘာလဲ အရင်းခံအကြောင်းတရားက။



အစောကြီး သံသယ နှင့် မြန်သည်။ သယ်ယူပို့ဆောင်ရေး
 ဆေးရုံသို့သွားခြင်းသည် အသက်အန္တရာယ်ရှိသော အခြေအနေများကို တားဆီးရန် အထောက်အကူဖြစ်နိုင်သည်။ ဝမ်းဗိုက်က
 တောင့်တင်းနေနိုင်တယ်။ ထိတွေ့ရန် နူးညံ့သည်။ လူသည် ပျို့အန်ချင်လာနိုင်သည်။ လူတစ်ဦး၏ ရောဂါလက္ခဏာများ
 ပြင်းထန်ပုံပေါ်ပါက သို့မဟုတ် သင်မသေချာပါက၊ ဤလမ်းညွှန်ချက်များကို လိုက်နာပါ-



- အသက်သွင်းပါ။ EMS မပါဘဲ နှောင့်နှေးခြင်း။
- ပြင်းထန်သော ဝမ်းဗိုက်နာကျင်မှုကို ညည်းညူနေသူသည် နာကျင်မှုကို သက်သာစေရန် မကြာခဏ ဒူးကို မြှောက်ထားကာ သက်တောင့်သက်သာရှိသော အနေအထားကို ရှာဖွေရန် ကြိုးစားလေ့ရှိသည်။ ဤရာထူးကို ထိန်းသိမ်းရန် လူကိုကူညီပါ။
- ပေးသည်။ ငြိမ်သက်ခြင်း။ အာမခံချက် သည်အထိ EMS ပုဂ္ဂိုလ်များ လွှဲ ယူသည် ။

ကိုယ်ဝန်နှင့်ဆက်စပ်သော ကိုယ်တွင်းသွေးဆင်းခြင်းသည် ဝမ်းဗိုက်နာခြင်း၏အကြောင်းရင်းတစ်ခုဖြစ်သည်။ မိန်းမကိုယ်မှတစ်ဆင့်
 သွေးများ ပုံမှန်မဟုတ်သော အလင်းထွက်ခြင်း သို့မဟုတ် အစက်အပြောက်များသည် ကိုယ်ဝန်ရှိစတွင် ပုံမှန်ဖြစ်သည်။ သို့သော်၊
 အထူးသဖြင့် ကိုယ်ဝန်နှောင်းပိုင်းတွင် သိသိသာသာ သွေးထွက်ခြင်းသည် ပြင်းထန်သည်။ ဆေးဘက်ဆိုင်ရာ အရေးပေါ်။ ပြင်းထန်သည်။
 ဝမ်းဗိုက် ကြွက်တက်ခြင်း။ နှင့် နာကျင်မှု နိုင်သည် ဖြစ်ပေါ်လာသည်။ သူမရဲ့ အရေပြား မေ ဖြစ်လာ အေးမြ၊ ချွေးစေးများ၊
 အရောင်ပျော့သည်။ သူမသည် အားနည်းပြီး ပေါ့ပါးသွားနိုင်သည်။

အကယ်၍ a ကိုယ်ဝန် မိန်းမ သည် တွေ့ကြုံနေရပါသည်။ ရောဂါလက္ခဏာများ ကြိုက်တယ်။ ဒါတွေ၊ လုပ်ပါ။ အဆိုပါ အောက်ပါ-

- အသက်သွင်းပါ။ EMS ချက်ချင်း။
- မျက်နှာကို လှဲလျောင်းနေတဲ့အခါ ကလေးက ပင်မကို

This student book is provided online for individual use only. Reprinting for classroom distribution is prohibited.

ဖိအားပေးတယ်။

နှလုံးသို့သွေးပြန်ပို့သော vein။

မိခင်ရော ကလေးပါ သွေးစီးဆင်းမှု

ကောင်းမွန်စေရန်အတွက် မိခင်ကို

ဘယ်ဘက်စောင်းထားပေးပါ။

- ရှိသည် သူမ၏ နေရာ a
သန်ရှင်းရေး
မိန်းမကိုယ်အဖွင့်အပေါ်တွင် pad
။ မိန်းမကိုယ် အတွင်း
မည်သည့်အရာကိုမျှ မထည့်ပါနှင့်
။
- ဆက်ဆံပါ။ အတွက် ရှောင်။
ကူညီကြပါ
ပုံမှန်ခန္ဓာကိုယ်အပူချိန်ကို
ထိန်းသိမ်းပါ။
- လုပ်ပါ။ မဟုတ်ဘူး ပေးပါ။
ဘာမဆို ရန် စားပါ။ သို့မဟုတ်
သောက်ပါ။
- အေးအေးဆေးဆေး၊ နှစ်သိမ့်မှု၊ နှင့် စိတ်ချပါ။ သူမ၏
- ပြန်လည်အကဲဖြတ်ပါ။ ပုံမှန် သည်အထဲ EMS ပုဂ္ဂိုလ်များ ယူ ကျော်

ဗဟုသုတ စစ်ဆေးပါ။

မင်း သင်အလုပ်လုပ်သည့်စတိုးဆိုင်ရှိ အရောင်းစာရေးတစ်ဦးအား လေ့ကျင့်သင်ကြားထားသော ရှေးဦးသူနာပြုဆရာမအဖြစ် တုံ့ပြန်ပါ။ အသက် ၂၅ နှစ်အရွယ် အမျိုးသမီးသည် ကောက်ကောက်ဝတ်နေသည်ကို တွေ့သည်။ တက် ရေချိုးခန်းထဲက ဆိုဖာပေါ်မှာ၊ မကျေနပ် သူမ၏ ဝမ်းဗိုက်အတွင်း ပြင်းထန်စွာ နာကျင်ကိုက်ခဲမှု။ အမျှ သင်ဂရုစိုက်ပေးသည်။ နာကျင်မှုကိုသက်သာစေရန် သူမအား နေရာချထားခြင်းနှင့်ပတ်သက်၍ မည်သည့်အချက်များ ထည့်သွင်းစဉ်းစားသင့်သနည်း။



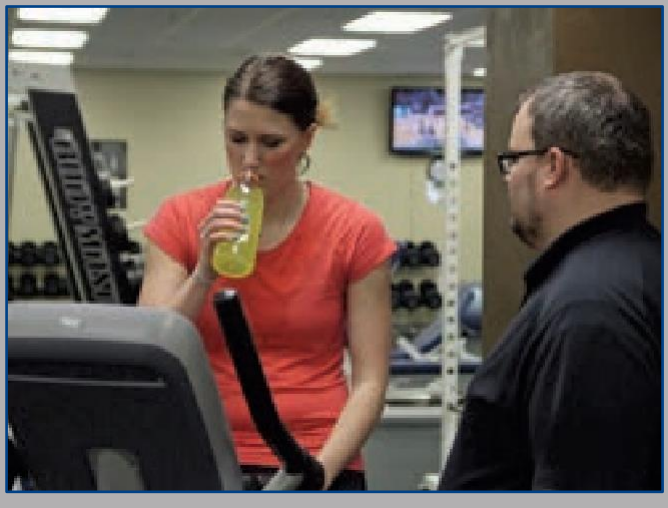
အပူ အရေးပေါ်အခြေအနေ

ခန္ဓာကိုယ်၏ ပုံမှန်အပူချိန်လျော့ချပေးသည့် ယန္တရားများ လွှမ်းသွားပြီး ထိရောက်မှုမရှိခြင်း သို့မဟုတ် အလုပ်မလုပ်တော့သည့်အခါ အပူဆိုင်ရာပြဿနာများ ဖြစ်ပေါ်လာပါသည်။ အထူးသဖြင့် ပြင်းပြင်းထန်ထန် ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှု ပြုလုပ်စဉ်တွင် ယင်းသည် မှန်ပါသည်။

အပူ ပင်ပန်းနွမ်းနယ်ခြင်း။

လူတစ်ဦးသည် ပူနွေးစိုစွတ်သော အပူချိန်ကို ထိတွေ့မိသောအခါ၊ သူ သို့မဟုတ် သူမ၏ ခန္ဓာကိုယ်တွင်း အပူချိန် မြင့်တက်လာသည်။ ပုံမှန်အားဖြင့်၊ ခန္ဓာကိုယ်မှ ချွေးထွက်ပြီး အငွေ့ပျံပြီး အပူများကို ဖယ်ထုတ်ကာ ခန္ဓာကိုယ်မှ ထွက်သွားသည့် ချွေးများဖြင့် တုံ့ပြန်သည်။

ကိုယ်ကာယအားစိုက်ထုတ်ခြင်းနှင့် ချွေးထွက်ခြင်းကြောင့် ရေဓာတ်ခန်းခြောက်သည်ဟု သံသယရှိသူကို ရေဓာတ်ပြန်လည်ဖြည့်တင်းပေးရုံဖြင့် ဟန့်တားနိုင်သည်။ လေးနက်သည်။ အပူနှင့်ဆိုင်သော ပြဿနာများ ထံမှ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ခြင်း။ အားကစားဖျော်ရည်ကဲ့သို့သော ကာဗိုဟိုက်ဒရိတ်-အီလက်ထရိုလစ်အချိုရည်ကို သောက်သုံးခြင်းက ၎င်းကိုလုပ်ဆောင်ရန် ကောင်းမွန်သည်။ အားကစားအချိုရည်မရရှိနိုင်ပါက ရေကိုသုံးပါ။ အုန်းရေနှင့် နွားနို့ 2% တို့သည် လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်ပြီးနောက် ရေဓာတ်ပြန်လည်ဖြည့်တင်းမှုကို မြှင့်တင်ပေးသည် ။ သံပုရာလက်ဖက်ရည်အခြေခံအချိုရည်များနှင့် ကဖိန်းဓာတ်ပါသော တရုတ်လက်ဖက်ရည်များသည် ရေနှင့် နှိုင်းယှဉ်ကာ ရေဓာတ်ပြန်လည်ရရှိစေသည်။



ကိုယ်တွင်း အပူချိန်မြင့်တက်ခြင်းနှင့် ရေဓာတ်ခန်းခြောက်ခြင်း၏ ပေါင်းစပ်ရလဒ်ကြောင့် အပူကုန်ခန်းခြင်း ဖြစ်ပေါ်နိုင်သည်။

လက္ခဏာများ ၏ အပူ ပင်ပန်းနွမ်းနယ်ခြင်း။ ပါဝင်ပါတယ်။ အဆိုပါ အောက်ပါ-

- လေးလံသည်။ ချွေးထွက်ခြင်း။
- ဖွေးဖွေး၊ အေးမြ၊ ချွေးစေး အရေပြား
- ပျို့နှင့် အန်ခြင်း။
- ခေါင်းကိုက်ခြင်း။
- ခေါင်းမူးခြင်း။
- ခံစားချက် အားနည်းတယ်။

ပြင်းထန်ပုံမပေါ်ပေမယ့် အပူကုန်ခန်းတာကို အမြန်ကုသပါ။ စောစီးစွာသိရှိပြီး ကုသမှုမခံယူပါက အပူဒဏ်၊ အသက်အန္တရာယ်ရှိသော အခြေအနေသို့ ရောက်ရှိသွားနိုင်ပါသည်။

- ရှိသည် အဆိုပါ လူ ရပ် တစ်ခုခု လှုပ်ရှားမှု နှင့် ရွှေ့ သူ့ကို သို့မဟုတ် သူမ၏ ရန် a အေးသည် နေရာ။
- ဖြေလျော့ပါ။ သို့မဟုတ် ဖယ်ရှားပါ။ ပိုလျှံသော အဝတ်အစား။

- လူကို အိပ်ခိုင်းပါ။ အကယ်၍ လူသည် ထိခိုက်ဒဏ်ရာရခြင်းမရှိပါက ၎င်း၏ခြေထောက်များကို 6 လက်မမှ 12 လက်မအထိ မြှင့်တင်ရန် စဉ်းစားပါ။ လုပ်ပါ။ မဟုတ်ဘူး မြှင့်တင်ပါ။ အဆိုပါ ခြေထောက်များ အကယ်၍ အဲဒါ အကြောင်းတရားများ နာကျင်မှု ဒါမှမဟုတ် လူက ဒဏ်ရာရတယ်။
- ရေဖြန်း (သို့) အေးမြသော အဝတ်စဖြင့် ဦးခေါင်းကို လိမ်းပါ။ နှင့် ခန္ဓာကိုယ် သုံးပါ။ a ပန်ကာ ရန် တိုးမြှင့်လာသည် အဆိုပါ အအေး အကျိုးသက်ရောက်မှု။
- အကယ်၍ လူသည် ရိုးရှင်းသော အမိန့်များကို လိုက်နာနိုင်သည် ဒုက္ခမရှိဘဲ မျိုချပါ။ လူကို အရည်များသောက်ရန် အားပေးပါ။ ဖြစ်နိုင်ရင် ကာဘိုဟိုက်ဒရိတ်-အီလက်ထရိုလစ် အားကစားဖျော်ရည်။ အားကစားသောက်ရင် ရေကိုသုံးပါ။ မရရှိနိုင်ပါ။ သောက်စရာရှိရင် ဘာမှ မပေးပါနဲ့။ လူ သည် ရှုပ်သည်။ သို့မဟုတ် သူ သို့မဟုတ် သူမ ရှိသည်။ အခက်အခဲ မျိုးချခြင်း။



ကိစ္စအများစုတွင် လူ၏အခြေအနေသည် တဖြည်းဖြည်း ကောင်းမွန်လာမည်ဖြစ်သည်။ လူသည် မတိုးတက်လျှင် သို့မဟုတ် ပိုဆိုးလာပုံ၊ EMS ကိုဖွင့်ပါ။

Heat Cramps
 Heat cramps are uncontrollable muscle spasms that can affect the calves, arms, abdominal muscles, and back. They can occur suddenly and be very painful.
 Stretching and direct pressure to the cramping muscle may help. Delay further activity until the cramping has been resolved.

