



การปฐมพยาบาล

หลักสูตรสากลสำหรับวัยรุ่น

อายุ 15 -18 ปี



Compassion International, Inc.
12290 Voyager Parkway Colorado Springs, CO 80921
<http://www.compassion.com>

สารบัญ

หน้า

บทที่ 1	การปฐมพยาบาลคนเป็นโรคหัวใจและโรคลมชัก	1 - 6
บทที่ 2	การปฐมพยาบาลอาการช็อคและการเสียเลือด	7 - 12
บทที่ 3	การปฐมพยาบาล การสำลักและการบาดเจ็บที่ศีรษะ	13 - 18
บทที่ 4	การปฐมพยาบาลผู้ที่ถูกงูพิษกัด	19 - 23
การประเมินผลของครู		24
การประเมินของนักเรียน		25
บรรณานุกรม		26

หลักสูตรสากลสำหรับวัยรุ่น อายุ 15 -18 ปี

บทที่ 1

เรื่อง การปฐมพยาบาลคนเป็นโรคหัวใจ และโรคลมชัก

วัตถุประสงค์การเรียนรู้

1. สามารถอธิบายถึงภาวะของการหายใจล้มเหลวที่ต้องช่วยอย่างเร่งด่วน (เรียกตัวย่อว่า ซี.พี.อาร์_C.P.R) ได้
2. สามารถแสดงขั้นตอนของการช่วยการหายใจ (C.P.R) ได้

คุณสมบัติ

คุณสมบัติที่นักเรียนจะได้รับการพัฒนาตามรายการประเมิน 40 คุณสมบัติสำหรับวัยรุ่นประกอบไปด้วย

1. ความห่วงใย (ข้อ 26)
2. ความรู้สึกถึงความมีจุดมุ่งหมาย (ข้อ 39)

สิ่งที่ต้องเตรียม

1. ขนาดกลุ่ม : สอนรวมทั้งชั้น และกลุ่มย่อย กลุ่มละ 2 คน
2. เวลาที่ใช้ในการสอน : 45 นาที
3. วัสดุ/อุปกรณ์ :
 - ตุ๊กตาตัวใหญ่ หลาย ๆ ตัว (ถ้าเตรียมได้)
 - สบู่และน้ำสะอาด (เพื่อล้างหน้าตุ๊กตา)
4. สถานที่ : ห้องเรียน

ขั้นตอนการเรียนรู้การสอน

ในบทเรียนนี้ นักเรียนจะเรียนรู้การประเมินภาวะฉุกเฉิน นักเรียนจะสามารถบอกความแตกต่างระหว่างการเป็นลมธรรมดา กับการเป็นลมชัก หรือมีภาวะหัวใจหยุดเต้น นักเรียนจะรู้วิธีการช่วยการหายใจ (ทำซี.พี.อาร์_C.P.R) และมีโอกาสได้ฝึกกับเพื่อนในห้องเรียนด้วย

การนำเข้าสู่บทเรียน:

- ขั้นตอนที่ 1. ก่อนเริ่มชั้นเรียน ให้เลือกนักเรียน หรือผู้ใหญ่มาหนึ่งคน สมมติว่ากำลังจะเป็นลมตอนเริ่มชั้นเรียนควรเลือกนักเรียนที่มีความกล้าแสดงออกมาทำกิจกรรม
- ก. แนะนำให้คน ๆ นั้นเข้ามานั่งในชั้นเรียน ให้แก่งัดท่าท่าเหมือนไม่สบาย อาจจะแสดงว่าร้อน หายใจไม่สะดวก อาจเอามืออุดศีรษะและตาไปมา หรือแก่งัดลุกขึ้น ทำท่าโง่งงงงล้มลงบนพื้นเหมือนคนหมดสติ
 - ข. ให้ถามนักเรียนว่า พวกเขาควรจะช่วยเหลือคนนั้นอย่างไร?
 - ค. เมื่อคนนั้นฟื้นขึ้นมา ให้อภิปรายว่านักเรียนรู้สึกอย่างไร เมื่อเห็นเหตุการณ์นั้น และพวกเขาพร้อมที่จะเข้าไปช่วยเหลือหรือไม่?

คำแนะนำ: กิจกรรมนี้จะได้ผลมาก ถ้าผู้แสดงท่าเหมือนกับว่าเป็นเหตุการณ์จริง และไม่ให้ชั้นเรียนรู้ว่าเป็นการแสดง

- ขั้นตอนที่ 2. **ครูพูดว่า:** “วันนี้เราจะเรียนรู้ถึงการตอบสนองต่อภาวะฉุกเฉิน เราจะทบทวนขั้นตอนว่า สิ่งแรกที่ต้องทำคือ การสังเกตและตรวจอาการของผู้บาดเจ็บก่อนว่าเขามีปัญหาอะไร เราสามารถเห็นถึงความแตกต่างของการเป็นลมทั่วไปกับการหยุดหายใจอย่างกะทันหัน รวมไปถึงหัวใจหยุดเต้น เราจะรู้ถึงวิธีการช่วยหายใจ การปั๊มหัวใจ ซึ่งทำให้ผู้บาดเจ็บรอดชีวิตได้ เรียกว่า การช่วยหายใจโดยการปั๊มหัวใจ หรือการทำซีพีอาร์”

กิจกรรมการเรียนรู้

การเป็นลมธรรมดา

- ขั้นตอนที่ 1. **ครูถามว่า:** “นักเรียนยังจำเรื่องการตรวจสอบระดับการรู้สึกตัว การหายใจ และการไหลเวียนของเลือดได้หรือไม่?” ให้นิเวศนักเรียนตอบ
- ขั้นตอนที่ 2. ให้ใช้เวลาทบทวนหัวข้อเหล่านี้สั้น ๆ และในตอนท้ายบทเรียนจะอภิปรายเรื่องนี้อีกครั้งหนึ่ง
- ขั้นตอนที่ 3. ให้อภิปรายถึงอาการเป็นลม ตามข้อมูลต่อไปนี้
- ก. เมื่อเพื่อนของเราเป็นลม เขาไม่รู้สึกตัวเพราะเลือดไปเลี้ยงสมองไม่พอ ไม่ใช่ปัญหาใหญ่ เพราะการเป็นลมอาจเกิดจากอาการปวดหัว หรือมีปัญหาทางอารมณ์ เช่น ความเสียใจ ความกลัว บางคนเป็นลมเนื่องจากอากาศร้อนจัด หรือขาดน้ำอย่างรุนแรง หรือแม้แต่นอนนานเกินไป เมื่อสิ่งเหล่านี้เกิดขึ้น เขาอาจรู้สึกเวียนศีรษะ คลื่นไส้ มีเหงื่อออก หน้าซีด ตาลาย มองเห็นจุดสีดำ ผู้ป่วยอาจจะไม่มีอาการเตือนให้รู้ล่วงหน้า เขาจะล้มลงและหมดสติอย่างทันทีทันใด

- ข. เมื่อคนรู้สึกว่าจะเป็นลม ให้เขาริบนอนราบลงกับพื้น หรือนั่งลง ก้มศีรษะให้อยู่ระหว่างหัวเข่าทั้งสองข้าง การนั่งทำนี้จะช่วยให้เลือดไปเลี้ยงสมองได้ดีขึ้น ถ้าวางผ้าเย็นไว้ที่หน้าผาก อาจช่วยให้รู้สึกดีขึ้น ผู้ป่วยควรนอนพักสักครู่ ก่อนที่จะลุกขึ้นยืนช้า ๆ แต่ถ้าผู้ป่วยไม่ฟื้น ให้ตรวจดูการหายใจ และชีพจรของเขา

โรคลมชัก

ขั้นตอนที่ 1. **ครูถามว่า:** “นักเรียนเคยเห็นคนเป็นโรคลมชักไหม?” (ให้เวลานักเรียนตอบคำถาม)

ขั้นตอนที่ 2. ให้อธิบายถึงอาการของโรคลมชัก ดังต่อไปนี้:

- ก. ผู้ป่วยอาจจะล้มลงที่พื้นอย่างทันทีทันใด โดยมีอาการกระตุก และอาการเกร็ง รวมถึงกลืนหายใจ หลังจากนั้นสับสน เขามองคนรอบข้าง และตื่นขึ้นมา อาการเหล่านี้ทำให้ผู้พบเห็นตกใจกลัวมาก
- ข. ความผิดปกติของสมองทำให้เกิดโรคลมชัก ความผิดปกตินี้อาจจะเกิดจากหลายสาเหตุ เช่น มีไข้สูงมาก ๆ ได้รับสารพิษ สมองได้รับบาดเจ็บ หรือเป็นโรคชนิดหนึ่งที่เรียกว่า โรคลมบ้าหมู โรคลมชักยังหาสาเหตุที่แน่ชัดไม่ได้ คนที่เคยเป็นมักเป็นซ้ำอีก แพทย์อาจให้ยาเพื่อให้อาการชักน้อยครั้งลง โรคลมชักมีหลายประเภท บางคนมีอาการเหมือนคนละเมอ ครึ่งหลับครึ่งตื่น ดูเหมือนว่าเขาตื่นอยู่ แต่เขาจะเหม่อลอย และไม่สนใจตอบคำถาม ถ้านักเรียนถามหรือพูดคุยกับเขา เขาอาจจะนั่งนิ่งและกระพริบตาถี่ ๆ กัดฟัน หรือเหวี่ยงแขนไปมา อาการเช่นนี้จะเป็นอย่างนี้ไปเรื่อย ๆ อาจจะหนึ่งหรือสองนาที่อาการก็จะหายเป็นปกติ