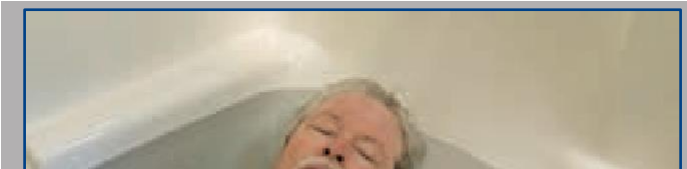
အပူ လေဖြတ်ခြင်း။

Heat Stroke သည် ခန္ဓာကိုယ်၏ ပုံမှန်အအေးပေးစနစ်များ လွှမ်းသွားသောကြောင့် သို့မဟုတ် ပူပြင်းသောပတ်ဝန်းကျင်နှင့် အချိန်ကြာကြာထိတွေ့ခြင်းကြောင့် ပိတ်သွားသော အခြေအနေတစ်ခုဖြစ်သည်။ ၎င်းသည် ပြင်းထန်သော ဆေးဘက်ဆိုင်ရာအရေးပေါ်အခြေအနေဖြစ်ပြီး ဦးနှောက်ကို အမြဲတမ်းပျက်စီးစေနိုင်သည်။

- ဟိ လူဖြစ်မည်။ ဖြစ် အရမ်း နွေး၊ ပင် ပူတယ်။ ရန် အဆိုပါ ထိပါ။
- လေးလံသည်။ ချွေးထွက်ခြင်း။ နိုင် ဖြစ် ပစ္စုပွန်၊ ဒါပေမယ့် ဤ အများကြီး အမှုတွဲများ အဆိုပါ အရေပြား နိုင်သည် ဖြစ် အနီရောင် နှင့် လုံးဝ ခြောက်သွေ့
- ပုံမှန်အားဖြင့်၊ လူ ပါလိမ့်မယ်။ ဇေဝဇဝါဖြစ် နှင့် နိုင် ဒုက္ခရောက်ပြီ။ ဆက်သွယ်ခြင်း။
- ဟိ လူ မေ ဖြစ်လာ တုံ့ပြန်မှုမရှိ နှင့် နိုင် အတွေ့အကြုံ a ဖမ်းဆီးရမိခြင်း။

EMS ကိုချက်ချင်းအသက်သွင်းပါ။ ရှေးဦးသူနာပြုစုသူမှ လုပ်ဆောင်နိုင်သော အရေးကြီးဆုံးလုပ်ဆောင်ချက်မှာ ရရှိနိုင်သောအရင်းအမြစ်များဖြင့် ချက်ချင်းအအေးခံရန်ဖြစ်သည်-

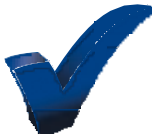
- ဖြစ်နိုင်လျှင် အအေးခံရန် အကောင်းဆုံးနည်းလမ်းမှာ လူကို မေးစေအထိ ရေအေးထဲတွင်



နှစ်မြုပ်ထားခြင်းဖြစ်သည်။

- နှစ်မြုပ်ရန် မဖြစ်နိုင်ပါက ရေအေးဖြင့် ဖြန်းပေးပါ။ on အဆိုပါ လူတစ်ဦး၊ နှင့် ပန်ကာ သူ့ကို သို့မဟုတ် သူမ၏ ရန် cooling effect ကိုတိုးစေသည်။
- လျှောက်ထားပါ။ အေး အထုပ်များ ရန် အဆိုပါ လည်ပင်း၊ ပေါင်ခြံ၊ နှင့် ချိုင်း။
- လူကို အအေး၊ စိုစွတ်သောစာရွက်ဖြင့် ဖုံးအုပ်ပြီး အအေးခံရန် ပန်ကာကို အသုံးပြုပါ။
- EMS ဝန်ထမ်းများ ဂရုစိုက်မှု မပြီးမချင်း အဆက်မပြတ် အအေးခံပေးပါ။

စောစီးစွာသိရှိနိုင်ပြီး ထိရောက်သောအအေးပေးခြင်းဖြင့် အပူလေဖြတ်ခြင်းဝေဒနာခံစားရသူအများစုသည် အသက်ရှင်ရပ်တည်နိုင်မည်ဖြစ်သည်။



ဗဟုသုတ စစ်ဆေးပါ။

သင့်မြို့၏ နှစ်စဉ် 10K လည်ပတ်မှုတွင် ရှေးဦးသူနာပြုစုအဖြစ် သင် စေတနာ့ဝန်ထမ်း လုပ်ဆောင်နေပါသည်။ အပြေးသမားအများစုက ပြီးသွားပေမယ့် တချို့ကတော့ လှုပ် နေတုန်းပါပဲ။ ဤ မင်း ကြည့်ပါ။ ဤ အဆိုပါ အကွာအဝေး a အပြေးသမား ဖြစ်ခြင်း။ ကူညီခဲ့သည်။ ရန် လမ်းလျှောက် သူ ရုတ်တရက် ကျရောက် ရန် သူ ဒူး၊ မင်း ဖမ်း သင်၏ ရှေးဦး သူနာပြုပါ။ အိတ် နှင့် ပြေး ထွက် ရန် ကြည့်ပါ။ အကယ်၍ သင် နိုင်သည် ကူညီကြပါ။ မင်းရဲ့ မူလတန်း အကဲဖြတ်ခြင်း။ ရှိ သူ သည် အရမ်း ရှုပ်သည်။ သူ့ အရေပြား သည် ချွေးစေးများ၊ ဒါပေမယ့် မင်းရဲ့ အထိအတွေ့က အံ့ဩစရာကောင်းတယ်။ သူ့အတွက် မင်းဘာလုပ်သင့်လဲ။

အေး အရေးပေါ်အခြေအနေ



အေးသော သို့မဟုတ် အေးပြီး စိုစွတ်သော ပတ်ဝန်းကျင်သည် ခန္ဓာကိုယ်တွင်း အပူချိန်ကို ကျဆင်းစေနိုင်သည်။ Hypothermia နှင့် frostbite တို့သည် အအေးမိခြင်းဆိုင်ရာ အန္တရာယ်အရှိဆုံး အခြေအနေများဖြစ်သည်။

သွေးတိုးရောဂါ

သွေးတိုးရောဂါ၊ a ယေဘုယျအားဖြင့် အအေးခံခြင်း။ ၎င်း၏ အဆိုပါ ခန္ဓာကိုယ်၊ ဖြစ်ပေါ်သည်။ ဘယ်တော့လဲ အဆိုပါ အတွင်းပိုင်း အူတိုင် ခန္ဓာကိုယ် အပူချိန် ရှိသည်။ လျော့နည်းသွားသည်။ ရန် 95°F သို့မဟုတ် ထို့ထက်နည်းသည်။ အသက်အန္တရာယ်ရှိနိုင်တဲ့ အခြေအနေဖြစ်နိုင်ပါတယ်။

ကဲ့သို့ အပူလွန်ကဲခြင်း၏ အစောပိုင်းလက္ခဏာများကို ရှာဖွေပါ ။

- အသားအရေ ဖြူဖပ်ဖြူရော်၊ အေးစက်ခြင်း။
- ထိန်းမရသော တုန်လှုပ်ခြင်း။
- ဆုံးရှုံးမှု ၎င်း၏ ညှိနှိုင်း

အမျှ သွေးအားနည်းရောဂါ တိုးတက်သည်။ တုန်လှုပ်ခြင်း။ မေရပ်။ အသက်ရှူခြင်းနှင့် နှလုံးခုန်နှုန်း နှေးကွေးခြင်း။ ခန္ဓာကိုယ် လုပ်ငန်းစဉ်များ ချို့ယွင်းလာကာ ပျက်သွားနိုင်သည်။

- စိုစွတ်သောအဝတ်အစားများကို ဖယ်ရှားပြီး နွေးထွေးခြောက်သွေ့သော အရာတစ်ခုဖြင့် လူကို ဖုံးအုပ်ပါ။
- အသက်သွင်းပါ။ EMS ။
- နှလုံး ဖမ်းဆီးခြင်း နိုင် ဖြစ်ပေါ်လာသည်။ ရယူပါ။ တစ်ခု AED အကယ်၍ တစ်ခု သည် ဝင်ရောက်နိုင်သည်။



- လူကို ပြုစုစောင့်ရှောက်ရန် နွေးထွေးသော အရပ်သို့ ရွှေ့ပါ။ လူကို ဖြည်းညှင်းစွာ လျင်မြန်သော လှုပ်ရှားမှုမရှိဘဲ ရွှေ့ပါ။
- ကာဗာ အဆိုပါ ခေါင်း နှင့် လည်ပင်း ရန် ထိန်းသိမ်းပါ။ ခန္ဓာကိုယ် အပူ။

အကယ်၍ သင်သည် ပရော်ဖက်ရှင်နယ် ဆေးဘက်ဆိုင်ရာ စောင့်ရှောက်မှုနှင့် ဝေးကွာနေပါက၊ လူကို တက်ကြွစွာ ပြန်လည်နွေးထွေးစေပါ။ သူ သို့မဟုတ် သူမကို အပူရင်းမြစ်အနီးတွင်ထားပါ။ ရေနွေးပူပူ ဘူးများကို လူ၏အရေပြားနှင့် ထိတွေ့ပါ။

ဒါဟာ အကောင်းဆုံးပါပဲ။ အသိအမှတ်ပြုရန် ဆက်ဆံပါ။ အစောပိုင်း hypothermia ။ အခွင့်အလမ်း ရှင်သန်မှုအတွက် အဖြစ် လျော့နည်းသွားသည်။ အခြေအနေ တိုးတက်သည်။

နှင်းခဲကိုက်ခြင်း။

အရေပြားနှင့် အောက်ခံခန္ဓာကိုယ်တစ်သျှူးများ အေးလာသောအခါတွင် နှင်းခဲကိုက်ခြင်း ဖြစ်ပေါ်သည်။ လက်ချောင်းများ၊ ခြေချောင်းများ၊ နားရွက်များ၊ ပါးပြင်နှင့် နှာခေါင်း အစရှိသည့် အအေးမိခြင်းများကို မကြာခဏ ထိတွေ့လေ့ရှိသော ခန္ဓာကိုယ် အစိတ်အပိုင်းများသည် ထိခိုက်နိုင်ခြေ အများဆုံးဖြစ်သည်။

ငုံ့ တစ်ရှူး၊ အပူချိန်၊ ကြိုတင် ရန် အေးခဲခြင်း၊ မေ pins and needles ခံစားမှုနှင့် throbbing ဖြစ်စေသည်။

အအေးမိခြင်းကို နွေးထွေးသောလက်ဖြင့် ကိုင်ဆောင်ခြင်းကဲ့သို့သော ရိုးရှင်းသော အရေပြားမှ အရေပြားကို ပြန်လည်နွေးထွေးစေသည့် နည်းလမ်းကို အသုံးပြုခြင်းဖြင့် အေးခဲခြင်းကို ကာကွယ်နိုင်သည်။

အေးခဲခြင်း၏ လက္ခဏာများမှာ ထိခိုက်ခံရသော အစိတ်အပိုင်းတွင် ခံစားမှု ဆုံးရှုံးခြင်း နှင့် အသားအရေ တင်းရင်းခြင်း၊ ဖျော့ခြင်း၊ အေးခဲခြင်း၊ ထုံကျဉ်ခြင်း တို့ ပါဝင်သည်။

နှင်းကိုက်သည်ဟု သံသယရှိပါက လူက ပိုပူသောနေရာတွင် အမြန်ခေါ်ပါ။ EMS နီးကပ်လာသောအခါ သို့မဟုတ် အစိတ်အပိုင်းသည် ပြန်လည်အေးခဲသွားနိုင်သည့် အခွင့်အလမ်းရှိသည်အခါ၊ အေးခဲနေသောနေရာကို ပြန်လည်နွေးထွေးစေရန် မကြိုးစားပါနှင့်။

- ဖယ်ရှားပါ။ တစ်ခုခု စိုစွတ်သော အဝတ်အစား။
- အကိုက်ခံရတဲ့ နေရာကို ပွတ်တိုက်ခြင်း သို့မဟုတ် နှိပ်နယ်ခြင်း သို့မဟုတ် အအေးမိနေသော အရေပြားပေါ်ရှိ အရည်ကြည်ဖုများကို နှောင့်ယှက်ခြင်း မပြုပါနှင့်။
- ဖယ်ရှားပါ။ အားလုံး လက်ဝတ်ရတနာ ထံမှ အဆိုပါ ထိခိုက်သည်။ ဒေသများ။
- အအေးခံထားသော လက်ချောင်းများနှင့် ခြေချောင်းများကြားတွင် သန့်ရှင်းသော အကွက်များကို ထားပါ။
- ခြုံ အဆိုပါ ထိခိုက်သည်။ အပိုင်း အတူ a သန့်ရှင်း မျက်နှာသုတ်ပုဝါ သို့မဟုတ် pad ။
- ထိခိုက်နေသော အစိတ်အပိုင်းကို ငြိမ်ငြိမ်ထားပြီး ကာကွယ်ပါ။ ဆက်လက်ဆောင်ရွက်ပေးပါ။ အာမခံချက် သည်အထိ EMS ပံ့ပိုးပေးသူများ နိုင်သည် ဂရုစိုက်ပါ။

အကယ်၍ သင်သည် ပရော်ဖက်ရှင်နယ် ဆေးဘက်ဆိုင်ရာ စောင့်ရှောက်မှုနှင့် ဝေးကွာနေပြီး ပြန်လည်အေးခဲလာမည့်



This student book is provided online for individual use only. Reprinting for classroom distribution is prohibited.

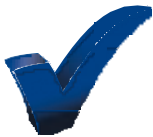
အခွင့်အလမ်းမရှိပါက၊ ထိခိုက်နေသော အစိတ်အပိုင်းကို သင်ကိုယ်တိုင် ပြန်နွေးပေးပါ။

- အအေးမိတဲ့နေရာကို ရေနွေးနွေးထဲမှာ 20 နှစ်စိမ်ပါ။ မိနစ် 30 အထိ။ ရေသည် နွေးသည်၊ မပူဘဲ - ပုံမှန်ခန္ဓာကိုယ်အပူချိန်ထက်သာနေသင့်သည်။
- စစ်ဆေးပါ။ နှင့် ထိန်းသိမ်းပါ။ အဆိုပါ ရေ အပူချိန် မကြာခဏ။
- ပြင်းထန်သည်။ ပူလောင်ခြင်း။ နာကျင်မှု၊ ရောင်ရမ်းခြင်း၊ ကျဲကျဲ၊ နှင့် အရောင်ပြောင်းလဲမှုများ ဖြစ်ပေါ်နိုင်သည်။

ဓာတုအပူပေးစက်များသည် အပူလောင်ခြင်းကို ဖြစ်စေသည့် အပူချိန်သို့ ရောက်ရှိနိုင်သည်။ အအေးမိနေသောတစ်ရှူးများကို ပြန်လည်နွေးထွေးစေရန် ၎င်းတို့ကို အသုံးမပြုသင့်ပါ။ ။

လုပ်ပါ။ မဟုတ်ဘူး ထားပါတော့ အဆိုပါ လူ အသုံးပြု အဆိုပါ ထိခိုက်သည်။ အပိုင်း ပြီးနောက် အဲဒါ သည် မှီ၊ ရယူပါ။ သူ့ကို သို့မဟုတ် သူမ၏ ရန် ပရော်ဖက်ရှင်နယ် ဆေးဘက်ဆိုင်ရာ ဂရုစိုက်ပါ။ အဖြစ် မကြာမီ အဖြစ် သင်တတ်နိုင်သည်

ဗဟုသုတ စစ်ဆေးပါ။



မင်း ဖြစ်ကြပါသည်။ ကြိုးစားနေပါတယ်။ ရန် ခြုံ တက် အချို့ ပြုပြင်မှုများ မှာ တစ်ခု အပြင်မှာ အလုပ် site အတူ နောက်တစ်ခု လျှပ်စစ်ပညာရှင်။ အဲဒါ ရှိသည်။ ဖြစ်ခဲ့သည်။ a စိတ်ဆင်းရဲ မိုးရွာတယ်။ နေ့ဘက်တွင် အပူချိန်က နောက်ကျနေသည်။ မင်းရဲ့လက်တွဲဖော်ဟာ မိုးရွာတဲ့အအေးဒဏ်အတွက် မင်းလုပ်ခဲ့တဲ့အတိုင်း မပြင်ဆင်ထားဘူး။ နှင့် သူ့ အလင်း ဝါဂွမ်း အဝတ် ရှိသည် ဖြစ်ခဲ့သည်။ လုံးဝ စိမ် မှတဆင့်။ မင်း ကြည့် တက် မှာ သူ့ကို ထံမှ a ပြုပြင်ခြင်း။ သင် ပြီးပြီ။ အာရုံစိုက်ခြင်း။ သူ့ပလာယာတွေကို ဆုပ်ကိုင်ဖို့ ခက်နေပုံရပြီး သိသိသာသာ တုန်နေပုံပါပဲ။ သူ့အဆင်ပြေလားလို့မေးတော့ သူက မင်းကို တုံ့ပြန်ဖို့အခက်အခဲရှိတယ်။ ဘာတွေဖြစ်နေတယ်လို့ သံသယရှိပါသလဲ။

ယားယံခြင်း။ အင်းဆက်များ

ပျား၊ ထဘီနှင့် မီးပုရွက်ဆိတ်များကဲ့သို့သော အင်းဆက်အများအပြားသည် တုန်လှုပ်သောအခါ သို့မဟုတ် ၎င်းတို့၏ အသိုက်များ သို့မဟုတ် နယ်မြေများကို ကာကွယ်ရန် ကိုက်တတ်ပါသည်။ ။

ထဘီနဲ့ မီးပုရွက်ဆိတ်တွေ ထပ်ခါထပ်ခါ ကိုက်နေချိန်၊ ပျားရည်တစ်ချောင်း၏ ခန္ဓာကိုယ်မှ ခွာထုတ်ကာ အရေပြားတွင် မြှုပ်နှံကာ အဆိပ်ကို ဆက်လက်ထိုးသွင်းသည်။



- အကယ်လို့ a stinger သည် ပစ္စုပ္ပန် ၌ အဆိုပါ အရေပြား၊ ဖယ်ရှားပါ။ အဲဒါ တတ်နိုင်သမျှ မြန်မြန်။
- ပြည်တွင်း နာကျင်မှု၊ နီခြင်း၊ ရောင်ရမ်းခြင်း၊ နှင့် ယားယံခြင်းမှာ ယေဘုယျအားဖြင့် ကိုက်ခံရသည့်နေရာ၌ ဖြစ်တတ်သည်။
- ၌ အထွေထွေ၊ ဂရုစိုက်ပါ။ အတွက် ကိုက်တယ်။ နှင့် ကိုက်ခြင်း။ အားဖြင့် ဆိုဒ်ကို ဆပ်ပြာနှင့် ရေဖြင့် ဆေးကြောပါ။
- အမျှ a သတိပေးချက် အတွက် ရောင်ရမ်းခြင်း၊ အမြဲတမ်း လက်ဝတ်ရတနာများကို ထိခိုက်သည့်နေရာမှ ဖယ်ရှားပါ။
- ကာဗာ အဆိုပါ ဧရိယာ အတူ တစ်ခု ကော် ပတ်တီး သို့မဟုတ် pad တစ်ခု ။
- နာကျင်မှုကို သက်သာစေရန် စက်တွင်းအအေးခံစက်ကို အသုံးပြုပါ။ ။



အသက်အန္တရာယ်ရှိသော ဓါတ်မတည့်မှု ဖြစ်ပေါ်လာရန် ဖြစ်နိုင်သည်။ အခြေအနေ ပိုဆိုးလာသလားဆိုတာ သိနိုင်ဖို့ အနည်းဆုံး မိနစ် 30 လောက် စောင့်ကြည့်ပါ။

အကယ်လို့ သင် တွေးပါ။ တစ်စုံတစ်ယောက် သည် ဖွံ့ဖြိုးဆဲ a ပြင်းထန်သည်။ မတည့် ပြန်လည်လုပ်ဆောင်ပါ။ EMS ကိုချက်ချင်းအသက်သွင်းပါ။ အကယ်၍ ထိခိုက်ခံရသူတွင် epinephrine အလိုအလျောက်ထိုးဆေး ရရှိနိုင်ပါက၊ လူကို ကိုယ်တိုင် စီမံခန့်ခွဲရာတွင် ကူညီပေးပါ။

Additional Information
 Infectious diseases can be transmitted through insect stings. The latest information on this can be found by visiting the U.S. Centers for Disease Control and Prevention website at www.cdc.gov.

ဗဟုသုတ စစ်ဆေးပါ။

သင်နှင့် လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်တစ်ဦးသည် နေ့လယ်စာစားချိန်တွင် အပြင်ဘက်တွင် တစ်စုံတစ်ခု ထိမိသွားသည်ဟု ရုတ်တရက်အော်သည်။ မင်းသူမရဲ့လက်ဖျံကိုကြည့်လိုက်ပြီး သူမရဲ့အရေပြားမှာ မြုပ်နေသေးတဲ့ လက်စွပ်တစ်ချောင်းကို မင်းမြင်လိုက်ရတယ်။ ဘာလုပ်သင့်လဲ?

မြွေကိုက်

မြောက်အမေရိကတွင် အဆိပ်ရှိသော မြွေအမျိုးအစား အနည်းငယ်ကိုသာ တွေ့ရှိရသည်။ ca မြွေကိုက်ခံရမှုမှာ အလွန်နည်းပါးပြီး အသက်ဆုံးရှုံးရသည်။ သို့သော် အသေအပျောက်များလာသောကြောင့် အဆိပ်ရှိသောမြွေကိုက်ခြင်းဟု သံသယရှိသင့်သည်။ နှင့် ကုသခဲ့သည်။ အဖြစ် a ဆေးဘက် ဆိုင်ရာအရေးပေါ်။ ?



တွင်း မြွေပွေး

အဆိပ်ရှိသော ချည်မောက်များ၊ ကြေးခေါင်းများနှင့် မြွေပွေးများကို လူသိများသည်။ အဖြစ် တွင်း မြွေပွေး။ တွင်း မြွေပွေး သပိတ်



တစ်ကြိမ် သို့မဟုတ် အစွယ်နှစ်ထပ်ဖြင့် ကိုက်ထားသော လက္ခဏာကို ခြုံငုံ၍ မြွေမောက်အကိုက်ခံရခြင်းသည် ပြင်းထန်သော၊ ပူလောင်နာကျင်ခြင်းနှင့် လျင်မြန်သောပြည်တွင်းရောင်ရမ်းခြင်းကို ဖြစ်စေနိုင်သည်။

မြွေပွေးကိုက်ခံရသည်ဟု သံသယရှိပါက ထိရောက်သော ဆေးကုသမှုကို ရရှိနိုင်ကြောင်း လူကို စိတ်ချပါ။

- ခန္ဓာကိုယ်အတွင်း အဆိပ်ပျံ့နှံ့မှုနှေးကွေးစေရန် ငြိမ်ငြိမ်ထိုင်ပြီး ငြိမ်သက်စွာနေပါ။
- အသက်သွင်းပါ။ EMS ။
- ထိခိုက်နေသော ခြေလက်များမှ လက်စွပ်များ၊ သို့မဟုတ် အခြား ကျဉ်းနေသော အရာများကို ဖယ်ရှားပါ။
- သန့်ရှင်းသော pad နှင့် တိုက်ရိုက် ဖိအားဖြင့် သွေးထွက်ခြင်းကို ထိန်းချုပ်ပါ။
- ဒဏ်ရာရတဲ့ အစိတ်အပိုင်းကို ပိတ်ဆို့ပြီး နှလုံးအဆင့်အောက် ထားပါ။
- အဆိပ်ကို ပါးစပ်ဖြင့် စုပ်ထုတ်ရန်၊ အအေးခံဆေးကို မလိမ်းပါနှင့်။
- စောင့်ရှောက်ပါ။ လူ နွေး၊ စိတ်ချ၊ နှင့် တိတ်ဆိတ် သည်အထိ EMS ပံ့ပိုးပေးသူများ နိုင်သည် ယူ ကျော်

အဆိပ်ရှိသော သန္တာမြေကိုက်ခြင်းသည် မြေပွေးတွင်းနှင့် မတူပါ။ တစ်ချက်ရိုက်မယ့်အစား သန္တာမြေတွေက အစွယ်နဲ့ကိုက်လိမ့်မယ်။

အကိုက်ခံရသည့်နေရာ၌ နာကျင်ခြင်းနှင့် ရောင်ရမ်းခြင်းများသည် အနည်းငယ်သာ သို့မဟုတ် ပျက်ကွက်ခြင်း ဖြစ်နိုင်သည်။

ပြင်းထန်သောသက်ရောက်မှုများသည် နှောင့်နှေးတတ်သည်။ ပေါ်လာသောအခါတွင် အောက်ပါလက္ခဏာများ ပါဝင်နိုင်သည်။

- ဝမ်းဗိုက် နာကျင်မှု
- ပျို့နှင့် အန်ခြင်း။
- နှလုံးခုန် မြန်ခြင်း။
- အခက်အခဲ အသက်ရှူ
- ရေရည်ယိုခြင်း။
- လူဆိုတာ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ အခြေအနေ

အကယ်လို့ သင် သံသယ a သန္တာ မြွေ ကိုက်၊ ရှိသည် အဆိုပါ လူ ထိုင် ငြိမ်ငြိမ်နေပါ။



- အသက်သွင်းပါ။ EMS ။
- ရန် နှေးတယ်။ အဆိုပါ ကူးစက်ပျံ့နှံ့သည် ၏ အဆိပ်၊ လျှောက်ထားပါ။ a အကိုက်ခံရသော အစွန်အဖျားတစ်ခုလုံးကို ပတ်တီးပတ်ထားပေးပါ။ ခြုံဆီသို့ အဆိုပါ ခန္ဓာကိုယ်။ ဟိ ပတ်တီးသည် သပ်သပ်ရပ်ရပ်ရှိသင့်သော်လည်း လက်ချောင်းအောက်မှ ချော်ထွက်၍မရပါ။
- ဒဏ်ရာရတဲ့ အစိတ်အပိုင်းကို ပိတ်ဆို့ပြီး နှလုံးအဆင့်အောက် ထားပါ။



- အမှုအတူ တွင်း မြွေပွေး၊ လုပ်ပါ။ မဟုတ်ဘူး လျှောက်ထားပါ။ ပြည်တွင်း အအေးခံခြင်း။ လုပ်ပါ။ မဟုတ်ဘူး ကြိုးစားပါ။ ရန် စုတ် ထွက် အဆိုပါ အဆိပ် သို့မဟုတ် အသုံးပြု a Tourniquet ခဏနေ ဒါတွေ ကုသမှုများ မထိရောက်ပါ။ မေး အန္တရာယ် ဖြစ်ပါစေ ။

- စောင့်ရှောက်ပါ။ အဆိုပါ လူ နွေး၊ စိတ်ချ၊ နှင့် တိတ်ဆိတ် နေစဉ် စောင့်မျှော်နေပါတယ်။ EMS ။ ရွှေ့ပါ။ အဆိုပါ လူ သာ အကယ်၍ လိုအပ်သည်။

ဗဟုသုတ စစ်ဆေးပါ။

သင်နှင့်လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်တစ်ဦးသည် ချုံပုတ်အချို့၏နောက်ကွယ်မှ အော်ငေါက်ငေါက်ငေါက်ငေါက်လုပ်သောအခါတွင် သင်နှင့်လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်တစ်ဦးသည် ရှုခင်းထိန်းသိမ်းမှုလုပ်ဆောင်နေပါသည်။ မြွေကိုက်ခံရပြီး အစွယ်နှစ်ထပ်ရှိပုံပေါ်တူ သူ့ခြေသလုံးကြွက်သားကို ပြသခဲ့တယ်လို့ ဆိုပါတယ်။ ဘာ အမျိုးအစားလဲ။ ၏ မြွေ လုပ်ပါ။ သင် သံသယ ဖြစ်ခဲ့သည်။ ပတ်သက်



ပင့်ကူ ကိုက်တယ်။

ပင့်ကူများသည် အများအားဖြင့် သစ်သားပုံများ သို့မဟုတ် အဆောက်အဦအပြင်ဘက်ကဲ့သို့သော လမ်းအပြင်ဘက်တွင် နေထိုင်ကြသည်။ လူသားတွေကို အန္တရာယ်ပေးနိုင်တဲ့ ပင့်ကူအချို့ ရှိပါတယ်။ အနက်ရောင်မှဆိုးမနှင့် အညိုရောင် ရသေ့တို့ ပါဝင်သည်။

အစပိုင်းတွင် အဆိပ်ရှိသော ပင့်ကူကိုက်ခြင်းကို ခွဲခြားရန်

ခက်ခဲတတ်သည်။

- သေးငယ်သည်။
ထိုးဖောက်ခြင်း။
အမှတ်အသားများ
သွေးထွက်တာကိုတွေ့နိုင်တယ်။
- နာကျင်ခြင်း၊ ယားယံခြင်း၊
ယားယံခြင်း၊ နှင့် နီခြင်း။ မှာ
ကိုက်တဲ့ဆိုင်က
ဖွံ့ဖြိုးလာနိုင်ပါတယ်။
- ကျော် အချိန်၊ ကြွက်တက်ခြင်း။ နာကျင်မှု နှင့်
ကြွက်သား ခိုင်မာမှု ၌ အဆိုပါ ခန္ဓာကိုယ် မေ ဖြစ်ပေါ်လာသည်။
- လူတစ်ဦးသည် အဖျားရှိခြင်း၊ အားနည်းခြင်း၊ ပျို့အန်ခြင်းနှင့် အော့အန်ခြင်း သို့မဟုတ် အသက်ရှူရခက်ခဲခြင်းတို့ကို ခံစားရနိုင်သည်။

အကယ်လို့ သင် သံသယ a ပြင်းထန်သည်။ တုံ့ပြန်မှု ထံမှ a ပင့်ကူ ကိုက်၊ အသက်သွင်းပါ။ EMS ။ စောင့်ရှောက်ပါ။ အဆိုပါ လူ နွေး၊ စိတ်ချ၊ နှင့် တိတ်ဆိတ် EMS ကို စောင့်နေစဉ်။