ขั้นตอนที่ 3. **ครูพูดว่า:** “เมื่อมีอาการลมชักเกิดขึ้น สิ่งสำคัญที่ต้องทำคือป้องกันไม่ให้ผู้ป่วยบาดเจ็บ ในขณะที่มีอาการชัก โดยการรอให้อาการชักหายไปเอง” สามารถทำได้ดังต่อไปนี้

- ก. ให้อยู่หมอนหรือผ้าใต้ศีรษะของเขา
- ข. เคลื่อนของที่จะเป็นอันตรายให้ห่างจากมือและเท้าของเขา เพราะเมื่อเขาชักหรือเหวี่ยงแขนเขาจะทำให้บาดเจ็บได้
- ค. รีบช่วยให้เขานอนตะแคงอย่างรวดเร็ว เพราะส่วนมากจะมีการอาเจียนด้วย
- ง. ให้อยู่ปกปิดร่างกาย และให้อยู่เป็นส่วนตัว เพราะผู้ป่วยจะรู้สึกอายเมื่อเขาฟื้นขึ้น เพราะบางทีเขาจะถ่ายอุจจาระหรือปัสสาวะ ในขณะที่มีอาการโดยที่เขาไม่สามารถควบคุมได้
- จ. ให้พูดคุยกับผู้ป่วย เพื่อเขาจะได้รู้ว่าอะไรเกิดขึ้น เพื่อเขาจะไม่รู้สึกกลัว
- ฉ. ขอให้ตรวจดูทั่วร่างกายเพื่อจะได้แน่ใจว่าเขาไม่ได้บาดเจ็บ ในขณะที่ล้มลง

การหยุดหายใจ

หมายเหตุ: ถ้าในชุมชนของนักเรียนมีคนรับผิดชอบในเรื่องการเกิดภาวะฉุกเฉิน ควรจะให้เขามาช่วยสอนเรื่องนี้ในชุมชน เป็นสิ่งสำคัญมากที่จะทบทวนบทเรียนกับพวกเขา ให้แน่ใจว่าพวกเขามีความเข้าใจลักษณะอาการเป็นอย่างดี

ขั้นตอนที่ 1. **ครูพูดว่า** “เมื่อมีคนเป็นลมธรรมดาหรือเป็นลมชัก ซึ่งเป็นภาวะที่น่าตกใจและน่ากลัว ขณะที่ผู้ป่วยยังหายใจ เขามีสื่อการกระยะสั้น ๆ จากนั้นจะรู้สึกตัวเป็นเหมือนคนปกติ แต่นักเรียนจะรู้ได้อย่างไรว่า เขายังหายใจอยู่”

ขั้นตอนที่ 2. ให้ใช้ตุ๊กตาตัวใหญ่หรือใช้คนจริงในการสาธิตตามขั้นตอน การสาธิตหรือการแสดงให้ดูจะช่วยให้มีความเข้าใจง่ายขึ้น ขณะแสดงให้นักเรียนดูตามขั้นตอน ให้พูดว่า:

- ก. ประการแรกให้ตรวจเช็คดูว่า ผู้ป่วยยังรู้สึกตัวดีไหม สัมผัสและเขย่าตัวผู้ป่วยให้ถามว่าเขาเป็นอย่างไร ถ้าเขาไม่ตอบให้บีบที่กระดูกไหปลาร้าแรง ๆ ถ้าเขายังไม่รู้สึกตัว เขาจะไม่ตื่นขึ้น
- ข. ถ้าผู้ป่วยไม่รู้สึกตัว หลอดลมของเขาอาจจะโค้งงอ ทำให้หายใจไม่สะดวก ให้วางอุ้งมือที่หน้าผากของผู้ป่วย และใช้นิ้วมือซ้อนคางขึ้นมา อยู่ในท่าแหงนหน้าพอประมาณ (ดูรูป) ถ้าผู้ป่วยบาดเจ็บที่ศีรษะหรือที่คอ ไม่ควรใช้วิธีนี้



ค. ให้แนบหูใกล้กับจมูกของเขา เพื่อฟังการหายใจ และใช้แก้มสัมผัสกับลมหายใจของเขา และสังเกตที่ทรวงอกว่ามีการเคลื่อนไหวของการหายใจหรือไม่

ง. ถ้าผู้ป่วยไม่หายใจ ให้เริ่มขั้นตอนของการช่วยหายใจทันที

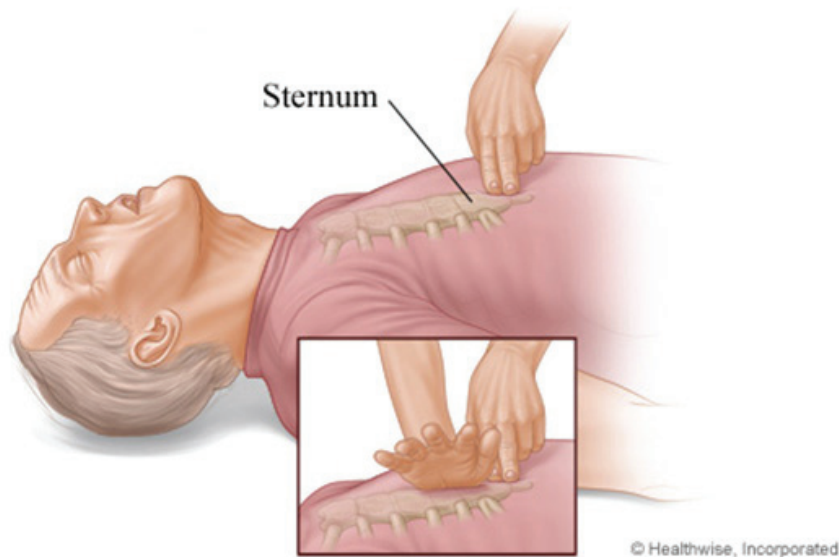
ขั้นตอนที่ 3. **ครูพูดว่า:** “การช่วยหายใจคือการเอาลมหายใจเข้าไปในคนนั้น ในท่ายกศีรษะและใบหน้าให้สูงขึ้น บีบจมูกผู้ป่วยไว้ ให้หายใจลึก ๆ สูดอากาศเข้าปอดเต็มที่ เอาปากเราประกบปากของผู้ป่วยและเป่าลมเข้าไป เพราะมีลมเข้าไปในปอดของเขา ถ้าไม่เห็นการเคลื่อนไหวใด ๆ เกิดขึ้นให้พยายามทำซ้ำอีกครั้งหนึ่ง”

คำแนะนำ: การสาธิตกับตุ๊กตาอาจทำได้ง่ายกว่า ถ้าไม่มีตุ๊กตา ให้อธิบายขั้นตอนโดยไม่จำเป็นต้องแสดงกับคนจริง ๆ

ขั้นตอนที่ 4. **ครูพูดว่า:** “หลังจากช่วยให้อาสาสมัครหายใจสองครั้งแล้ว ให้เช็คการเต้นของหัวใจ โดยการตรวจดูที่ด้านข้างของต้นคอให้คลำหาแฉะระหว่างกล้ามเนื้อคอกับลูกกระเดือก

- ก. ใช้นิ้วชี้กับนิ้วกลางกดเบา ๆ ดูว่าสัมผัสชีพจรตรงนั้นได้หรือไม่
- ข. ไม่ต้องใช้เวลามากเกินไปในการตรวจหาชีพจร

- ค. ถ้าผู้ป่วยไม่รู้สึกรัดตัว ไม่หายใจ และดูเขียวคล้ำ ๆ ดูเหมือนว่าหัวใจของเขาจะหยุดเต้นแล้ว
- ขั้นตอนที่ 5. **ครูพูดว่า:** “ถึงเวลาที่จะต้องปั๊มหัวใจ เมื่อหน้าอกถูกกด หัวใจจะถูกบีบ ระหว่างกระดูกสันหลังและกระดูกหน้าอก การปั๊มหรือการกระตุ้นจะช่วยให้เลือดไหลเวียนไปทั่วร่างกาย”
- ก. สิ่งแรก นักเรียนจะต้องดูหน้าอกของผู้ป่วย (ให้ขีดเส้นด้วยสายตาเป็นเส้นตรงระหว่างหัวนมทั้งสองข้าง) (ดูรูปประกอบ)