ဗဟုသုတ စစ်ဆေးပါ။

သင်သည် ရုတ်တရက် ပူလောင်သော ခံစားချက်ကို တုံ့ပြန်သောအခါ သိုလှောင်ရုံဟောင်းတစ်ခုတွင် အခြားကန်ထရိုက်တာတစ်စီးနှင့် အလုပ်လုပ်နေပါသည်။ ခြေထောက် စူးစူးရဲ့ ရန် မှိန်မှိန် အလင်းရောင်၊ မင်းလုပ်လို့မရဘူး ကြည့်ပါ။ ဘာမဆို သင်လိုက်တာ ရယူ အပြင်မှာ ရှိသည် a သေးငယ်သည်။ အနီရောင် အမှတ်အသား အဲဒါ ယားယံခြင်း။ ဒါပေမယ့် သူ့ကို စိတ်မပူပါနဲ့။ အဆိပ်ရှိသော ပင့်ကူကိုက်ခံရလျှင်၊ ဘာဖြစ်နိုင်သလဲ

အမှန်ခြစ် ကိုက်တယ်။



ခြစ်ရာ ဖြစ်ကြပါသည်။ သွေးကျွေးခြင်း။
အင်းဆက်များ အရပ်မြင့်သော
မြက်ပင်များနှင့် ချုံပုတ်များတွင်
တွေ့ရလေ့ရှိသည်။ မှက်ကိုက်တဲ့အခါ
အရေပြားမှာ တင်းတင်းရင်းရင်း
တွယ်ကပ်နေတယ်။

ခြင်ကိုက်ခံရခြင်းအတွက်
အကြီးမားဆုံးစိုးရိမ်မှုမှာ
ထိတွေ့မှုဖြစ်သည်။ နှင့် ကူးစက်ခြင်း ၏
ကူးစက်ရောဂါ၊ အထူးသဖြင့် Lyme
ရောဂါ။

- ရန် ဖယ်ရှားပါ။ တစ်ခု
မြှုပ်ထားသည်။ ခြစ် ခြစ်တံ

သို့မဟုတ် ခြစ်ထုတ်သည့် ကိရိယာ



ဖြင့် အရေပြားနှင့်နီးကပ်စွာ
ဆက်သွယ်ပါ။ ။

- ဆွဲပါ တည့်တည့် တက် အတူ a
တည်ငြိမ်ခြင်း၊ နှေးကွေးခြင်း။
- ဖယ်ရှားပြီးနောက် ဆပ်ပြာနှင့် ရေ သို့မဟုတ် ပိုးသတ်ဆေးသုတ်သည့် နေရာကို ကောင်းစွာ သန့်စင်ပါ။ ပြီးတဲ့အခါ
လက်ကို သေချာဆေးပါ။

အကယ်လို့ အပိုင်းများ ၏ အဆိုပါ အမှန်ခြစ် ကျန်နေ ဌ အဆိုပါ အရေပြား သို့မဟုတ် သင် ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက် a အဖု သို့မဟုတ်
တုပ်ကွေးနဲ့တူတယ်။ ရောဂါလက္ခဏာများ၊ ရှာသည်။ နောက်ထပ် ဆေးဘက်ဆိုင်ရာ အာရုံစူးစိုက်မှု။
လုပ်ပါ။ မဟုတ်ဘူး အသုံးပြု လက်သည်း အရောင်တင်၊ ရေနံ ဂျယ်လီ၊ a တောက်ပ ပူတယ်။ တစ်ပွဲ၊ သို့မဟုတ် အရက် ရန် ဖယ်ရှားပါ။ a
အမှန်ခြစ်။ ဒါတွေ လုပ်ရပ်များ ရှိသည် သက်သေတန်ဖိုးမရှိသဖြင့် နောက်ဆက်တွဲပြဿနာများ ဖြစ်စေနိုင်သည်။

ဗဟုသုတ စစ်ဆေးပါ။

ဘာလဲ သည် အဆိုပါ အကြီးဆုံး စိုးရိမ်စရာ အတူ a အမှန်ခြစ် ကိုက်?

ASHI

ကျောင်းသား စာအုပ် — အခြေခံ ပထမ ထောက်ပံ့ရေး

၆၃

အဏ္ဏဝါ တိရိစ္ဆာန် ချောင်းများ

တုတ်၊ ထံမှ ရေကြောင်း တိရိစ္ဆာန်များ၊
အဲဒီလို မီးသန္တာ၊ ပင်လယ်ပြာနှင့်
ခူငါးများအဖြစ်၊ နိုင်သည်
ဖြစ်ပေါ်လာသည်။ ဘယ်တော့လဲ a လူ
သည် ၌ သို့မဟုတ်
သမုဒ္ဒရာပတ်ဝန်းကျင်တဝိုက်။



ရှေ့

ကိုက်ခဲခြင်းများ သိသိသာသာ
ဖြစ်ပေါ်နိုင်သည်။ ကိုက်ရာနေရာ၌
နာကျင်ခြင်းနှင့် နီရဲခြင်း၊ ယားယံခြင်း။
အဖူ၊ ရေဆေးပါ။ အဆိုပါ တုပ်
အိမ်သုံးရှာလကာရည်ဖြင့်
ဖောဖောသီသီ ဆိုဒ်ပါ။
အဖြစ် မကြာမီ အဖြစ် ဖြစ်နိုင်သည်။ အတွက် မှာ အနည်းဆုံး ၃၀
အဆိပ်ကိုပိတ်ပြီး နောက်ထပ် တွန့်ခြင်းမှကာကွယ်ရန်
စက္ကန့်ပိုင်းမျှ။



ရန် ကူညီကြပါ လျှော့ချပါ။ နာကျင်မှု၊ ရေချိုး သို့မဟုတ် နှစ်မြှုပ်
အဆိုပါ တုပ် နာကျင်မှု သက်သာသွားသည်အထိ အနည်းဆုံး
မိနစ် 20 လောက် ရေနှေးနဲ့ ကပ်ပေးပါ။ ရေသည် လူကို
ဘေးကင်းစွာ ခံနိုင်ရည်ရှိသလောက် ပူနေသင့်သည်။



ငါးမန်း

တစ် ငါးမန်း သည် a ရေကြောင်း တိရိစ္ဆာန် အတူ a သွယ်
အမြီး အရေပြားကို ထိုးဖောက်ပြီး အဆိပ်ကို
ထိုးသွင်းနိုင်သော အဆိပ်များပြည့်နေသော ကျောရိုးများ။

ကိုက်ရာနေရာကို ပြင်းထန်စွာ နာကျင်စေနိုင်သည်။
အဆိပ်ကိုပိတ်ပြီး နာကျင်ကိုက်ခဲမှုကို သက်သာစေရန် မိနစ် 30
မှ 90 အထိ ခံနိုင်ရည်ရှိသလောက် ဒဏ်ရာရှိသောနေရာကို
ရေနှေးထဲနှစ်မြှုပ်ပါ။ အနာနေရာကို သေချာဆေးကြောပါ။

အဏ္ဏဝါတိရစ္ဆာန်အကိုက်ခံခြင်းအပေါ်
ပြင်းထန်သောတုံ့ပြန်မှုများသည် အသက်ရှူရခက်ခဲခြင်း၊
နှလုံးတုန်ခြင်း၊ အားနည်းခြင်းနှင့် မူးမေ့လဲခြင်းတို့
ပါဝင်နိုင်သည်။ ဒီလိုဖြစ်လာရင် EMS ကို ချက်ချင်းဖွင့်ပါ။
EMS အမှုထမ်းများတာဝန်ယူချိန်အထိ
အနီးကပ်စောင့်ကြည့်ပြီး ပံ့ပိုးစောင့်ရှောက်မှုကို
လျင်မြန်စွာဆောင်ရွက်ပေးရန် ပြင်ဆင်ထားပါ။

ဗဟုသုတ စစ်ဆေးပါ။

မင်း ဖြစ်ကြပါသည်။ စုဆောင်းခြင်း။ ရေ နမူနာများ ၌ a ဒီရေ ရေကန် အတူ a လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက် ဘယ်တော့လဲ သူမ ရောက်တယ်။ သူမ၏
လက် ထဲသို့ အဆိုပါ ရေကန် နှင့် သည် ရေခူဖြင့် အဆိပ် ခတ်ခံရသည် ။ ကိုက်ရာနေရာကို နာကျင်ခြင်းမှ ကာကွယ်ရန် နှင့်
သက်သာရာရစေမည့် ကုသနည်းနှစ်ခုက ကူညီပေးပါမည်လား။



တိရစ္ဆာန် နှင့် လူသား ကိုက်တယ်။

တိရစ္ဆာန် ကိုက်တယ်။ နိုင်သည် အကြောင်းရင်း သိသိသာသာ ဒဏ်ရာ နှင့် ဘက်တီးရီးယား ကူးစက်မှု။ လူသား ကိုက်တယ်။ ဖြစ်ကြပါသည်။ ကိုလည်း ၎င်း စိုးရိမ်စရာ။

ကိုက်တယ်။ ထံမှ တိရစ္ဆာန်များ အဲဒီလို အဖြစ် ရက်ကွန်း၊ skunks၊ လင်းနို့များ၊ နှင့် မြေခွေး နိုင်သည် ကိုလည်း အကြောင်းရင်း ခွေးရူး။ ဝဲ မကုသဘဲ၊ ခွေးရူး သည် အသက်အန္တရာယ်

- ထိန်းချုပ်မှု တစ်ခုခု သွေးထွက်ခြင်း။ အတူ တိုက်ရိုက် ဖိအား။
- ရေဆေးပါ။ အဆိုပါ ကိုက်တယ်။ နှင့် flush အတူ ကြီးမားသော ပမာဏများ ၎င်း ရေ။
- ရောဂါပိုးကူးစက်နိုင်ခြေကြောင့် အရေပြားကွဲသွားသည့် တိရစ္ဆာန် သို့မဟုတ် လူကိုက်ခံရပါက ဆေးပညာရှင်မှ ဆက်ဖြတ်သင့်သည်။

ဗဟုသုတ စစ်ဆေးပါ။

ဘာလဲ သည် အဆိုပါ အဓိက စိုးရိမ်စရာ ဆက်စပ် ရန် ကိုက်တယ်။ ထံမှ တိရစ္ဆာန်များ ကြိုက်တယ်။ ရက်ကွန်း၊ skunks၊ လင်းနို့များ၊ နှင့် မြေခွေးလား?

ASHI

ကျောင်းသား စာအုပ် — အခြေခံ ပထမ ထောက်ပံ့ရေး
၆၅



စိတ်ခံစားမှု ထည့်သွင်းစဉ်းစားပါ။

အရေးပေါ်အခြေအနေမှာ တစ်ယောက်ယောက်ကို ပြုစုစောင့်ရှောက်ခြင်းက စိတ်ခံစားမှုကို ဖန်တီးပေးနိုင်ပါတယ်။ လွန်ကဲသော အခြေအနေတစ်ခုနှင့် ထိတွေ့ခြင်း သို့မဟုတ် ပါဝင်ပတ်သက်သူများနှင့် ရင်းနှီးသောဆက်ဆံရေးရှိခြင်းက ဤခံစားချက်များကို ပြင်းထန်စေနိုင်သည်။

အဖြစ်များသည်။ တုံ့ပြန်မှုများ ပါဝင်ပါတယ်။ အဆိုပါ အောက်ပါ-

- ပူပင်သောက
- တုန်လှုပ်ခြင်း။ သို့မဟုတ် တုန်လှုပ်ခြင်း။
- ချွေးတွေထွက်တယ်။
- ပျို့
- မြန်သည်။ အသက်ရှူ
- ဆာန်ဆာခြင်း။ နှလုံးခုန်



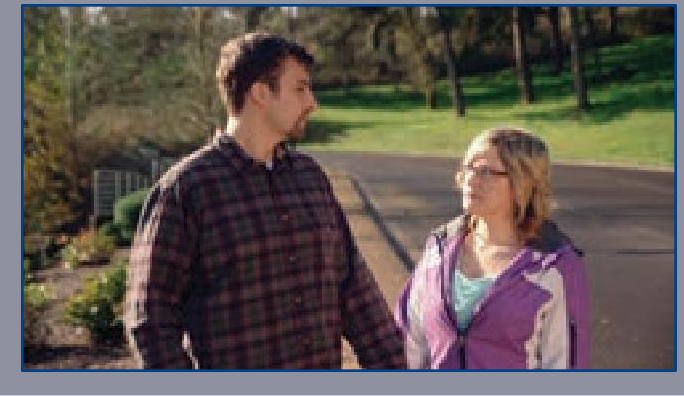
ဤသည်မှာ တုန်လှုပ်ဖွယ်ဖြစ်ရပ်တစ်ခုအတွက် သာမန်လူတုံ့ပြန်မှုတစ်ခုဖြစ်သည်။ သင်အတတ်နိုင်ဆုံး စိတ်အေးအေးထားပြီး သင့်ကန့်သတ်ချက်များကို ဝန်ဆောင်မှုပေးသူအဖြစ် အသိအမှတ်ပြုပါ။

ဘယ်တော့လဲ တစ်ခု အရေးပေါ် သည် ကျော်၊ a ပံ့ပိုးပေးသူ သည် မကြာခဏ ဝဲ တစ်ယောက်တည်း နေစဉ် တစ်ခု နေမကောင်းပါ။ သို့မဟုတ် ဒဏ်ရာရ လူ သည် မြန်မြန် ပို့ဆောင်ခဲ့သည်။ EMS ဖြင့် ဝေးသည်။ ပိတ်ရန်အချိန်အကန့်အသတ်ဖြင့်၊ သင်သည်

တုံ့ပြန်မှုအမျိုးမျိုးကို စတင်ခံစားရနိုင်သည်။ ၎င်းတို့တွင် အောက်ပါတို့ ပါဝင်နိုင်သည် -

- စွန့်ပစ်ခံရခြင်း သို့မဟုတ် အားကိုးရာမဲ့ခြင်း ခံစားရခြင်း။
- ပြန်လည်သတိရခြင်း။ အဆိုပါ အဖြစ်အပျက် ကျော် နှင့် ကျော်
- ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် သံသယ အကြောင်း မဟုတ်ဘူး လုပ်နေတယ်။ လုံလောက်ပါတယ်။
- အခက်အခဲ အာရုံစိုက်ခြင်း။
- လေးလံခြင်း။ ၌ အဆိုပါ ရင်ဘတ်
- စိတ်မကောင်းဖြစ်သည် ဗိုက် သို့မဟုတ် ဝမ်းလျှောခြင်း။
- အခက်အခဲ အိပ် သို့မဟုတ် အိပ်မက်ဆိုးများ

ဒီခံစားချက်တွေက ပုံမှန်ဖြစ်ပြီး အချိန်နဲ့အမျှ ဖြတ်သန်းသင့်ပါတယ်။ သို့သော် အခက်အခဲများကြားတွင် သင်လုပ်ဆောင်နိုင်သည့် လုပ်ဆောင်ချက်များ ရှိပါသည်။