- ข. ต่อไปให้วางอุ้งมือด้านหนึ่งตรงกลางของหน้าอก ตรงเส้นตรงกลางระหว่างหัวนมทั้งสองข้าง จากนั้นเอามืออีกข้างวางไปบนมือที่วางไว้อยู่แล้ว ประสานนิ้วมือทุกนิ้วเข้าด้วยกัน
- ค. แล้วเริ่มกดลงไปบนจุดที่กำหนด กดแรง ๆ และเร็ว ๆ เป็นจังหวะ นับดัง ๆ ให้ได้ 30 ครั้ง
- ง. หลังจากกด 30 ครั้งแล้ว ให้หยุดพักสักครู่แล้ว ทำใหม่อีก 30 ครั้ง แล้วหยุด ทำสลับกันไปอย่างนี้ 5 รอบ
- จ. เมื่อหยุดแต่ละรอบ ให้เช็คว่าการเต้นของหัวใจ ถ้ายังไม่เต้นให้ปั๊มต่ออีกจนครบ 5 รอบ
- ฉ. เมื่อหัวใจเริ่มเต้น ผู้ป่วยจะมีอาการไอ ครวญคราง หรือเคลื่อนไหว ให้จับผู้ป่วยนอนตะแคง แล้วคอยดูอย่างใกล้ชิด จากนั้นนำส่งสถานพยาบาลโดยด่วน
- ขั้นตอนที่ 6. **ครูพูดว่า:** “สิ่งเหล่านี้จะทำให้นักเรียนตกใจกลัว นักเรียนอาจจะถามตัวเองว่า ถ้าเราจำไม่ได้ว่าจะต้องทำอะไรบ้าง? เป็นเรื่องธรรมดาที่เราจะต้องตกใจ ไม่ต้องกังวลว่าจะจำไม่ได้ว่าจะต้องทำอะไรบ้าง ขอให้จำไว้เสมอว่า ให้ทำดีที่สุด สุดความสามารถ เพราะสิ่งที่นักเรียนทำนั้นสามารถช่วยชีวิตคนได้ ถ้านักเรียนไม่ทำอะไรเลย ผู้ป่วยก็ต้องเสียชีวิตแน่นอน แต่ถ้านักเรียนพยายามช่วยเขา เขาก็มีโอกาสรอดชีวิตมากกว่า”
- ขอให้จดจำสิ่งต่อไปนี้:
- ก. ไม่ว่านักเรียนจะปั๊มหัวใจ 25 ครั้งหรือ 30 ครั้งจำนวนไม่ใช่สิ่งสำคัญ สิ่งสำคัญคือ นักเรียนต้องกดให้แรงพอและทำให้เร็วที่สุดเท่าที่จะทำได้

- ข. ถ้าผู้ป่วยอาเจียน จับให้เขานอนตะแคงจนกว่าจะหยุดอาเจียน ให้เช็ดการหายใจ และการเต้นของหัวใจ ถ้าผู้ป่วยยังไม่หายใจ และหัวใจก็ไม่เต้น ให้พยายามปั๊มหัวใจอีกครั้ง
- ค. ถ้าผู้ป่วยอาเจียน (ส่วนมากจะเป็นอย่างนั้น) ถ้านักเรียนไม่กลัวเป่าลมเข้าปากผู้ป่วยโดยตรง ก็ให้ปั๊มหัวใจอย่างเดียวก็น่าจะได้ เพราะเลือดยังมีออกซิเจนอยู่ ดังนั้นการช่วยกระตุ้นให้เลือดไหลผ่านเส้นเลือดภายในร่างกายสามารถช่วยให้ผู้ป่วยฟื้นได้
- ง. การกดแรงเกินไปอาจทำให้ซี่โครงหักได้ แต่ถ้าไม่แรงพอก็ไม่ได้ผล ดังนั้นต้องระมัดระวังในเรื่องนี้ด้วย

ขั้นตอนที่ 7. **ครูพูดว่า:** “เด็กอายุต่ำกว่า 8 ปี ให้ปั๊มหัวใจโดยใช้มือข้างเดียวก็น่าพอ ทารกอายุน้อยกว่า 1 ปี ให้ปั๊มหัวใจโดยใช้นิ้วชี้เพียง 2 นิ้ว”

กิจกรรมสรุปบทเรียน

- ขั้นตอนที่ 1. ให้นักเรียนในการถาม-ตอบคำถาม เพื่อเป็นการทบทวน และเปิดโอกาสให้นักเรียนแสดงความคิดเห็นหรือแสดงความคิดเห็นของเขาอย่างเป็นอิสระ
- ขั้นตอนที่ 2. ให้นักเรียนจับคู่ ชายกับชาย หญิงกับหญิง
- ถ้ามีตุ๊กตาตัวใหญ่ ให้ผลัดกันฝึก การช่วยหายใจ และการปั๊มหัวใจ ใช้ตุ๊กตาเป็นหุ่นขณะที่รอการฝึก ให้ฝึกขั้นตอนภาวะฉุกเฉินของการเป็นลม และโรคลมชัก ให้ล้างตุ๊กตาดำด้วยน้ำและสบู่เมื่อแต่ละคนใช้เสร็จ
 - ถ้าไม่มีตุ๊กตาเป็นหุ่น ให้นักเรียนทบทวนขั้นตอนโดยไม่ต้องฝึกกับคนจริง ๆ ไม่ควรจะฝึกการปั๊มหัวใจ เพราะอาจจะทำให้เกิดอันตรายได้ เพียงปฏิบัติในการจำลองสถานการณ์ ก็สามารถช่วยให้เข้าใจได้
- ขั้นตอนที่ 3. **ครูพูดว่า:** “มีหลายสิ่งที่สามารถทำให้หัวใจของเราหยุดเต้นได้ เช่น การจมน้ำ โรคหัวใจ ไฟฟ้าช็อต อุบัติเหตุจากยานพาหนะ หรือถูกฟ้าผ่า ฟ้าผ่าเป็นเหตุการณ์ธรรมชาติ การช่วยคนถูกฟ้าผ่า เราจะไม่ได้รับอันตรายจากการช่วยผู้ที่ถูกฟ้าผ่า การช่วยผู้ป่วยให้หัวใจเต้นและกลับมาหายใจได้ เป็นการช่วยชีวิตคน และขอให้จำไว้เสมอว่า:
- ความกลัว ความไม่กล้าเป็นเรื่องธรรมดา แต่นักเรียนควรมีความกล้าที่จะช่วยชีวิตผู้อื่น
 - จำนวนครั้งของการปั๊มหัวใจไม่ใช่สิ่งสำคัญ แต่การกดให้แรงพอ และกดเร็ว ๆ นั้นเป็นเรื่องสำคัญกว่า
 - ในการช่วยให้อุปกรณ์ฟื้นขึ้นมา โดยการทำให้ฟื้นขึ้นมา (C.P.R) ผู้ป่วยอาจไม่ฟื้นหรือเสียชีวิตไป หรืออาจจะฟื้นขึ้นมาและมีชีวิตอยู่ แต่ถ้าเราไม่ทำอะไรเลย เขาก็ตายสถานเดียว คือไม่มีโอกาสรอด แต่ถ้าเรายอมช่วยเขา เขาก็มีโอกาสในการมีชีวิตอยู่
- ขั้นตอนที่ 4. ขอให้เตือนนักเรียนว่า พระเจ้าทรงให้กำลังใจเราในภาวะฉุกเฉิน นักเรียนจะต้องเตรียมพร้อมเพื่อฝึกซ้อม และทบทวนขั้นตอนต่าง ๆ เมื่อถึงเวลาที่ต้องใช้ความสามารถ พระเจ้าจะทรงนำให้รู้ว่าเราควรจะทำอะไรบ้าง ขอให้อธิษฐานขอความช่วยเหลือจากพระองค์

หลักสูตรสากลสำหรับวัยรุ่น อายุ 15 -18 ปี

บทที่ 2

เรื่อง การปฐมพยาบาลอาการช็อค และการเสียเลือด

วัตถุประสงค์การเรียนรู้

1. สามารถบอกอาการของการช็อคได้
2. สามารถใช้สายรัดห้ามเลือดได้ในภาวะฉุกเฉินได้

คุณสมบัติ

คุณสมบัติที่นักเรียนจะได้รับการพัฒนาตามรายการประเมิน 40 คุณสมบัติสำหรับวัยรุ่นประกอบไปด้วย

1. ความรู้สึกถึงความมีจุดมุ่งหมาย (ข้อ 39)

สิ่งที่ต้องเตรียม

1. **ขนาดกลุ่ม :** สอนรวมทั้งชั้น และแยกกลุ่มย่อยทำกิจกรรม
2. **เวลาที่ใช้ในการสอน :** 45 นาที
3. **วัสดุ/อุปกรณ์ :**
 - ผ้าชิ้นยาว ๆ หรือผ้าเช็ดหน้าผืนใหญ่ หรือผ้าพันคอ
 - ท่อนไม้เล็ก ๆ ยาวประมาณ 20-30 เซนติเมตร
 - ผ้าทำแผลหรือผ้าก๊อชสำหรับพันแผล
 - ท่อนไม้ และผ้าห่ม (ผ้าปูที่นอน) สำหรับทำกิจกรรม
4. **สถานที่ :** ห้องเรียน

ขั้นตอนการเรียนการสอน

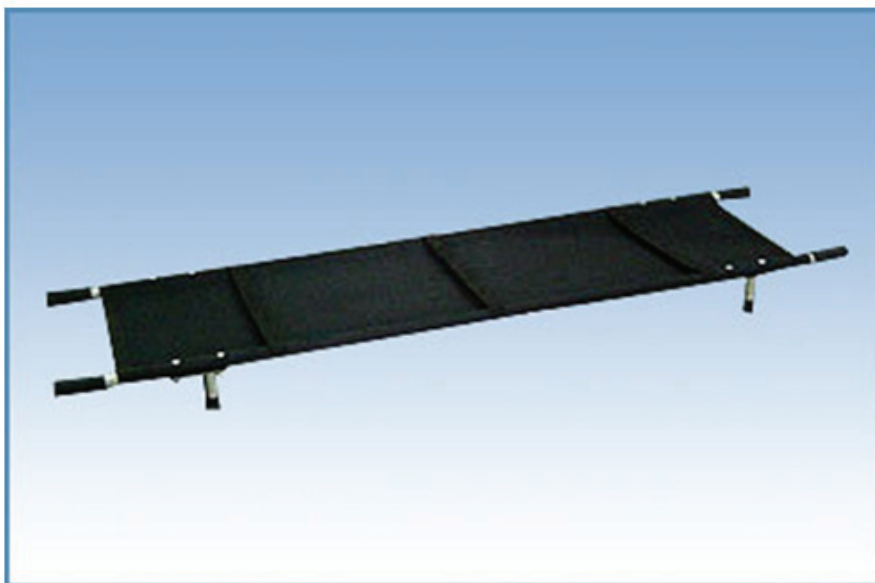
ในบทเรียนนี้ นักเรียนจะได้เรียนรู้ถึงภาวะการตกเลือดและการช็อค การตอบสนองต่อภาวะฉุกเฉินเกี่ยวกับเรื่องที่ถูกกล่าวมาแล้ว พวกเขาจะได้เรียนรู้เรื่องสายรัดห้ามเลือด และการใช้อย่างถูกวิธี นักเรียนจะมีโอกาสได้ฝึกภาคปฏิบัติ ในการช่วยเหลือนักเรียนที่เสียเลือดอย่างรุนแรงและมีอาการช็อค หัวข้อสำคัญที่ต้องเน้นคือ:

1. การเสียเลือดอย่างรุนแรง ซึ่งทำให้ผู้ป่วยช็อคและเสียชีวิตได้
2. ในภาวะที่เสี่ยงต่อการเสียชีวิต สายรัดห้ามเลือดจะช่วยทำให้เลือดหยุดได้

การนำเข้าสู่บทเรียน:

- ขั้นตอนที่ 1. ให้แยกชั้นเรียน แบ่งนักเรียนเป็นกลุ่มย่อย กลุ่มละ 5 คน
- ขั้นตอนที่ 2. แจกท่อนไม้ 2 ท่อน ผ้าห่มหรือผ้าปูที่นอน 1 ผืน ให้แต่ละกลุ่ม (ถ้ามีอุปกรณ์เพียงพอ) ถ้ามีอุปกรณ์ไม่เพียงพอ ให้แต่ละกลุ่มผลัดเปลี่ยนกันใช้อุปกรณ์ในการฝึกภาคปฏิบัติเท่าที่ครูสามารถเตรียมให้ได้
- ขั้นตอนที่ 3. ให้นักเรียนทำงานด้วยกัน เพื่อทำเปลหามคนไข้ ใช้ในการหามผู้ป่วยบาดเจ็บไปส่งยังสถานพยาบาล โดยมีคำแนะนำถึงวิธีการทำดังต่อไปนี้:

ตัวอย่าง: ให้คลี่ผ้าห่มหรือผ้าปูที่นอนบนพื้น ให้วางท่อนไม้ 1/3 ส่วนของความกว้างของผ้า แล้วพับผ้าทบกันเป็น 2 ชั้น เอาท่อนไม้อีกอันหนึ่งวางบนผ้าที่พับ 1/3 ของส่วนกว้าง แล้วพันริมผ้าพันกับท่อนไม้ที่สอง วางคนไข้ไว้ข้างบน ถ้าจะให้ปลอดภัย ควรใช้คนหาม 4 คน แต่ถ้ามีคนหามไม่พอ มี 2 คนหามก็ใช้ได้ ให้ผูกมุมทั้ง 4 มุมให้แน่นหนา ให้ผู้ป่วยเจ็บนอนบนเปล ถ้าสงสัยว่าผู้ป่วยบาดเจ็บมีปัญหาที่คอหรือหลัง ไม่ควรใช้การเคลื่อนย้ายผู้ป่วยบาดเจ็บโดยใช้เปลในลักษณะนี้



ขั้นตอนที่ 4. เมื่อนักเรียนประกอบเพลแฮมเสร็จพร้อมทั้งทำการทดสอบเรียบร้อยแล้ว ให้มีการอภิปรายว่านักเรียนได้เรียนรู้อะไรบ้าง

คำแนะนำ: กิจกรรมนี้อาจจะยากสำหรับนักเรียนบางคนที่ไม่ชอบทำงานเป็นกลุ่ม แต่ในการทำเพลแฮมจะช่วยส่งเสริมและสนับสนุนพวกเขาในการช่วยกันแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้น

กิจกรรมการเรียนรู้

การซื้อค

ขั้นตอนที่ 1. **ครูพูดว่า:** “ภาวะซื้อค เป็นสภาพที่เกิดขึ้นในขณะที่ไม่มีเลือดไปเลี้ยงอวัยวะที่สำคัญของร่างกายอย่างเพียงพอ เป็นภาวะที่วิกฤตมาก ถ้าช่วยไม่ทันจะทำให้ผู้ป่วยเสียชีวิต ผู้ป่วยจะต้องถูกส่งไปสถานพยาบาลโดยด่วน บางทีเขาอาจจะถูกห้ามไปส่งสถานพยาบาลด้วยเพลแฮมในลักษณะเหมือนกับที่นักเรียนช่วยกันทำวันนี้”

ขั้นตอนที่ 2. **ครูพูดว่า:** “ภาวะซื้อค อาจเกิดขึ้นเนื่องจากอุบัติเหตุ หรืออุบัติเหตุที่ศีรษะอย่างแรง ได้รับสารพิษ การมีอากาศปวดอย่างรุนแรง การเสียเลือดมาก ๆ และอื่น ๆ”

ขั้นตอนที่ 3. **ครูพูดว่า:** “คนที่อยู่ในภาวะซื้อค จะสังเกตได้ดังต่อไปนี้”

- ก. ตัวสั่น
- ข. ผิวซีด สังเกตเห็นได้ชัดที่ริมฝีปากล่าง
- ค. ตัวเย็น ผิวชื้น
- ง. การเต้นของหัวใจอ่อน และเต้นเร็วมาก เต้นเบาจนแทบไม่รู้ว่ายังเต้นอยู่หรือไม่
- จ. มีอาการสับสน หายใจแผ่ว กระสับกระส่าย และเหม่อลอย

ขั้นตอนที่ 4. **ครูพูดว่า:** “เมื่อสังเกตเห็นสัญญาณของการซื้อค หรือคิดว่าคนนั้นอาจจะซื้อค นักเรียนควรปฏิบัติดังนี้”

- ก. ให้นำคนไข้นอนหงาย และยกเท้าให้สูงกว่าศีรษะ 30 เซนติเมตร
- ข. ถ้าคนไข้อาเจียน จับให้เขานอนตะแคง
- ค. ห่มผ้าเพื่อให้อบอุ่น แต่ไม่ให้ร้อนเกินไป
- ง. ให้คนไข้นอนพักเฉย ๆ และเสนอการช่วยเหลือ
- จ. อย่าให้อาหารหรือเครื่องดื่มกับคนไข้
- ฉ. ถ้ารู้สาเหตุของการซื้อค ให้แก้ปัญหามาจากสาเหตุนั้น
- ช. รีบส่งคนไข้ไปสถานพยาบาลโดยด่วน

การเสียเลือดอย่างรุนแรง

ขั้นตอนที่ 1. **ครูพูดว่า:** “ดังที่ได้กล่าวมาแล้วว่า การซื้อคอาจมีสาเหตุมาจากการเสียเลือดอย่างรุนแรง จะต้องทำให้เลือดหยุด เพื่อช่วยชีวิตของคนไข้ การกดที่แผลหนึ่ง ๆ สักระยะหนึ่ง อาจจะช่วยให้เลือดหยุดไหลได้ บางทีอาจจะต้องกดไว้นานถึง 15 นาทีหรือนานเป็นชั่วโมงกว่าจะทำให้เลือดหยุดไหลได้” ข้อควรระวัง

- ก. ขณะที่กดแผลอยู่ เมื่อเห็นเลือดซึมที่ผ้าที่ใช้กดแผลให้เพิ่มผ้าปิดแผลไปเรื่อย ๆ (โดยไม่ต้องเอาผ้าที่มีเลือดทิ้ง และไม่ต้องเปิดดูขณะที่กด จนกว่าจะแน่ใจว่าเลือดหยุดไหลดีแล้ว)