- မျှဝေပါ။ သင်၏ ခံစားချက်များ။
- သင်ယုံကြည်ရတဲ့သူတစ်ယောက်နဲ့ စကားပြောပါ အကဲဖြတ်ခြင်းမရှိဘဲ နားထောင်ပါ။ အဲဒီလို အဖြစ် a မိသားစု အဖွဲ့ဝင်၊ သူငယ်ချင်း၊ သို့မဟုတ် လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်။
- ရယူပါ။ ကျော ရန် a ပုံမှန် လုပ်ရိုးလုပ်စဉ် အဖြစ် မကြာမီ တတ်နိုင်သမျှ

- ခံစားချက်တွေကို ဖြေရှင်းဖို့ အချိန်ယူရမယ်ဆိုတာ လက်ခံပါ။

အကယ်လို့ မနှစ်မြို့ဖွယ် ခံစားချက်များ ဆက်နေ၊ တရားဝင် အကူအညီ ထံမှ a ပရော်ဖက်ရှင်နယ် အတိုင်ပင်ခံ မေ ဖြစ် အထောက်အကူဖြစ်စေသည်။ အဖြစ် သင် သဘောတူညီချက် အတူ သင်၏ စိတ်ခံစားမှု အကြောင်း အဆိုပါ အဖြစ်အပျက်။

ဗဟုသုတ စစ်ဆေးပါ။

သင်သည် ပျားတုပ်ခြင်းအတွက် အသက်အန္တရာယ်ရှိသော ဓါတ်မတည့်မှုတုံ့ပြန်မှုကို ခံစားရသော လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်တစ်ဦးအား ရှေးဦးသူနာပြုဆရာမအဖြစ် တုံ့ပြန်ခဲ့သည်။ သူမ ရှိသည်။ ဖြစ်ခဲ့သည်။ ပို့ဆောင်ခဲ့သည်။ အားဖြင့် EMS ရန် a ဆေးရုံ အတွက် နောက်ထပ် ဂရုစိုက်ပါ။ ဟိ အတွေ့အကြုံ ဖြစ်ခဲ့သည်။ လွမ်းမိုး၊ နှင့် သင် ဆဲ မရှိပါ။ ကြားတယ်။ အကယ်၍ သူမ၏ အခြေအနေ ရှိသည်။ တိုးတက် ဟိ အတွေ့အကြုံ ရှိသည်။ ရှင်းရှင်းလင်းလင်း ဝဲ သင် ယိမ်းယိုင် မင်း စောင့်ရှောက် သွားမယ်။ ကျော် သင်၏ မင်းခေါင်းထဲမှာ လုပ်ဆောင်ချက်တွေ လုံလောက်ပြီလားလို့ တွေးမိတယ်။ မင်းခံစားနေရတဲ့ခံစားချက်တွေကို ဘယ်လိုဖြေရှင်းနိုင်မလဲ။

ASHI

ကျောင်းသား စာအုပ် — အခြေခံ ပထမ ထောက်ပံ့ရေး

၆၇

ဝေါဟာရ

ဝမ်းဗိုက် ထိုး

အသက်ရှူလမ်းကြောင်းကို ပိတ်ဆို့နေသော အရာဝတ္ထုကို စွန့်ထုတ်ရန် တုံ့ပြန်မှုရှိသော၊ ရှူရှိုက်သူ၏ ဝမ်းဗိုက်သို့ တွန်းထုတ်သည့် အရာများ ။

စူးရှသည်။ သွေးကြောကျဉ်း ရောဂါလက္ခဏာစု (ACS)

နှလုံးတိုက်ခိုက်ခံရခြင်းဟု မကြာခဏဖော်ပြလေ့ရှိပြီး ACS သည် နှလုံးတစ်ရှူးများသို့ သွေးစီးဆင်းမှု လျော့နည်းသွားသောအခါ ဖြစ်ပေါ်သည်။

လေလမ်းကြောင်း

ခံတွင်းနှင့် အဆုတ်ကြားရှိ လမ်းကြောင်းသည် ခန္ဓာကိုယ်ထဲသို့ အသက်ရှင်သန်နိုင်သော အောက်ဆီဂျင်ကို ခွင့်ပြုပေးသည်။

လူဆိုတာ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ အခြေအနေ

လူတစ်ဦး၏ ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေး၊ အမူအကျင့် သို့မဟုတ် အသိစိတ်တွင် သိသာထင်ရှားသောပြောင်းလဲမှုတစ်ခုခုသည် ပြင်းထန်သောဆေးဘက်ဆိုင်ရာ ပြဿနာကို ညွှန်ပြနိုင်သည်။

ဖြတ်တောက်ခြင်း

တစ် ပြီးပါပြီ။ ဆုံးရှုံးမှု ၏ a ခန္ဓာကိုယ် အပိုင်း

anaphylaxis

တစ် ပြင်းထန်သည်။ မတည့် တုံ့ပြန်မှု အတူ တစ်ခု အစွန်းရောက် တုံ့ပြန်မှု ၏ ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ ခုခံအားစနစ်က အရမ်းထိခိုက်လွယ်တဲ့အရာတစ်ခုပါ။ ရန်။

သွေးလွှတ်ကြော သွေးထွက်ခြင်း။

တစ် အနာ ရန် တစ်ခု သွေးလွှတ်ကြော၊ ဘယ်ဟာ သည် မရှိလို့ပါ။ အားဖြင့် အနီရောင်တောက်တောက်၊ အောက်ဆီဂျင်ကြွယ်ဝသော သွေးများသည် ဒဏ်ရာမှ ထွက်လာသည်။

ပန်းနာ

ဓာတ်ပြုခြင်း။ လေလမ်းကြောင်း ရောဂါ၊ ကျဉ်းမြောင်းခြင်း။ အဆိုပါ သေးငယ်သည်။ လေ အဆုတ်အတွင်း သွေးကြောများပေါက်ပြီး အသက်ရှူရခက်ခဲစေသည်။

သွေး ရောဂါပိုးများ

ကူးစက်သည်။ သေးငယ်သောဇီဝသက်ရှိများ ၌ လူသား သွေး အဲဒါ

နိုင်သည် ရောဂါဖြစ်စေတယ်။ ၌ လူသားများ ဒါတွေ ရောဂါပိုးများ ပါဝင်၊ အသည်းရောင်ရောဂါ B (HBV)၊ အသည်းရောင်အသားဝါ စီ (HCV) နှင့် လူ့ခုံအားကျဆင်းမှုဗိုင်းရပ်စ် (HIV)။

ရင်ဘတ် ထိုး

တုံ့ပြန်မှုရှိသောသူ၏ ရင်သားရိုးပေါ်ရှိ တွန်းအားများသည် လူတစ်ဦး၏ အသက်ရှူလမ်းကြောင်းအတွင်း ကပ်နေသော အရာဝတ္ထုကို စွန့်ထုတ်ရန် ညှစ်ထုတ်ခြင်း ဖြစ်သည်။

ချုံ့-သပ်သပ် CPR

CPR တွင်တရားဝင်လေ့ကျင့်မထားသောသူများကို ကျယ်ကျယ်ပြန့်ပြန့် မြှင့်တင်နေသည့် ရုတ်တရက် နှလုံးရပ်ခြင်းကို ကုသရန် ရိုးရှင်းသော်လည်း အကန့်အသတ်ရှိသော ချဉ်းကပ်နည်း။

ဆီးချိုရောဂါ

သကြားဓာတ်ကို ခန္ဓာကိုယ်က ထိရောက်စွာ အသုံးမချနိုင်တဲ့ ရောဂါပါ။ စွမ်းအင်၊ ဘယ်ဟာ နိုင်သည် ခဲ ရန် အသက်အန္တရာယ်ရှိသည်။ စနစ်တကျ မစီမံရင် ပြဿနာတက်မယ်။ ဆီးချိုရောဂါ အရေးပေါ်အခြေအနေသည် မကြာခဏ ပြောင်းလဲနေသော စိတ်အခြေအနေဖြင့် လက္ခဏာရပ်များဖြစ်သည်။

တိုက်ရိုက် ဖိအား

သွေးမတိတ်မချင်း သွေးထွက်သည့်နေရာကို တိုက်ရိုက်ဖိအားသက်ရောက်သည်။ ပြင်ပသွေးထွက်ခြင်းကို ထိန်းချုပ်ရန် စံနည်းလမ်းဖြစ်သည်။

နေရာရွှေ့ပြောင်းခြင်း။

ဟိ ခွဲခွာခြင်း အရိုး တွင်အဆုံးသတ်သည်။ အဆစ်။

DOTS

Mnemonic အသုံးပြုသောကိရိယာ ကူညီရန် ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာနှင့်အတူ အကဲဖြတ်ချက်-

- ဃ အသွင်သဏ္ဍာန်များ
- အို ဘောပင် ဒဏ်ရာများ
- နူးညံ့သိမ်မွေ့ခြင်း ။
- င

အရေးပေါ် လုပ်ဆောင်ချက် အစီအစဉ် (EAP)

လုပ်ငန်းခွင်တွင် ဘေးကင်းပြီး ကျန်းမာသောအခြေအနေများရရှိစေရန်အတွက် အစီရင်ခံစာတင်ပြပုံအဆင့်ဆင့်ကို ပံ့ပိုးပေးခြင်းဖြင့် အသုံးပြုပါသည်။ အရေးပေါ်အခြေအနေများကို တုံ့ပြန်ပါ။

အရေးပေါ် ဆေးဘက်ဆိုင်ရာ ဝန်ဆောင်မှုများ (EMS)

တစ်ခု အရေးပေါ် ဆေးဘက်ဆိုင်ရာ တုံ့ပြန်မှု စနစ် ဖွံ့ဖြိုးသည်။ အထဲမှာ ရပ်ရွာ၊ ပါဝင်သော ၎င်း၏ a အထူးပြု ဆက်သွယ်ရေးကွန်ရက်နှင့် လေ့ကျင့်သင်ကြားထားသော ပရော်ဖက်ရှင်နယ် တုံ့ပြန်သူများ၊ အားလုံးသည် 911 ကဲ့သို့သော အရေးပေါ်ဖုန်းနံပါတ်တစ်ခုမှတစ်ဆင့် ဝင်ရောက်နိုင်သည်။

epinephrine auto-injector

အနည်းဆုံး လေ့ကျင့်သင်ကြားထားသူတစ်ဦးမှ အလွယ်တကူ

အသုံးပြုနိုင်ရန် ဒီဇိုင်းထုတ်ထားသော စပရိုက်ပါသော အပတ်စစ်ချောင်းပါသည့် သတ်မှတ်ထားသော ဆေးကိရိယာ။ ကုသရာတွင် အသုံးပြုရန် ရည်ရွယ်ပါသည်။ အသက်အန္တရာယ်ရှိသော ဓါတ်မတည့်မှုတုံ့ပြန်မှု၊ ၎င်းသည် တိုင်းတာမှုတစ်ခုတွင် epinephrine ကို ပေးသည်။

ထွက်ခွာခြင်း။

ဟိ အချွန် ၎င်း၏ ဝမ်းဗိုက် အင်္ဂါ မှတဆင့် တစ်ခု ဝမ်းဗိုက်အဖွင့်အနာ။

အမြန်

Mnemonic ကိရိယာ သုံးတယ်။ ရန် ကူညီကြပါ အတူ လေ့ဖြတ်ခြင်း။ အကဲဖြတ်ချက်-

- မျက်နှာ ကိုင်း၊
- လက်မောင်း ပျံ့
- စကားပြော အခက်အခဲ
- အချိန် ရန် အသက်သွင်းပါ။ EMS

ကျိုး

တစ် ချိုး ဌ a အရိုး။

နှင်းကိုက်ခြင်း။

ဟိ အေးခဲခြင်း။ ၎င်း၏ အရေပြား နှင့် အရင်းခံ ခန္ဓာကိုယ် တစ်ရှူး အလွန်အေးသောအခြေအနေများတွင်။

ကောင်းတယ်။ ရှုမာရီလူ ဥပဒေ

ဆန္ဒအလျောက် လေ့ကျင့်သင်ကြားထားသော ပံ့ပိုးပေးသူများကို ဥပဒေအရ အကာအကွယ်ပေးရန် ပြဋ္ဌာန်းထားသော ဥပဒေ ရပ် ရန် ကူညီကြပါ၊ လုပ်ရပ် သတိရှိရှိ၊ လုပ်ပါ။ မဟုတ်ဘူး ပေးသည်။ ဂရုမစိုက် သင်တန်း၊ နှင့် ဖြစ်ကြပါသည်။ မဟုတ်ဘူး လုံးဝ သတိလက်လွတ် ဌ အရေးပေါ် စောင့်ရှောက်မှု ပေးဆောင်ခြင်း။

ခေါင်း မေးစေ့စောင်း ဓာတ်လှေကား

အသက်ရှူလမ်းကြောင်းကို ဖွင့်ပြီး ထိန်းသိမ်းရန် အကြံပြုထားသည်။ ၎င်းတို့သည် တုံ့ပြန်မှုမရှိ လူ။ အဲဒါ ဆွဲသည်။ အဆိုပါ မေးရိုး ရှေ့သို့ လျှာကို လည်ချောင်းအနောက်ဘက်မှ လွှင့်ထုတ်ပါ။

နုလုံး တိုက်ခိုက်မှု

ကြည့်ပါ။ စူးရှသည်။ သွေးကြောဆိုင်ရာ ရောဂါလက္ခဏာစု။

hypoglycemia

နိမ့်သည်။ သွေး သကြား တစ် ဆီးချိုရောဂါ အခြေအနေ အဲဒါ နိုင်သည် လျင်မြန်စွာ ဖွံ့ဖြိုးလာပြီး အသက်အန္တရာယ်ကို မြိမ်းခြောက်လာသည်။

သွေးအားနည်းရောဂါ

အတွင်းအူတိုင် အပူချိန် ၉၅ ဒီဂရီဖာရင်ဟိုက်သို့ လျော့နည်းသွားသောအခါတွင် ဖြစ်ပေါ်သည့် အသက်အန္တရာယ်ရှိသော အခြေအနေဖြစ်သည့် ခန္ဓာကိုယ်၏ ယေဘုယျ အအေးပေးခြင်း။

နှိုက်နှိုက်သည်။ အရာဝတ္ထု

တစ်ခု အရာဝတ္ထု အဲဒါ ထိုးဖောက် a ခန္ဓာကိုယ် အပိုင်း နှင့် ကျန်နေပါသည်။ မြုပ်ထားသည်။

ရည်ညွှန်းသည်။ သဘောတူညီချက်

တုံ့ပြန်မှု မရှိပါက ကူညီရန်ခွင့်ပြုချက်ပေးမည်ဟူသော ယူဆချက်ကို ရည်ညွှန်းသည့် တရားရေးအယူအဆတစ်ခု။