- ข. ให้จำไว้เสมอว่า เชื้อโรคบางชนิดอาจปะปนอยู่ในเลือด ดังนั้นอย่าใช้มือเปล่าสัมผัสกับแผล ควรใช้ถุงมือ ถุงพลาสติก หรือผ้าพันแผลพิเศษพันให้แน่น แทนการใช้มือกด เป็นวิธีป้องกันตัวเอง
- ค. เมื่อแน่ใจว่าเลือดหยุดไหลดีแล้ว ให้คลายผ้าพันแผลให้แน่นพอดีเพื่อไม่ให้แน่นเกินไป
- ขั้นตอนที่ 2. **ครูถามว่า:** “ถ้าทำดังที่กล่าวไว้ในขั้นตอนที่ 1 แล้วเลือดยังไม่หยุด เราควรจะทำอย่างไรต่อไป?” (ให้เวลาตอบคำถามและอภิปราย นักเรียนบางคนอาจจะเคยได้เรียนรู้การกดจุดเพื่อช่วยให้เลือดหยุดไหลในลักษณะอื่น)
- ก. ครูพูดว่า: “หัวใจของเราสูบฉีดเลือดไปหล่อเลี้ยงทุกอวัยวะในร่างกายผ่านเส้นเลือด มีเส้นเลือดแดงที่สำคัญบางเส้นไหลผ่านกระดูกบางส่วน สามารถสังเกตเห็นเส้นเลือดได้ผิวหนัง ตรงจุดที่เลือดไหลผ่านกระดูก เราสามารถสัมผัสการเต้นของหัวใจได้ เราสามารถใช้จุดเหล่านี้ทำให้เลือดที่ไหลออกจากแผลในบริเวณนั้นไหลช้าลง”
- ข. ให้นักเรียนหาชีพจรที่แขนข้อพับส่วนบน หรือที่ขานีบ โดยใช้นิ้วกลางสองหรือสามนิ้วสัมผัสที่จุดนั้น (ดูรูป)



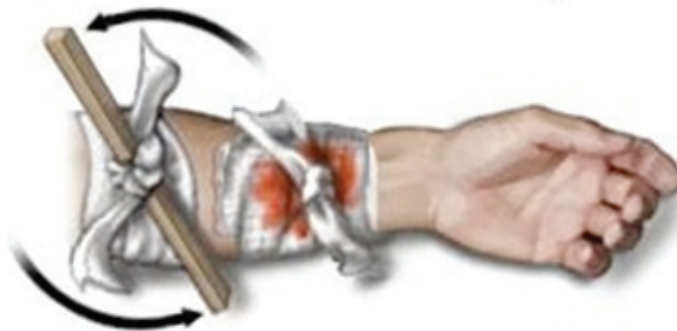
- หมายเหตุ:** การกดที่ขานีบจะทำให้เลือดที่ไหลไปที่ส่วนขาทั้งหมดไหลช้าลง
ถ้ากดที่แขนข้อพับส่วนบนจะทำให้เลือดที่ไปเลี้ยงส่วนแขนทั้งหมดไหลช้าลง
- ขั้นตอนที่ 3. **ครูพูดว่า:** “การกดจุดต้องทำตามคำแนะนำสำหรับการกดบนแผลนั้น ถ้านักเรียนต้องการใช้เวลานานขณะที่ส่งผู้ป่วยไปสถานพยาบาล นักเรียนควรจะใช้ผ้าหรือแผ่นสำลีวางบนจุดชีพจร แล้วใช้ผ้าพันบริเวณนั้นให้แน่นพอประมาณ”
- หมายเหตุ:** การกดที่จุดชีพจรนาน ๆ อาจทำให้คนไข้รู้สึกชาที่นิ้วมือหรือนิ้วเท้า สาเหตุเพราะเส้นเลือดอยู่ติดกับเส้นประสาท เมื่อเส้นเลือดถูกกด เส้นประสาทก็จะถูกกดไปด้วย และเมื่อเลือดไหลไปเลี้ยงอวัยวะส่วนนั้นช้าลง ก็จะทำให้เกิดการชาได้เช่นเดียวกัน

ขั้นตอนที่ 4. **ครูพูดว่า:** “บางครั้งก็เป็นการยากที่จะทำให้เลือดหยุดไหล ถ้าเส้นเลือดใหญ่ถูกตัดหรือฉีกขาดจะมีเลือดพุ่งออกมาอย่างแรง (ถ้าเป็นเส้นเลือดเล็ก เลือดจะไหลในลักษณะค่อย ๆ ซึมออก) ถ้าอยู่ในภาวะนี้ คนไข้อาจเสียชีวิตได้ใน 2-3 นาที ให้รีบกดที่แผลและขอให้มีคนช่วยรัดสายรัดห้ามเลือดโดยทันที

การใช้สายรัดห้ามเลือด

ขั้นตอนที่ 1. **ครูพูดว่า:** “สายรัดห้ามเลือด คือการใช้แถบผ้ายาว ๆ มัดรอบ ๆ แขนหรือขาช่วงระหว่างร่างกายกับบาดแผลให้แน่น ต้องมัดให้แน่นพอที่เลือดจะหยุดไหล” การทำสายรัดห้ามเลือด ขอให้ดูคำแนะนำต่อไปนี้

- ก. ให้ใช้ผ้าเช็ดหน้าหรือผ้าพับสองทบ ผูกติดกันทำเป็นห่วง เส้นผ่าศูนย์กลางประมาณ 10-15 เซนติเมตร เอาห่วงผ้าใส่เข้าไปที่แขนหรือขาที่เลือดออก ให้ห่วงอยู่เหนือบาดแผล
- ข. เอาไม้ยาวที่แข็งแรง ชันให้ผ้าเป็นเกลียวรัดที่แขนหรือขาให้แน่นจนกว่าจะเห็นว่า มีเลือดไหลซึม ๆ น้อยลง จนกระทั่งเลือดหยุดไหล
- ค. การที่จะทำให้สายรัดแน่น และอยู่กับที่จะต้องผูกไม้ชั้นผ่านนั้น ให้ติดกับขาหรือแขน (ดูรูป)



- ง. หลังจากทำสายรัดเสร็จแล้ว ให้รีบส่งผู้ป่วยไปสถานพยาบาลโดยด่วน
 - ถ้าสถานพยาบาลอยู่ไกล ให้คลายสายรัดเพื่อดูว่าเลือดหยุดไหลหรือไม่ หลังจากการรัด 2-3 ชั่วโมง
 - ถ้าเลือดหยุดไหลแล้วให้คลายสายรัดไว้กับที่ อย่าเพิ่งเอาออกจนกว่าจะส่งผู้ป่วยถึงสถานพยาบาล เพื่อว่าเลือดอาจจะไหลออกมาอีก จะได้ใช้สายรัดได้ทันเวลาที่

ขั้นตอนที่ 2. เมื่อใช้สายรัดห้ามเลือด มีคำแนะนำที่ควรจดจำดังนี้

- ก. ให้ใช้สายรัดห้ามเลือดเมื่อใช้วิธีอื่นไม่ได้ผล
- ข. ถ้าเป็นไปได้ให้วางสายรัดบนแขนเสื้อหรือขากางเกง เพื่อไม่ให้คนไข้บาดเจ็บ
- ค. ขณะที่ขันน็อต (ไม้) ระวังอย่าให้หนีบผิวหนัง
- ง. สายรัดถ้ารัดไว้นาน ๆ จะทำให้คนไข้เจ็บ จะต้องรีบส่งคนไข้ไปสถานพยาบาลให้เร็วที่สุดเท่าที่จะทำได้
- จ. ห้ามใช้เส้นเชือก เส้นลวด หรือผ้าผืนเล็กเกินไป ทำสายรัดห้ามเลือด

ขั้นตอนที่ 3. **ครูพูดว่า:** “ที่นี่ให้เราฝึกภาคปฏิบัติในสิ่งที่เราได้เรียนไปแล้ว” ให้นักเรียนได้ลองปฏิบัติ

กิจกรรมสรุปบทเรียน

- ขั้นตอนที่ 1. ให้นักเรียนออกเป็นกลุ่มย่อย กลุ่มละ 2-3 คน ผู้หญิงกับผู้หญิง ผู้ชายกับผู้ชาย แจกอุปกรณ์ให้แต่ละกลุ่ม (ผ้าเช็ดหน้า ไม้ท่อนเล็กที่แข็งแรง และผ้าพันแผล หรืออาจจะขอให้นักเรียนเตรียมอุปกรณ์มาเอง ถ้าเป็นไปได้)
- ขั้นตอนที่ 2. ให้นักเรียนแต่ละกลุ่มผลัดกันฝึกการช่วยเหลือคนที่ช็อคเสร็จแล้วให้ฝึกการใช้สายรัดห้ามเลือด
- หมายเหตุ:** ให้ครูตรวจดูว่า นักเรียนจะไม่ใช้สายรัดห้ามเลือดกับเพื่อนแน่นจนเกินไป เพราะอาจทำให้เป็นอันตรายกับเส้นประสาท กล้ามเนื้อ และผิวหนังได้ ให้ครูเดินไปดูในแต่ละกลุ่ม เพื่อเปิดโอกาสให้นักเรียนได้ถาม-ตอบ หรือให้ความช่วยเหลือ ถ้ามีปัญหาในการทำกิจกรรม
- ขั้นตอนที่ 3. **ครูพูดว่า:** “การเสียเลือดอย่างรุนแรง เป็นภาวะที่เสี่ยงต่อชีวิต จึงต้องรีบทำให้เลือดหยุดไหลโดยเร็ว แต่ละคนมีการตอบสนองหรือมีปฏิกิริยาอาการต่อการเสียเลือดแตกต่างกัน นักเรียนจะต้องคำนึงถึงปฏิกิริยาของคนไข้ต่อการเสียเลือดของเขาด้วย”
- ให้สังเกตสัญญาณอาการช็อค เมื่อเห็นคนเสียเลือดทุกครั้ง และให้รีบช่วยเหลือโดยด่วน
 - ให้สังเกตดูว่าตัวเย็น ผิวหนังขึ้นเหนียว ชีพจรอ่อนและเต้นเร็ว คนไข้มีอาการกระสับกระส่าย และสับสน หรือไม่
- ขั้นตอนที่ 4. **ครูพูดว่า:** “ให้มีทำที่ตอบสนองต่อการเสียเลือดอย่างรวดเร็ว และมั่นใจ ให้กดที่แผลโดยตรง ถ้ายังมีเลือดออกอยู่ให้กดจุดชีพจร และถ้ายังไม่ได้ผลให้ใช้วิธีสุดท้าย คือใช้สายรัดห้ามเลือด”
- ขั้นตอนที่ 5. **ครูพูดว่า:** “การรู้ว่าจะทำอะไรในภาวะฉุกเฉิน เป็นการเตรียมพร้อมในการช่วยเหลือผู้อื่นได้ในทุกเหตุการณ์”
- ก. ให้นักเรียนช่วยสอนนักเรียนรุ่นน้อง ให้มีความพร้อมและมีความยินดีที่จะช่วยเหลือผู้อื่นเมื่อเขาได้รับบาดเจ็บ
 - ข. ให้นักเรียนป้องกันอุบัติเหตุที่นำไปสู่การเสียเลือดอย่างรุนแรง
 - ค. ให้มีการเตรียมพร้อมโดยการฝึกปฏิบัติในภาวะฉุกเฉินที่ไม่มากนักเพื่อให้ให้นักเรียนมีความชำนาญและเกิดความมั่นใจ

หลักสูตรสากลสำหรับวัยรุ่น อายุ 15 -18 ปี

บทที่ 3

เรื่อง การปฐมพยาบาล การสำลัก และการบาดเจ็บที่ศีรษะ

วัตถุประสงค์การเรียนรู้

1. สามารถให้คำจำกัดความของคำว่า การบาดเจ็บที่ศีรษะได้
2. สามารถบอกถึงการสำลักที่เป็นอันตรายได้อย่างน้อย 3 ประการได้
3. แสดงการช่วยเหลือผู้ที่มีอาการสำลักได้อย่างถูกต้องได้

คุณสมบัติ

คุณสมบัติที่นักเรียนจะได้รับการพัฒนาตามรายการประเมิน 40 คุณสมบัติสำหรับวัยรุ่นประกอบไปด้วย

1. ความสามารถในการเข้ากับผู้อื่น (ข้อ 33)

สิ่งที่ต้องเตรียม

1. **ขนาดกลุ่ม :** สอนรวมทั้งชั้น และใช้เวลาแบ่งกลุ่มย่อย
2. **เวลาที่ใช้ในการสอน :** 45 นาที
3. **วัสดุ/อุปกรณ์ :**
 - ตุ๊กตาตัวใหญ่
 - ท่อกระดาษหรือพลาสติก ขนาดเส้นผ่าศูนย์กลาง 4 ซม ยาว 7 ซม ถ้าเป็นไปได้ ให้มีท่อเพียงพอสำหรับทุกกลุ่ม
 - อุปกรณ์บางอย่างระบุไว้ในขั้นที่ 1 ของกิจกรรมกิจกรรมนำเข้าสู่บทเรียน
4. **สถานที่ :**
 - ห้องเรียน
 - สนามหญ้านอกห้องเรียน

ขั้นตอนการเรียนรู้การสอน

ในบทเรียนนี้ จะมีเหตุการณ์ฉุกเฉิน 2 เรื่อง คือการสำลัก และการบาดเจ็บที่ศีรษะ นักเรียนจะได้เรียนรู้สภาวะฉุกเฉิน และมีการตอบสนองอย่างถูกต้อง พวกเขาจะมีโอกาสได้ฝึกปฏิบัติการช่วยการสำลัก โดยมีเนื้อหาที่สำคัญดังนี้

1. การสำลักสามารถเกิดขึ้นได้กับทุกคน
2. การกดช่องท้องสามารถช่วยแก้ไขอาการสำลักได้
3. การบาดเจ็บที่ศีรษะสามารถทำให้เกิดปัญหาได้ในภายหลัง แม้เหตุการณ์จะผ่านไปเป็นปี ๆ แล้วก็ตาม

การนำเข้าสู่บทเรียน:

ขั้นตอนที่ 1. ให้แยกชั้นเรียนเป็นกลุ่มย่อย กลุ่มละ 2-3 คน

- ก. แจกท่อกระดาษหรือพลาสติกให้แต่ละกลุ่ม
- ข. ให้นักเรียนแต่ละกลุ่มช่วยกันหาตัวอย่างสิ่งที่มีจะทำให้เด็กอายุต่ำกว่า 4 ปีสำลักให้มากที่สุด เท่าที่จะหาได้ ให้เวลาประมาณ 5 นาที

หมายเหตุ: เราใช้ “ท่อสำลัก” เพื่อจะสาธิตว่าการสำลักสิ่งเล็กๆ อาจนำไปสู่อันตรายที่รุนแรงได้ ถ้าสิ่งนั้นไปปิดที่ท่อนี้ โดยเฉพาะในเด็ก ๆ

คำแนะนำ: ครูอาจจะเตรียมสิ่งต่าง ๆ ที่สามารถทำให้เด็กสำลัก และซ่อนไว้ในที่ต่าง ๆ ในห้องเรียนก่อนเริ่มชั้นเรียน เมื่อเริ่มกิจกรรม ให้แต่ละกลุ่มมองหาสิ่งเหล่านั้น จะช่วยให้การทากิจกรรมกิจกรรมเบื้องต้นง่ายขึ้น

ขั้นตอนที่ 2. เมื่อแต่ละกลุ่มหาวัตถุที่สามารถทำให้เด็ก ๆ สำลักได้เรียบร้อยแล้ว ให้พวกเขาแสดงสิ่งที่เขาหาพบ กลุ่มไหนหาได้มากที่สุด กลุ่มนั้นชนะ

หมายเหตุ: ถ้ามีท่อสำลักเพียงพอ อาจแจกให้นักเรียนคนละ 1 อัน เพื่อใช้ที่บ้าน

กิจกรรมการเรียนรู้

การสำลัก

ขั้นตอนที่ 1. **ครูพูดว่า:** “การสำลักเกิดขึ้นเมื่อมีสิ่งไปอุดตันที่หลอดลม การสำลักสามารถเกิดได้กับทุกคนโดยเฉพาะในเด็กเล็ก ๆ สามารถเกิดขึ้นได้ง่ายที่สุด เพราะเด็ก ๆ ชอบอมของในปาก และยังไม่มีฟันครบที่จะเคี้ยวอาหารได้ นักเรียนแปลกใจไหมเมื่อเห็นสิ่งต่าง ๆ ที่อาจทำให้เด็กสำลักได้? เด็ก ๆ อายุต่ำกว่า 4 ปี สามารถสำลักสิ่งต่อไปนี้ได้ง่ายมาก

- ก. ส่วนเล็ก ๆ ของของเล่น
- ข. เหรียญหรือกระดุม
- ค. ชิ้นส่วนของลูกโป่ง
- ง. เศษของผักผลไม้ เช่น แครอท องุ่น เป็นต้น
- จ. เมล็ดถั่ว ลูกอม
- ฉ. ไม้กวาด
- ช. สีเทียน ฝาปิดปากกา

ขั้นตอนที่ 2. **ครูพูดว่า:** “เราสามารถสอนน้องชายและน้องสาวไม่ให้วิ่งไปวิ่งมา ในขณะที่มีอาหารอยู่ในปากไม่ให้อมของเล่น ไม่ให้นอนทานอาหาร สอนเขาว่าอย่าป้อนอาหารที่อาจเป็นอันตรายกับทารก”

ตัวอย่าง: เครื่องประดับ งานศิลปะหรืองานฝีมือ รองเท้า เข็มขัด ที่มีสิ่งประดับเล็ก ๆ น้อย ๆ ติดอยู่เด็กสามารถแคะหรือพบบันตอกอยู่ อาจจะเอาใส่ปากและกลืนเข้าไป ทำให้ติดคอได้