အတွင်းပိုင်း သွေးထွက်ခြင်း။

ဒဏ်ရာတစ်ခုသည် ခန္ဓာကိုယ်အတွင်း သွေးယိုစီးမှုဖြစ်စေသည့် အခြေအနေဖြစ်ပြီး ရှာဖွေရခက်ခဲသည့် အခြေအနေတစ်ခုဖြစ်သည်။ မကုသဘဲထားပါက တုန်လှုပ်ချောက်ချားပြီး အသက်အန္တရာယ်ရှိတဲ့ ပြဿနာဖြစ်လာနိုင်ပါတယ်။

ယန္တရား ၎င်း၏ ဒဏ်ရာ

သိသာထင်ရှားသော အင်အားသည် လူတစ်ဦး၏ ခန္ဓာကိုယ်ကို ထိခိုက်ကြောင်း အထောက်အထားများကြောင့် ထိခိုက်ဒဏ်ရာရမှုကို လျင်မြန်စွာသံသယရှိရန် ရှေးဦးသူနာပြုများအသုံးပြုသည့် အယူအဆတစ်ခု။

မူလတန်း အကဲဖြတ်ခြင်း။

အသက်အန္တရာယ်ရှိမရှိ အမြန်ဖော်ထုတ်ရန် ကနဦးချဉ်းကပ်နည်း။

အကာအကွယ် အတားအဆီး

သွေးနှင့် အခြားကူးစက်နိုင်သော ခန္ဓာကိုယ်အရည်များ ထိတွေ့နိုင်ခြေကို လျော့ချပေးသည့် အရာတစ်ခု။ ဥပမာများပါဝင်သည်။ တစ်ခါသုံး လက်အိတ်၊ CPR မျက်နှာဖုံးများ၊ နှင့် မျက်နှာ ဒိုင်းများ။

ပြန်လည်ထူထောင်ရေး ရာထူး

အသက်ရှူမဝသောလူသည် ပါးစပ်မှအရည်များထွက်စေရန်နှင့် လျှာကို အသက်ရှူလမ်းကြောင်းပိတ်ဆို့ခြင်းမှကာကွယ်ရန် ဘေးတိုက်လှုံ့လျောင်းနေသည့်အနေအထား။

နမူနာ

ဝန်ဆောင်မှုပေးသူများကို မှတ်မိစေရန် အသုံးပြုသည့် Mnemonic စက်ပစ္စည်းသည် လူတစ်ဦးအား မေးရမည့်အရာကို မှတ်မိသည်-

- င
- တ ည့်
- M ဆေးဝါးများ
- P ast ဆေးဘက်ဆိုင်ရာ သမိုင်း
- L ast ခံတွင်း စားသုံးခြင်း။
- အီး ပေါက်တွေ ဦးဆောင် ရန် ပြဿနာ

အလယ်တန်း အကဲဖြတ်ခြင်း။

လူတစ်ဦး၏ အဓိကတိုင်ကြားချက်၊ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ လက္ခဏာများနှင့် ဖြစ်ပျက်နေသည့် နောက်ထပ်အချက်အလက်များအကြောင်း နောက်ထပ်အချက်အလက်များကို စုဆောင်းရန်အတွက် အသက်အန္တရာယ်ရှိသော အခြေအနေများ မရှိသည့်အခါတွင် အသုံးပြုသည်။

ဖမ်းဆီးရမိခြင်း။

တောက်တောက် သို့မဟုတ် အူတက်ခြင်း။ လှုပ်ရှားမှု ၏ အဆိုပါ ခန္ဓာကိုယ် အစပျိုးသည်။ ဦးနှောက်အတွင်း အလွန်အကျွံ လျှပ်စစ်လှုပ်ရှားမှုကြောင့်။

ရှော့ခံ

တစ် အသက်အန္တရာယ်ရှိသည်။ အခြေအနေ အဲဒါ ဖွံ့ဖြိုးသည်။ ဘယ်တော့လဲ သွေးအားနည်း စီးဆင်း ဖန်တီးသည်။ a ပြတ်လပ်မှု ၏ အောက်ဆီဂျင် ရန် ခန္ဓာကိုယ် တစ်ရှူးများ။

ကျောရိုး လှုပ်ရှားမှု ကန့်သတ်ချက်

ဟိ အသုံးပြု ၏ အဆိုပါ လက် ရန် ညင်သာစွာ ကိုင် နှစ်ခုလုံး ဟိုဘက်ဒီဘက် ၏ အဆိုပါ သို့ဦးတည်သည်။ ကန့်သတ် ကျောရိုး။ ပြီးပြီ။ ရန် တားဆီး အပိုဆောင်း ပျက်စီးခြင်း။ သံသယရှိသော ကျောရိုးဒဏ်ရာမှ။

စည်းချက်

နာကျင်ကိုက်ခဲမှုကို လျော့ချရန်နှင့် နောက်ထပ်ဒဏ်ရာကို ကာကွယ်ရန်အတွက် နာကျင်ခြင်း၊ ရောင်ရမ်းခြင်း သို့မဟုတ် ပုံပျက်နေသော ခြေလက်များကို ထိန်းထားရန် ပြင်ပတွင် အသုံးပြုသည့် ကိရိယာ။

ညောင်းညာခြင်း။

ကိုက်ဖြတ်ခြင်း။ ဒဏ်ရာများ ရန် အရွတ် အဲဒါ ကိုင် ပါဝင်ပါသည်။ အတူ။

စံ ကြိုတင်သတိပေးချက်များ

ကူးစက်ခံရသည်ဟု သံသယရှိခြင်း ရှိ၊ မရှိ အကာအကွယ်ပေးသည့် အလေ့အကျင့်များကို တသမတ်တည်း အသုံးပြုသည်။ ဆက်ဆံရေး သို့မဟုတ် အသက်အရွယ်မရွေး လူတိုင်းအတွက် ချဉ်းကပ်ပုံသည် အတူတူပင် ဖြစ်သည်။

မျိုးကွဲများ

ဆန့်သည်။ သို့မဟုတ် ကိုက်ဖြတ်ခြင်း။ ဒဏ်ရာများ ရန် ကြွက်သားများ သို့မဟုတ် ရွတ်။

လေဖြတ်ခြင်း။

ရုတ်တရက် ဦးနှောက် ဆဲလ် သေခြင်း။ ဖြစ်ပေါ်လာသော အားဖြင့် အဆိုပါ ဆုံးရှုံးမှု ၏ သွေးကြောအတွင်း ပိတ်ဆို့ခြင်းကြောင့် သို့မဟုတ် အားနည်းသော သွေးကြောနံရံပွင့်လာသောအခါတွင် ဦးနှောက်တစ်ရှူးသို့ အောက်ဆီဂျင် ရောက်ရှိလာသည်။

tourniquet

တစ် ချည်နှောင်ခြင်း။ ကိရိယာ သုံးတယ်။ on a ခြေလက် အထက် a ပြင်းပြင်းထန်ထန် သွေးထွက်ခြင်းကို ထိန်းချုပ်ရန် ဒဏ်ရာ။

တုံ့ပြန်မှုမရှိ

လူတစ်ဦးသည် တုံ့ပြန်မှုမရှိရန် ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ သို့မဟုတ် နှုတ်ဖြင့် ကြိုးပမ်းမှုများကို တုံ့ပြန်ခြင်းမရှိသည့် အခြေအနေတစ်ခုဖြစ်သည်။

This student book is provided online for individual use only. Reprinting for classroom distribution is prohibited.

အရင်းအမြစ်များ

ဟိ ASHI အခြေခံ ပထမ အကူအညီများ ကျောင်းသား စာအုပ် သည် အခြေခံ အပေါ်သို့ အဆိုပါ နောက်လိုက် စံချိန်စံညွှန်းများ၊ လမ်းညွှန်ချက်များ၊ နှင့် အကြံပြုချက်များ

2015 ခုနှစ် နိုင်ငံတကာ အများဆန္ဒ on နှလုံးသွေးကြောကျဉ်း ကယ်တင်ခြင်း နှင့် အရေးပေါ်နှလုံးသွေးကြော ဂရုစိုက်ပါ။ သိပ္ပံ အတူ ကုသမှုအကြံပြုချက်များ။ လည်ပတ်မှု 132၊ suppl 1 (2015):S2-S268။

ကုသရေး အကြံပြုချက်များဖြင့် ရှေးဦးသူနာပြုသိပ္ပံဆိုင်ရာ အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာ သဘောတူညီချက်။ လည်ပတ်မှု 132၊ suppl 1 (2015):S269-S311။

2015 ခုနှစ် အမေရိကန် နှလုံး အသင်းအဖွဲ့ လမ်းညွှန်ချက်များ မွမ်းမံ အတွက် နှလုံးသွေးကြောကျဉ်း ကယ်တင်ခြင်း နှင့် အရေးပေါ်နှလုံးသွေးကြော ဂရုစိုက်ပါ။ လည်ပတ်မှု ၁၃၂၊ ဖြည့်စွက် ၂ (2015):S315-S573။

2015 American Heart Association နှင့် American Red Cross Guidelines Update for First Aid လည်ပတ်မှု 132၊ suppl 2 (2015): S574-S589။

ANSI/ASSE Z490.1-2016- သတ်မှတ်ချက် အတွက် လက်ခံတယ်။ အလေ့အကျင့်များ ဌာနကောင်းရေး၊ ကျန်းမာရေး၊ & ပတ်ဝန်းကျင် လေ့ကျင့်ရေး စံ ပန်းခြံ ခေါင်း IL- ASSE၊ 2016။ ASTM နိုင်ငံတကာ။ F2171-02 လုပ်ငန်းခွင်ဆက်တင်များတွင် ရှေးဦးသူနာပြုစုသူများ၏ စွမ်းဆောင်ရည်ကို သတ်မှတ်ခြင်းအတွက် စံလမ်းညွှန်။ အနောက်

ရှူးရှူးကင်း၊ PA- ASTM နိုင်ငံတကာ၊ ၂၀၀၉။

အမေရိကန် လုပ်ငန်းခွင် ဘေးကင်းရေးနှင့် ကျန်းမာရေး စီမံခန့်ခွဲမှု။ အကောင်းဆုံးအလေ့အကျင့်များ လမ်းညွှန်- လုပ်ငန်းခွင် ရှေးဦးသူနာပြုစုခြင်း အစီအစဉ်၏ အခြေခံအချက်များ။ OSHA 3317- 06N။ ဝါရှင်တန်ဒီစီ- အလုပ်သမားဌာန၊ ၂၀၀၆။

နောက်ဆုံးမှတ်စုများ

1. ရောဂါထိန်းချုပ်ရေးနှင့် ကာကွယ်ရေးစင်တာများ၊ အမျိုးသားဆေးရုံ လူနာတင်ဆေးဘက်ဆိုင်ရာ စောင့်ရှောက်မှု စစ်တမ်း- 2011 အရေးပေါ်ဌာန အကျဉ်းချုပ်၊ (2011)၊ http://www.cdc.gov/nchs/data/ahcd/nhamcs_emergency/2011_ed_web_tables.pdf။

2. "Latex Allergy" *MedlinePlus ဆေးဘက်ဆိုင်ရာစွယ်စုံကျမ်း* ၊ US National Library of Medicine၊ နောက်ဆုံးမွမ်းမံထားသော မတ်လ 9 ရက်၊ 2016၊ <https://www.nlm.nih.gov/medlineplus/latexallergy.html>။

3. American Academy of Pediatrics, American Public Health Association, National Resource Center for Health and Safety in Child Care နှင့် အစောကြီး ပညာရေး။ ၂၀၁၁။ *ဂရုစိုက်တယ်။ အတွက် ကျွန်တော်တို့ရဲ့ ကလေးများ- အမျိုးသား ကျန်းမာရေး နှင့် ဘေးကင်းရေး စွမ်းဆောင်ရည် စံချိန်စံညွှန်းများ၊ လမ်းညွှန်ချက်များ အတွက် အစောကြီး ဂရုစိုက်ပါ။ နှင့် ပညာရေးအစီအစဉ်များ။ 3rd Edition* နောက်ဆက်တွဲ ၂၊ P 441. Elk Grove Village, IL- American Academy of Pediatrics; ဝါရှင်တန်ဒီစီ- အမေရိကန်ပြည်သူ့ကျန်းမာရေး အဖွဲ့။

4. "Anaphylaxis" *MedlinePlus ဆေးဘက်ဆိုင်ရာစွယ်စုံကျမ်း* ၊ US National Library of Medicine ၊ မေလ 11 ရက်၊ 2014၊ <https://www.nlm.nih.gov/medlineplus/ency/article/000844.htm>။

5. ဂျိမ်း Mowry et အယ်လ်။ "၂၀၁၄ နှစ်စဉ် သတင်းပို့တယ်။ ၏ အဆိုပါ အမေရိကန် အသင်းအဖွဲ့ ၏ အဆိပ် ထိန်းချုပ်မှု စင်တာများ၊ အမျိုးသား အဆိပ် ၆၃ စနစ် (NPDS)- ၃၂ ကြိမ်မြောက် နှစ်ပတ်လည် အစီရင်ခံစာ။ လက်တွေ့အဆိပ်ဗေဒ 53၊ နံပါတ် 10 (နိုဝင်ဘာ 26၊ 2015): 962-1147 doi:10.3109/15563650.2015.1102927။

6. "အပူအရေးပေါ်အခြေအနေများ" *MedlinePlus ဆေးဘက်ဆိုင်ရာစွယ်စုံကျမ်း* ၊ အမေရိကန်အမျိုးသားဆေးပညာစာကြည့်တိုက်၊ နောက်ဆုံးမွမ်းမံထားသော ဇန်နဝါရီ ၁၃၊ ၂၀၁၄၊ <https://www.nlm.nih.gov/medlineplus/ency/article/000056.htm> ။

7. "မြွေကိုက်ခြင်း" *MedlinePlus ဆေးဘက်ဆိုင်ရာစွယ်စုံကျမ်း* ၊ US National Library of Medicine ၊ ဇန်နဝါရီ 13၊ 2014၊ <https://www.nlm.nih.gov/medlineplus/ency/article/000031.htm>။