ขั้นตอนที่ 3. **ครูพูดว่า:** “เด็กโตและผู้ใหญ่ก็สามารถสำลักได้เช่นกัน ถ้ามีอาหารอยู่ในปาก และหัวเราะเมื่อฟังเพื่อนเล่าเรื่องตลกให้ฟัง เพราะอาหารหล่นลงไปในหลอดลมและทำให้สำลักได้ ผู้ใหญ่ที่ชอบดื่มเหล้าสามารถสำลักได้ง่าย เมื่อพูดคุยในขณะที่ทานอาหารเนื่องจากกลืนเนื้อที่ควบคุมการกลืนอาหารอ่อนแอ”

ขั้นตอนที่ 4. **ครูถามว่า:** “นักเรียนจะบอกได้อย่างไรว่า คนหนึ่งคนใดมีอาการสำลัก (ให้ครูรอฟังคำตอบจากนักเรียน) หากเขามีอาการไอ หรือหายใจไม่สะดวก บอกให้เขาพยายามไอหรือทำอะไรก็ได้เพื่อให้สิ่งที่เข้าไปออกมา แต่ถ้าเห็นอาการต่อไปนี้ ให้เข้าไปช่วยเหลือทันที

- ผู้ที่สำลักมีอาการตกใจและพยายามบีบที่คอหรือลูกกระเดือกของตัวเองพูดไม่ออก
- ผู้สำลักทำเสียงวืด ๆ ออกจากปาก หรือพูดเหมือนมีเสียงสะท้อน

ขั้นตอนที่ 5. **ครูพูดว่า:** “การช่วยอาการสำลัก หรือที่เรียกว่าการกดที่ช่องท้อง คนที่สำลักจะถูกโอบกอดอย่างแรงจากข้างหลัง อากาศที่อยู่ในปอดจะถูกดันขึ้นมาส่วบนแล้วจะดันสิ่งแปลกปลอมออกมา ผู้เข้าไปช่วยเหลือจะได้รับคำแนะนำดังต่อไปนี้

- ก. สิ่งแรกให้ถามคนไข้ว่า “เป็นอย่างไรบ้าง” ถ้าไม่ได้รับคำตอบ ให้บอกเขาว่าคุณจะช่วยเหลือเขา
- ข. ให้ไปอยู่ด้านหลังของคนไข้ แล้วโอบแขนทั้งสองใต้แขนของเขา โดยโอบแขนไปทางด้านหน้า
- ค. มือข้างหนึ่งให้ทำกำปั้น ให้นิ้วหัวแม่มือกดที่กระเพาะอาหาร บริเวณเหนือสะดือ
- ง. เอามืออีกข้างหนึ่งกดบนกำปั้น ดึงข้อศอกทั้งสองข้างออกให้เต็มที่
- จ. ให้ดึงมือทั้งสองข้างกดที่ท้องของคนไข้อย่างแรงและรวดเร็ว เป็นการกดที่กระเพาะอาหารของคนไข้อย่างแรงนั่นเอง (ให้ดูรูปภาพประกอบ)



© Healthwise, Incorporated

- จ. ให้ทำซ้ำ (จ.) เป็นระยะ ๆ จนกว่าคนไข้จะไอหรือพุดได้
- ข. อย่าเพิ่งยอมแพ้ บางทีอาจจะต้องทำหลาย ๆ ครั้ง คนไข้อาจจะตื่นเพราะสมองขาดออกซิเจน แต่สักระยะจะผ่อนคลาย หลอดลมจะผ่อนคลายและทำให้สิ่งแปลกปลอมหลุดออกได้

ข. ถ้าคนไข้มีอาการไม่รู้สึกร่างกาย จะต้องช่วยให้เขาหายใจ

ขั้นตอนที่ 6. **ครูพูดว่า:** “ถ้าเด็กอายุต่ำกว่า 1 ปี สำลัก จะต้องทำการช่วยเหลือดังนี้

- ก. เราจะแน่ใจได้ว่าเด็กกำลังสำลัก ถ้าเด็กร้องไห้ไม่ออก แต่ทรมานทรมานขณะที่หายใจ
- ข. ให้จับเด็กนอนคว่ำบนตัก ให้ศีรษะห้อยลง
- ค. ให้ตบเบา ๆ กลางหลังส่วนบน 5 ครั้ง (ดูรูป)



© Healthwise, Incorporated

ข้อ (ค.) 5 ครั้งแล้วไม่ได้ผล ให้ใช้ 2 นิ้วกดที่หน้าอกได้ราวนม 5 ครั้ง

- จ. ถ้ายังไม่ได้ผล ให้ทำต่อเป็นระยะจนกว่าเด็กจะไอหรือร้องไห้
- ฉ. ถ้าเด็กไม่รู้สึกร่างกาย ให้ช่วยหายใจ และปั๊มหัวใจ

ขั้นตอนที่ 7. ให้แยกชั้นเรียน ให้จับคู่ ชายคู่กับชาย หญิงคู่กับหญิง

- ให้ผลัดกันฝึกวิธีช่วยคนสำลัก
- ฝึกการช่วยเด็กทารก โดยการใช้หุ่นตุ๊กตา (ถ้ามี)
- อย่าฝึกการกดกระเพาะอาหารจริง ๆ กับเพื่อน ๆ เพราะจะทำให้เป็นอันตรายได้
- ให้โอกาสนักเรียนตอบคำถาม

ศีรษะได้รับบาดเจ็บ

ขั้นตอนที่ 1. **ครูถามว่า:** “มีใครเคยเล่นกีฬาแล้วเกิดอุบัติเหตุ บาดเจ็บที่ศีรษะบ้าง? เมื่อเกิดเหตุการณ์นั้นขึ้นนักเรียนรู้สึกมีกังวลหรือไม่? (ให้เวลานักเรียนตอบคำถาม) เมื่อศีรษะของเราได้รับการกระทบกระเทือนอย่างแรง สามารถเกิดการบาดเจ็บได้ทั้งภายในและภายนอก เมื่อสมองได้รับบาดเจ็บ มันก็ไม่สามารถทำงานได้อย่างเป็นปกติ คนที่ได้รับบาดเจ็บที่ศีรษะจะมีอาการหนึ่งอาการหรือมากกว่าจากอาการต่าง ๆ ดังต่อไปนี้

- ทำทางอื่นไป สับสน มึนงง ไม่แน่ใจในตำแหน่งที่ทำได้
- ทำท่าว่าจะอาเจียน และอาเจียนออกมา
- เคลื่อนไหวรุ่มง่าม ตอบคำถามอย่างเชื่องช้า
- ขาดสติ
- เวียนศีรษะ ปวดศีรษะ เห็นภาพพร่ามัวหรือภาพซ้อน
- ไวต่อแสงหรือเสียง
- จำไม่ได้ว่าเกิดอะไรขึ้นกับตัวเขา ในขณะก่อนและหลังที่ศีรษะถูกกระแทก

ขั้นตอนที่ 2. **ครูพูดว่า:** “หลายครั้ง เมื่อมีคนได้รับบาดเจ็บที่ศีรษะ โดยเฉพาะเวลาเล่นกีฬา คนที่บาดเจ็บมักจะเล่นต่อ ถ้ายังเล่นได้ นี่เป็นสิ่งที่ไม่ควรทำ แม้ผู้บาดเจ็บจะไม่มีอาการร้ายแรงจนถึงกับไม่รู้สึกร่างตัว แต่สมองและศีรษะอาจจะได้รับการกระทบอีกเป็นครั้งที่สองหรือสาม และอาจทำให้บาดเจ็บที่สมองอย่างถาวร หรือทำให้เสียชีวิตได้”

ขั้นตอนที่ 3. **ครูพูดว่า:** “การที่ศีรษะถูกกระทบอย่างรุนแรง อาจทำให้คอ และกระดูกสันหลัง ได้รับบาดเจ็บด้วย ห้ามเคลื่อนย้ายผู้บาดเจ็บ ถ้าเขามีอาการดังต่อไปนี้

- อาเจียนอย่างต่อเนื่อง (มากกว่า 3 ครั้ง ใน 1 ชั่วโมง)
- มีเลือดหรือน้ำเหลืองไหลออกจากจมูกหรือหู
- มีอาการปวด มึนชา หรือมีอาการแขนขาชาาไม่มีความรู้สึก
- มีอาการลมชัก
- ไม่รู้สึกร่างตัว

ขั้นตอนที่ 4. **ครูพูดว่า:** “ให้ทำการปฐมพยาบาล คนที่ศีรษะ คอหรือหลังได้รับบาดเจ็บ ดังต่อไปนี้
ก. พยายามทำให้ศีรษะอยู่นิ่ง ๆ โดยใช้มือสองข้างประคองไว้ จนกว่าจะสามารถหาถุงทรายมาวางไว้ทั้งสองข้างของศีรษะ เพื่อให้ศีรษะอยู่นิ่ง ๆ