အခြေခံ 70 ပထမ အကူအညီများ — ကျောင်းသား ASHI စာအုပ်

ဗဟုသုတ စစ်ဆေးပါ။ အဖြေများ

ပြင်ဆင်နေပါတယ်။ ရန် ကူညီကြပါ — စာမျက်နှာ ၃

အကယ်လို့ အဆိုပါ မြင်ကွင်း သည် အန္တရာယ်ကင်း၊ သင် လုပ်သင့်တယ်။ ဆဲ ချဉ်းကပ် နှင့် ကမ်းလှမ်း ရန် ကူညီကြပါ သင်၏ လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက် ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့ ဖြစ်ခဲ့သည်။ ရိုက်သည်။ မင်း ဖြစ်ကြပါသည်။ သာ အဆိုပါ ပထမ လင့်ခ် ၌ a အရေးပေါ်စောင့်ရှောက်မှု၏ တိုးတက်သော ကွင်းဆက်။ သင်၏ပါဝင်ပတ်သက်မှုသည် အခြားသော ရှေးဦးသူနာပြုစုသူ သို့မဟုတ် EMS ဝန်ထမ်းများအား တုံ့ပြန်သည့်မှ သက်သာရာရသည်အထိသာ ကြာမြင့်သည် — ကိစ္စအများစုတွင်၊ a အရမ်း တိုတို ကာလ ၏ အချိန်။ မင်းရဲ့ လေ့ကျင့်ရေး ထောက်ပံ့ပေးသည်။ သင် အတူ အသံ ဗဟုသုတ နှင့် ကျွမ်းကျင်မှု ဒီဇိုင်းထုတ်ထားသည်။ သာ ရန် ကူညီကြပါ — နှင့် မဟုတ်ဘူး ထိခိုက်မှု - အဲဒါတွေ ၌ လိုပါတယ်။ ကျယ်ပြန့်သောဆေးဘက်ဆိုင်ရာ ဗဟုသုတ သည် မဟုတ်ဘူး လိုအပ်သော။ ရှေးဦးသူနာပြုစုပါ။ သည် ရိုးရှင်းသော နှင့် လွယ်ပါတယ်။ ရန် ပေးသည်။

အကာအကွယ်ပေးခြင်း သင်ကိုယ်တိုင် — စာမျက်နှာ ၄

မှားသော။ စံ ကြိုတင်သတိပေးချက်များ သည် a သတ်မှတ် ၏ အကာအကွယ် အလေ့အကျင့်များ သုံးတယ်။ ရှိမရှိ၊ သို့မဟုတ် မဟုတ်ဘူး တစ်ခု ကူးစက်မှု သည် သံသယ။ ရန် ဖြစ် ထိရောက်သော၊ သင်၏ ချဉ်းကပ် ဆက်ဆံရေး သို့မဟုတ် အသက်အရွယ်မရွေး လူတိုင်းအတွက် တူညီပါသည်။

ဥပဒေရေးရာ ထည့်သွင်းစဉ်းစားပါ။ — စာမျက်နှာ ၇

အဓိပ္ပာယ်သက်ရောက်သည်။ သဘောတူညီချက်၊ ဘယ်ဟာ ယူဆသည်။ သင်၏ လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက် ပါ သဘောတူသည်။ ရန် ဖြစ် ကူညီခဲ့သည်။ ပေးသည် အဆိုပါ အခြေအနေတွေ အကျိုးဝင်သည်။ ၌ ဒီ အခြေအနေ။

ခေါ်ဆိုခြင်း။ အတွက် ကူညီကြပါ — စာမျက်နှာ ၈

ဟုတ်ကဲ့။ EMS အသက်သွင်းခြင်း။ သည် သင့်လျော်သော ဘယ်တော့လဲ ဟိုမှာ ဖြစ်ကြပါသည်။ ချက်ချင်း ခြိမ်းခြောက်မှုများ ရန် ဘဝ၊ a သိသိသာသာ ယန္တရား ၏ ဒဏ်ရာ ရှိသည်။ ဖြစ်ပွားခဲ့သည်။ သတိပေးချက် ပြင်းထန်သော ရောဂါ လက္ခဏာများ ရှိ၊ သို့မဟုတ် လူတစ်ဦး၏ အခြေအနေ ပြင်းထန်မှုနှင့်ပတ်သက်၍ သင် မသေချာပါက။

အရေးပေါ်ရွှေ့လျား — စာမျက်နှာ ၉

အသုံးပြုခြင်း။ သင်၏ ခြေထောက်များ၊ မဟုတ်ဘူး သင်၏ ကျော၊ ဆွဲယူပါ။ သင်၏ လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက် ထံမှ အဆိုပါ မီးခိုးအပြည့် ရေယာ ရန် a ပိုလုံခြုံတယ်။ တည်နေရာ။ အဲဒါ သည် အကောင်းဆုံး မဟုတ်ဘူး ရန် ရွှေ့ တစ်ခု နေမကောင်းပါ။ သို့မဟုတ် ဒဏ်ရာရသူသည် လုံးဝပျောက်ကွယ်လုနီးပါးဖြစ်နေခြင်း သို့မဟုတ် အသက်ကယ်ဆယ်စောင့်ရှောက်မှု လိုအပ်ခြင်းမရှိပါက၊ ဤကိစ္စတွင် မှန်ပါသည်။

မူလတန်း အကဲဖြတ်ခြင်း။ — တုံ့ပြန်မှုမရှိ ပုဂ္ဂိုလ် — စာမျက်နှာ ၁၁

မရရင်တော့ CPR ချက်ချင်းစတင်ပါ။ အတူ ချုံ။ မမှန် gasping, snorting, သို့မဟုတ် gurgling အသံများ လုပ်ပါ။ မဟုတ်ဘူး ပေးသည်။ အောက်ဆီဂျင် နှင့် လုပ်ပါ။ ပုံမှန်အသက်ရှူခြင်းကို မ ညွှန်ပါ။

မူလတန်း အကဲဖြတ်ခြင်း။ — တုံ့ပြန်မှု ပုဂ္ဂိုလ် — စာမျက်နှာ ၁၅

အကယ်လို့ လေးနက်သည်။ သွေးထွက်ခြင်း။ သည် တွေ့တယ်။ ကာလအတွင်း a မူလတန်း အကဲဖြတ်ခြင်း၊ ထိန်းချုပ်မှု အဲဒါ ချက်ချင်း။ လုပ်ပါ။ မဟုတ်ဘူး ဆက်ရန် အဆိုပါ အကဲဖြတ်ခြင်း။

လည်ချောင်းနာခြင်း။ — စာမျက်နှာ ၁၈

မတ်တပ်ရပ်ပါ။ နောက်ကွယ် သူ့ကို လက်လှမ်းမမီ ပတ်ပတ်လည် နှင့် ရှာပါ။ သူ့ လည်ပင်း အတူ သင်၏ လက်ညှိုး။ လုပ်ပါ။ a လက်သီး အတူ သင်၏ တခြား လက် နှင့် နေရာ အဆိုပါ လက်မ ဖွတ် ဆန့်ကျင်ဘက် ဝမ်းဗိုက်၊ ရုံ အထက် သင်၏ လက်ညှိုး နှင့် အောက်တွင် သူ့ နံရိုး။ ဆုပ်ကိုင် သင်၏ လက်သီး အတူ အဆိုပါ တခြား လက် နှင့် ပေးပါ။ a အမြန် အတွင်း နှင့် အထက်သို့ ထိုး အတားအဆီးများကို ဖယ်ရှားရန်။ ပုံမှန်အသက်ရှူနိုင်သည်အထိ တွန်းအားများကို ပြန်လုပ်ပါ။

အလယ်တန်း အကဲဖြတ်ခြင်း။ — စာမျက်နှာ ၂၁

တစ် ခေါင်း ရန် ခြေချောင်း ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ အကဲဖြတ်ခြင်း။ သုံးပြီး အဆိုပါ DOTS mnemonic အဖြစ် a လမ်းညွှန် နှင့် မေးမြန်းခြင်း။ သူ့ကို သုံးပြီး အဆိုပါ နမူနာ mnemonic အဖြစ် a လမ်းညွှန်။

This student book is provided online for individual use only. Reprinting for classroom distribution is prohibited.

ထိန်းချုပ်မှု ၏ သွေးထွက်ခြင်း။ — စာမျက်နှာ ၂၄

ဖိအား လျှောက်ထားသည်။ တိုက်ရိုက် ရန် a သွေးထွက်ခြင်း။ site သည်အထိ သွေးထွက်ခြင်း။ မှတ်တိုင်များ သည် အဆိုပါ စံ နည်းလမ်း အတွက် ထိန်းချုပ်ခြင်း။ ပြင်ပ သွေးထွက်ခြင်း။ အကယ်လို့ တိုက်ရိုက် ဖိအားက ခြေလက်တွေပေါ်သွေးထွက်တာကို မထိန်းနိုင်ဘဲ tourniquet ကိုသုံးပါ။

ရှောခံ — စာမျက်နှာ ၃၁

အစောကြီး လက္ခဏာများ ၏ ရှောခံ နိုင်သည် ဖြစ် ခက်တယ်။ ရန် detect တစ် လူ မေ ရိုးရှင်းစွာ အစ ရန် ပေါ်လာသည်။ စိတ်မငြိမ်မသက် ဖြစ်နေခြင်း၊ သို့မဟုတ် စိုးရိမ်သည်။ တခြား၊ ပိုများတယ်။ လေးနက်သည်။ နိမိတ် လက္ခဏာများ ပေါ်ထွက်လာ တဖြည်းဖြည်း။ ဟိ လူ မေ ဖြစ်လာ ရှုပ်သည်။ ဟိ အရေပြား မေ ဖြစ်လာ ဖွေးဖွေး၊ အေးမြ၊ နှင့် ချွေးစေး

ဖြတ်တောက်ခြင်း — စာမျက်နှာ ၃၂

မှန်ပါတယ်။ အကယ်လို့ တစ်ခု ဖြတ်တောက်ခြင်း ရှိသည်။ လျင်မြန်စွာဖြစ်ပေါ်ခဲ့သည်။ အကဲဖြတ်ပါ။ အတွက် နှင့် ထိန်းချုပ်မှု တစ်ခုခု ပြင်းထန်သည်။ သွေးထွက်ခြင်း။ တခါ အဆိုပါ လူ သည် တည်တည်ငြိမ်ငြိမ် နေရာချပါ။ နှင့် စီမံခန့်ခွဲ ဖြတ်ထားသော အပိုင်း ။

နှိုက်နှိုက်ချွတ်ချွတ် အရာဝတ္ထုများ — စာမျက်နှာ ၃၃

1. အကယ်လို့ အဲဒါ ရှိသည်။ ပျက်စီးသည်။ တစ်ခုခု ကြီးမားသော သွေး ရေယာဉ်များ၊ အဲဒါ နိုင်သည် လုပ်ရပ် ကြိုက်တယ်။ a ပလပ်၊ ကူညီသည်။ ရန် တားဆီး လေးနက်သည်။ သွေး ဆုံးရှုံးမှု
2. အရာဝတ္ထုများ၏ ရွေ့လျားမှု၊ ဒါမှမဟုတ် ခန္ဓာကိုယ်ထဲမှာရှိတဲ့ အစိတ်အပိုင်း၊ နောက်ထပ် ဒဏ်ရာတွေ ဖန်တီးနိုင်တယ်။ အထူးသဖြင့် အရာဝတ္ထုသည် ကြွက်သား၊ အရိုးများတွင် မြုပ်နေပါက၊ သို့မဟုတ် အင်္ဂါ အောက်တွင် အဆိုပါ အရေပြား။

ဖွင့်သည်။ ရင်ဘတ် ဒဏ်ရာ — စာမျက်နှာ ၃၃

မှားသော။ ရင်ဘတ်အဖွင့်အနာကို လေလုံသောအဝတ်အစားဖြင့် အလုံပိတ်ခြင်းသည် ရင်ဘတ်အတွင်း ဖိအားများ တိုးလာကာ အသက်အန္တရာယ်ကို လျင်မြန်စွာ ထိခိုက်စေနိုင်သည်။

ဖွင့်သည်။ ဝမ်းဗိုက် ဒဏ်ရာ — စာမျက်နှာ ၃၄

ကာဗာ တစ်ခုခု ပြူး အင်္ဂါ အတူ a အထူ၊ စိုစွတ်သော တစ်သင်းလုံး။ လုပ်ပါ။ မဟုတ်ဘူး တွန်း အဆိုပါ အင်္ဂါ ကျော အတွင်းပိုင်း အဆိုပါ ခန္ဓာကိုယ်။

ဦးခေါင်း၊ လည်ပင်း၊ သို့မဟုတ် ကျော ဒဏ်ရာ — စာမျက်နှာ ၃၆

ဟိ မရှိခြင်း။ ၏ ရောဂါလက္ခဏာများ သို့မဟုတ် သိသာသည်။ ဒဏ်ရာ လုပ်တာ မဟုတ်ဘူး ဆိုလိုတာ အဲဒါ အဆိုပါ ကျောရိုး သည် မဟုတ်ဘူး ဒဏ်ရာရ။ အကယ်လို့ a သိသိသာသာ ယန္တရား ၏ ဒဏ်ရာ ဖြစ်ပွားခဲ့သည်။ အဲဒါ သည် အကောင်းဆုံး ယူဆ a ကျောရိုး ဒဏ်ရာ ရှိနေတယ်။

ရောင်ရမ်းခြင်း၊ နာကျင်စေခြင်း၊ သို့မဟုတ် ပုံပျက်နေသည်။ ကိုယ်လက်အင်္ဂါ — စာမျက်နှာ ၃၉

အဲဒါ သည် အကောင်းဆုံး ရန် မဟုတ်ဘူး ဖြောင့်ပါ။ တစ်ခု ဒဏ်ရာရ ခြေလက် အဲဒါ သည် သဘာဝမကျဘူး။ စောင်း၊ ထားခဲ့ပါ။ အဆိုပါ ခြေလက် ဌ အဆိုပါ ရာထူး တွေ့တယ်။ အကယ်လို့ a ခြေလက် ဖြစ်လာသည်။ အပြာ သို့မဟုတ် အလွန်ဖြူဖပ်ဖြူရော်၊ ဒဏ်ရာကြောင့် သွေးလှည့်ပတ်မှု ထိခိုက်နိုင်သည်။ ထိုသို့ဖြစ်ပေါ်ပါက EMS ကိုအသက်သွင်းပါ။

ပူလောင်ခြင်း။ — စာမျက်နှာ ၄၃

အေးတယ်။ a မီးရှို့ အတူ အေးတယ်။ သို့မဟုတ် အေး ရေ အဖြစ် မြန်မြန် အဖြစ် ဖြစ်နိုင်သည်။ နှင့် အတွက် မှာ အနည်းဆုံး ၁၀ မိနစ်။

အသေးအဖွဲ့ ဒဏ်ရာများ — စာမျက်နှာ ၄၅

သွားတစ်ချောင်း ခေါက်လိုက်တဲ့အခါ၊ မနှောင့်နှေးဘဲ ဆက်ဆံပါ။ အကြီးကျယ်ဆုံး ရလဒ်အဖြစ် သွားနှင့်ခံတွင်းအသိုက်အဝန်းမှ ချက်ချင်းပြန်လည် အစားထိုးကုသခြင်းကို ယုံကြည်ကြသည်။ အခွင့်အလမ်း ၏ သွား ရှင်သန်မှု။

လူဆိုတာ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ အဆင့်အတန်း — စာမျက်နှာ ၄၈

အကယ်လို့ ထိခိုက်ဒဏ်ရာရ၊ နေရာ အဆိုပါ လူ ဌ a ပြန်လည်ထူထောင်ရေး ရာထူး။

အသက်ရှူ အခက်အခဲ၊ ရင်ကြပ်ခြင်း။ ၏ ရှု — စာမျက်နှာ ၅၀

လူသည် အသက်ရှူကြပ်ခြင်းကြောင့် မောပန်းနွမ်းနယ်လာသဖြင့် လျင်မြန်စွာ အသက်ရှူရခက်လာနိုင်သည်။ CPR ပေးဆောင်ရန် ပြင်ဆင်ထားပါ ။ နှင့် ပူးတွဲ တစ်ခု AED အကယ်၍ အသက်ရှူ မှတ်တိုင်များ။

ဝေဒနာ၊ ပြင်းထန်သည်။ ဖိအားများ၊ သို့မဟုတ် မသက်မသာ ဌ အဆိုပါ ရင်ဘတ် — စာမျက်နှာ ၅၂

မှန်ပါတယ်။ ဒီ သည် a ဘုံ ဖြစ်ပျက်မှု ဌ ဒီ အခြေအနေ။ လက်ခံပါတယ်။ အဲဒါ၊ ဒါပေမယ့် ဘယ်တော့မှ ထားပါတော့ ဒီ ပြောင်းလဲပါ။ သင်၏ ချဉ်းကပ် ရန် ဂရုစိုက်ပါ။

အဆိပ်သင့်ခြင်း။ — စာမျက်နှာ ၅၄

1-800-222- 1222

ပြင်းထန်သည်။ ဝမ်းဗိုက် နာကျင်မှု — စာမျက်နှာ ၅၅

တစ် လူ မကျေနပ် ၏ ပြင်းထန်သည်။ ဝမ်းဗိုက် နာကျင်မှု ပါလိမ့်မယ်။ ပုံမှန်အားဖြင့် ကြိုးစားပါ။ ရန် ရှာပါ။ a ရာထူး ၏ နှစ်သိမ့်မှု၊ မကြာခဏ အတူ အဆိုပါ ဒူး ပြင်း၊ ရန် သက်သာရာရ နာကျင်မှု ။ ဤရာထူးကို ထိန်းသိမ်းရန် လူကို ကူညီပါ။

အပူ အရေးပေါ်အခြေအနေ — စာမျက်နှာ ၅၇

EMS ကိုချက်ချင်းအသက်သွင်းပါ။ ရှေးဦးသူနာပြုစုသူများ လုပ်ဆောင်နိုင်သည့် အရေးကြီးဆုံးလုပ်ဆောင်ချက်မှာ ရရှိနိုင်သော အရင်းအမြစ်များဖြင့် ချက်ချင်းအအေးခံရန်ဖြစ်သည်။ ဖြစ်နိုင်ရင်၊ အအေးခံရန် အကောင်းဆုံးနည်းလမ်းမှာ လူကို မေးစေအထိ ရေအေးထဲတွင် နှစ်မြှုပ်ထားခြင်းဖြစ်သည်။

အေး အရေးပေါ်အခြေအနေ — စာမျက်နှာ ၅၉

သွေးတိုးရောဂါ၊ a ယေဘုယျအားဖြင့် အအေးခံခြင်း။ ၏ အဆိုပါ ခန္ဓာကိုယ်။

ယားယံခြင်း။ အင်းဆက်များ — စာမျက်နှာ ၆၀

ဖယ်ရှားပါ။ အဆိုပါ stinger မြန်မြန် အဖြစ် ဖြစ်နိုင်သည်။ အဲဒါ မေ ဆဲ ဖြစ် ထိုးခြင်း။ အဆိပ် ထဲသို့ သူမ၏ ခန္ဓာကိုယ်။

မြွေကိုက် — စာမျက်နှာ ၆၂

အဆိပ်ရှိသော cottonmouths၊ copperhead နှင့် မြွေပွေး၊ ဖြစ်ကြပါသည်။ လူသိများသည်။ အဖြစ် တွင်း မြွေပွေး။ တွင်း မြွေပွေး သပိတ် တစ်ကြိမ် နှင့် ထားခဲ့ပါ။ a ဝိသေသ ကိုက်တယ်။ အတူ အစွယ်တစ်ခု သို့မဟုတ် နှစ်ထပ်အမှတ်အသား။

ပင့်ကူ ကိုက်တယ်။ — စာမျက်နှာ ၆၂

ကျော် အချိန်၊ ကြွက်တက်ခြင်း။ နာကျင်မှု နှင့် ကြွက်သား ခိုင်မာမှု ဌ အဆိုပါ ခန္ဓာကိုယ် မေ ဖြစ်ပေါ်လာသည်။ တစ် လူ မေ အတွေ့အကြုံ ဖျားခြင်း၊ အားနည်းခြင်း၊ ပျို့အန်ခြင်း။ နှင့် အန်ခြင်း။ သို့မဟုတ် အသက်ရှူရခက်ခဲခြင်း။

အမှန်ခြစ် ကိုက်တယ်။ — စာမျက်နှာ ၆၃

ဟိ ထိတွေ့ခြင်း နှင့် ကူးစက်ခြင်း ၏ ကူးစက်သည်။ ရောဂါ၊ အများဆုံး မှတ်သားဖွယ် Lyme ရောဂါ။

ရေကြောင်း တိရစ္ဆာန် တုတ် — စာမျက်နှာ ၆၄

1. ရေဆေးပါ။ အဆိုပါ တုတ် site စေတနာဖြင့် အတူ အိမ်သား ရှာလကာရည် အဖြစ် မကြာမီ အဖြစ် ဖြစ်နိုင်သည်။ အတွက် မှာ အနည်းဆုံး ၃၀ စက္ကန့် ရန် ပိတ်လိုက်ပါ။ အဆိုပါ အဆိပ် နှင့် နောက်ထပ် တားဆီး တွန့်တိုခြင်း။
2. ရန် ကူညီကြပါ လျှော့ချပါ။ နာကျင်မှု၊ ရေချိုး သို့မဟုတ် နှစ်မြုပ် အဆိုပါ တုတ် site အတူ ပူတယ်။ ရေ အတွက် မှာ အနည်းဆုံး ၂၀ မိနစ် သို့မဟုတ် သည်အထိ အဆိုပါ နာကျင်မှု သက်သာသွားသည်။

တိရစ္ဆာန် နှင့် လူသား ကိုက်တယ် — စာမျက်နှာ ၆၅

ဟိုမှာ သည် စိုးရိမ်စရာ အတွက် ခွေးရူးပြန်၊ ဘယ်ဟာ သည် အသက်အန္တရာယ် အကယ်၍ ဝဲ မကုသပါ။

စိတ်ခံစားမှု ထည့်သွင်းစဉ်းစားပါ။ — စာမျက်နှာ ၆၇

အဲဒါ သည် ပုံမှန် ရန် ခံစားပါ။ စိတ်စော နှင့် စိတ်ခံစားမှု နောက်လိုက် တစ်ခု အရေးပေါ်။ ကြိုးစားပါ။ ရန် မျှဝေပါ။ သင်၏ ခံစားချက်များ အတူ တစ်စုံတစ်ယောက် သင် ယုံကြည်မှု အကယ်လို့ ဖြစ်နိုင်သည်။ သို့ ပြန်သွားရန် သင်၏ ပုံမှန် လုပ်ရိုးလုပ်စဉ်နှင့် ပေးပါ။ သင်ကိုယ်တိုင် အချိန် ရန် ဖြေရှင်းပါ။ သင်၏ စိတ်ခံစားမှု အကြောင်း အဆိုပါ အတွေ့အကြုံ။ အကယ်လို့ သင်၏ မနှစ်မြို့ဖွယ် ခံစားချက်များ မြင်အောင် ဆင်ခြင်ပါ ။ a ပရော်ဖက်ရှင်နယ် အတိုင်ပင်ခံ

နှုန်းထား မင်းရဲ့ အစီအစဉ်

ဤသင်တန်းကို အကဲဖြတ်ခြင်းသည် သင်ပြီးစီးသွားသည့် သင်တန်းကို အဆင့်သတ်မှတ်နိုင်စေပါသည်။ ဤအကဲဖြတ်မှုသည် သင်လက်ခံရရှိသော သင်ကြားပို့ချမှုအရည်အသွေးအပေါ် သင့်လေ့ကျင့်ရေးပေးသူကို တုံ့ပြန်ချက်ပေးပါလိမ့်မည်။

အစီအစဉ်အမည် _____) ASHI) ဆေးဘက်ဆိုင်ရာ

ပထမ အကူနည်းပြ _____ ရက်စွဲ ၏ သင်တန်း _____

ကျေးဇူးပြု နှုန်း အဆိုပါ နောက်လိုက် သင်တန်း ခြပ်စင် အဖြစ် ညွှန်ပြသည်။ အောက်တွင်၊ နေရာ a စစ်ဆေးပါ။ ဤ အဆိုပါ သေတ္တာ ၎င်းသည် ခြပ်စင်တစ်ခုစီ၏ အရည်အသွေးအပေါ် သင့်ထင်မြင်ချက်ကို အကောင်းဆုံးကိုယ်စားပြုသည်။	4- အကောင်းဆုံး	၃- ကောင်းစွာ	2- ပျမ်းမျှ	1- ဆင်းရဲတယ်။
ကျေးဇူးတင်ပါတယ်။ သင် အတွက် သင်၏ ကူညီကြပါ။				
သင်တန်း တင်ပြခြင်း။				
အဖွဲ့အစည်း၊ အချိန်အဟုန်၊ နှင့် စီးဆင်း	၃	၃	၃	၃
မဟုတ်ဘူးလား။ ရယ် အခြေခံပညာ၊ မဟုတ်ဘူး ရယ် ရှုပ်ထွေးသည်။	၃	၃	၃	၃
အချိန် ခွင့်ပြုသည်။ အတွက် ကျွမ်းကျင်မှု အလေ့အကျင့်	၃	၃	၃	၃
တိုးလာသည်။ သင်၏ ယုံကြည်မှု နှင့် စွမ်းရည် ရန် ယူ လုပ်ဆောင်ချက်	၃	၃	၃	၃
နည်းပြ(များ)				
ဘာသာရပ် ဗဟုသုတ	၃	၃	၃	၃
သင်ကြားခြင်း။ စွမ်းရည် (ရှင်းပါတယ် တိုတိုတုတ်တုတ်)	၃	၃	၃	၃
အရိပ်အကဲ (ဖော်ရွေသော၊ အထောက်အကူဖြစ်၊ ဆွဲဆောင်မှု)	၃	၃	၃	၃
အစီအစဉ် ပစ္စည်းများ				
ဗီဒီယို	၃	၃	၃	၃
PowerPoint ®	၃	၃	၃	၃
ကျောင်းသား စာအုပ်	၃	၃	၃	၃
အွန်လိုင်း လေ့ကျင့်ရေး အစိတ်အပိုင်း (အကယ်၍ ယူ)	၃	၃	၃	၃
တည်နေရာ နှင့် ပေးရတယ်။				
အာကာသ	၃	၃	၃	၃
လေ့ကျင့်ရေး ပစ္စည်းကိရိယာ	၃	၃	၃	၃
မိမိကိုယ်ကို အကဲဖြတ်ခြင်း။				
ဘယ်လိုလဲ ပါလား။ သင်၏အရေးပေါ်အဆင့်သတ်မှတ်ပါ။ စောင့်ရှောက်မှုစွမ်းရည် ဒါကိုမယူခင် အတန်း?	၃	၃	၃	၃
ဘယ်လိုလဲ မင်းရဲ့ အဆင့်သတ်မှတ်မှာလား။ အရေးပေါ်စောင့်ရှောက်မှုကျွမ်းကျင်မှု ပြီးနောက် ဒီ အတန်းတက်မလား	၃	၃	၃	၃
ဘယ်လိုလဲ စေတနာ ပါ သင် ဖြစ် ရန် တုံ့ပြန် ခဲ့ တစ်ခု အရေးပေါ်ရှေ့မှာ ယူ ဒီ အတန်း?	၃	၃	၃	၃
ဘယ်လိုလဲ စေတနာ ပါ သင် ဖြစ် ရန် တုံ့ပြန် ခဲ့ တစ်ခု အရေးပေါ်ပြီးနောက် ယူ ဒီ အတန်း?	၃	၃	၃	၃

ဘာလဲ လုပ်ခဲ့တယ်။ သင် ကြိုက်တယ်။ အများဆုံး အကြောင်း ဒီ သင်တန်း? _____

ဘာလဲ လုပ်ခဲ့တယ်။ သင် ကြိုက်တယ်။ အနည်းဆုံး အကြောင်း ဒီ သင်တန်း? _____

ပါလား။ သင် အကြံပြုသည်။ ဒီ သင်တန်း ရန် တခြားသူတွေလား? ၃ ဟုတ်ကဲ့ ၃ မရှိ

ကျောင်းသားထည့်သွင်းမှုသည် ကျွန်ုပ်တို့၏ဆက်လက်လုပ်ဆောင်နေသော အရည်အသွေးအာမခံမှုကြိုးပမ်းမှုများ၏ မရှိမဖြစ် ကဏ္ဍတစ်ခုဖြစ်သည်။ HSI သည် ကျောင်းသားများအား ၎င်းတို့၏ ASHI သို့မဟုတ် MEDIC ရှေးဦးသူနာပြုသင်တန်းကို အကဲဖြတ်ရန် အခွင့်အလမ်းကို ဤ “သင့်ပရိုဂရမ်ကို အဆင့်သတ်မှတ်ခြင်း” သင်တန်း အကဲဖြတ်မှုပုံစံကို အသုံးပြု၍ လိုအပ်သည်။ www.hsi.com/rateyourprogram တွင် HSI သို့ တိုက်ရိုက် တုံ့ပြန်ချက် ပေးနိုင်သည် ။

AMERICAN SAFETY & HEALTH INSTITUTE

အမေရိကန် ဘေးကင်းရေး & ကျန်းမာရေး

Institute 1450 Westec Drive

ယူဂျင်း၊ သို့မဟုတ် ၉၇၄၀၂ ယူအက်စ်အေ

၈၀၀-၄၄၇-၃၁၇၇ • ၅၄၁-၃၄၄-၇၀၉၉ • ၅၄၁-၃၄၄-၇၄၂၉ ဖက်စ်

hsi.com/ashi

အခြေခံ ပထမ အကူအညီများ



ကျန်းမာရေး & ဘေးကင်းရေး စက်မှုတက္ကသိုလ် — ကျွန်တော်တို့ လုပ်ပါ။ အကာအကွယ်ပေးခြင်းနှင့် သိမ်းဆည်းခြင်း။ အသက်တွေ့® လွယ်သည်။