- ข. พยายามทำให้ผู้บาดเจ็บอยู่ในสภาพสงบ โดยการปลอบใจและพูดคุย อธิบายว่ากำลังจะช่วยเหลืออย่างไรบ้าง
- ค. พยายามทำให้ศีรษะอยู่ในระดับเดียวกับร่างกายหรือสูงกว่าเท้า
- ง. ถ้าผู้บาดเจ็บอาเจียน ช่วยให้เรานอนตะแคง เมื่อจะต้องขึ้นนอนบนเปลหาม ให้ใช้วิธีกลิ้งตัว ไม่ต้องให้ลุกขึ้น
- จ. เมื่อผู้บาดเจ็บอยู่บนเปลหามจะต้องมีการป้องกัน ไม่ให้เขาผลัดตกลงมา

จ. ให้นำผู้บาดเจ็บส่งสถานพยาบาลโดยใช้เปลหาม

ขั้นตอนที่ 5. **ครูพูดว่า:** “ผู้ที่ได้รับการกระทบแรง ๆ ที่สมอง ควรจะพักผ่อนไม่ต้องทำอะไรประมาณหนึ่งหรือสองสัปดาห์ ถ้ายังศึกษาอยู่ ควรหยุดจากการใช้สมองหลาย ๆ วัน เรื่องนี้สำคัญมากเพื่อไม่ให้มีปัญหามากภายหลัง การได้รับการกระทบแรง ๆ ที่สมองบางครั้งทำให้เกิดปัญหาทางการเรียนและทางพฤติกรรม”

กิจกรรมสรุปบทเรียน

ขั้นตอนที่ 1. **ครูพูดว่า:** “อุบัติเหตุสามารถเกิดขึ้นได้ แต่มันไม่จำเป็นต้องเกิดขึ้น ถ้ามีการป้องกัน อุบัติเหตุหลายอย่างสามารถป้องกันได้ โดยทำความเข้าใจและหาสาเหตุว่ามันเกิดขึ้นได้อย่างไร เราสามารถคอยเฝ้าดูแลน้อง ๆ ที่ยังเล็กอยู่ไม่ให้เขาวิ่งเล่นขณะที่มีอาหารในปาก เพราะอาจทำให้สำลักได้ เราควรรักษากฎระเบียบเมื่อเล่นกีฬา เราควรใช้ศีรษะในทางที่ฉลาด โดยไม่เอาศีรษะไปชนกับศีรษะของผู้อื่นหรือวัตถุสิ่งใดสิ่งหนึ่งโดยไม่มีเหตุ”

ขั้นตอนที่ 2. **ครูถามว่า:** “นักเรียนคิดว่า เรายังมีวิธีอื่นอีกไหมที่สามารถป้องกันอุบัติเหตุได้?”
(ให้เวลานักเรียนตอบคำถาม)

ขั้นตอนที่ 3. **ครูพูดว่า:** “เมื่อเราโตแล้ว เราต้องเป็นแบบอย่างที่ดีให้กับเด็ก ๆ รุ่นน้องที่อยู่รอบ ๆ เรา นักเรียนจะสามารถเป็นแบบอย่างในการป้องกันอุบัติเหตุ โดยการเป็นนักกีฬาที่ดีได้อย่างไร? (คำตอบอาจจะเป็น: พยายามไม่ให้ล้ม ไม่เอาศีรษะชน หรือบังคับ หรือชักชวนผู้ที่ได้รับบาดเจ็บที่ศีรษะเล่นกีฬาต่อ เป็นต้น)”

ขั้นตอนที่ 4. **ครูพูดว่า:** “การรู้จักวิธีการช่วยเหลือคนที่สำลัก ช่วยการหายใจ และการปฐมพยาบาล ช่วยให้เราสามารถช่วยชีวิตของผู้อื่นได้ การป้องกันอุบัติเหตุ เช่น การสำลัก ศีรษะได้รับบาดเจ็บ และการเสียเลือด เป็นสิ่งสำคัญมากที่ต้องมีความรู้และความสามารถเหล่านี้ นักเรียนสามารถช่วยเหลือชีวิตของหลายคนได้โดยไม่คาดคิด และการช่วยชีวิตของผู้อื่นที่ดีกว่าก็คือการป้องกันอุบัติเหตุ”

หมายเหตุ: การป้องกันอุบัติเหตุ และการรู้จักการปฐมพยาบาล เป็นสิ่งสำคัญที่นักเรียนต้องเรียนรู้ การเรียนรู้วิธีการต่าง ๆ เหล่านี้ ทำให้พวกเขาสามารถสอนและแนะนำคนในครอบครัวของพวกเขาได้ชักชวนให้นักเรียนเผยแพร่ความรู้ความเข้าใจของเขา โดยการเป็นแบบอย่างที่ดี ด้วยความสุภาพและนิ่มนวล

หลักสูตรสากลสำหรับวัยรุ่น อายุ 15 -18 ปี

บทที่ 4

เรื่อง การปฐมพยาบาลผู้ที่ถูกงูกัด

วัตถุประสงค์การเรียนรู้

1. สามารถอธิบายวิธีการปฐมพยาบาล ผู้ที่ถูกงูกัดได้อย่างถูกต้องขั้นตอนได้

คุณสมบัติ

คุณสมบัติที่นักเรียนจะได้รับการพัฒนาตามรายการประเมิน 40 คุณสมบัติสำหรับวัยรุ่นประกอบไปด้วย

1. ผู้ใหญ่ในครอบครัว ในชุมชนเป็นแบบอย่างที่ดี (ข้อ 14)

สิ่งที่ต้องเตรียม

1. ขนาดกลุ่ม : สอนรวมทั้งชั้น และมีเวลาสำหรับแบ่งกลุ่มย่อย
2. เวลาที่ใช้ในการสอน : 45 นาที
3. วัสดุ/อุปกรณ์ :
 - ผ้ายืดพันแผล ขนาดกว้าง 5 เซนติเมตร
 - ผ้าพันแผลและไม้กระดานสำหรับตามหรือเข้าเฝือก
 - แผ่นกระดาษ เขียนสภาวะฉุกเฉินเพื่อใช้ทบทวนบทเรียน
 - พระคัมภีร์หรือข้อพระคัมภีร์ที่พิมพ์ลงบนแผ่นกระดาษ หรือเขียนบนกระดาน
4. สถานที่ : ห้องเรียน

ขั้นตอนการเรียนรู้การสอน

ในบทเรียนนี้ นักเรียนจะได้เรียนรู้เกี่ยวกับการปฐมพยาบาลผู้ที่ถูกงูกัด การถูกงูกัดอาจทำให้เสียชีวิตได้ โดยเฉพาะถ้าเป็นเด็ก ๆ การเสียชีวิตจะเกิดขึ้นถ้าผู้บาดเจ็บไม่ได้รับความช่วยเหลืออย่างทันท่วงที สถานพยาบาลมักมียาแก้พิษงู ถ้าผู้บาดเจ็บได้รับยาเร็วเท่าไร เขาก็จะมีโอกาสรอดชีวิตได้มากเท่านั้น

การนำเข้าสู่บทเรียน:

- ขั้นตอนที่ 1. ให้เชิญคนจากชุมชนที่มีความรู้เกี่ยวกับเรื่องงูเป็นอย่างดี มาแบ่งปันความรู้และประสบการณ์กับนักเรียน หรือถ้าเป็นไปได้ให้นำตัวอย่างภาพของงูพิษชนิดต่าง ๆ มาแสดง ประกอบคำอธิบาย หรือเชิญบางคนที่เคยถูกงูพิษกัดมาแบ่งปันประสบการณ์ ก็ยิ่งดี
- คำแนะนำ:** ผู้ที่เคยมีประสบการณ์จะสามารถแบ่งปันข้อเท็จจริงได้ดีกว่า และนักเรียนจะสามารถจดจำเหตุการณ์ได้นานกว่า
- ขั้นตอนที่ 2. ถ้าหาบุคคลมาแบ่งปันความรู้และประสบการณ์ไม่ได้ ครูอาจจะใช้รูปภาพจากหนังสือ ประกอบคำอธิบายได้

กิจกรรมการเรียนรู้

งูกัด

- ขั้นตอนที่ 1. **ครูพูดว่า:** “คนที่ถูกงูกัด ต้องการความช่วยเหลืออย่างรวดเร็วที่สุดเท่าที่จะทำได้ การปฐมพยาบาลสามารถทำให้พิษงูแพร่กระจายช้าลง ก่อนจะส่งผู้บาดเจ็บไปสถานพยาบาล เมื่อนักเรียนประสบกับเหตุการณ์พบผู้ถูกงูพิษกัด ขอให้ทำสิ่งต่อไปนี้
- ให้เขาอยู่นิ่ง ๆ ทำใจให้สงบ อย่าตกใจ อย่าวิ่ง เพราะจะทำให้พิษของงูแพร่กระจายในร่างกายเร็วขึ้น ถ้าเคลื่อนไหวร่างกายมาก ๆ
 - ให้ล้างบาดแผลด้วยน้ำและสบู่
 - ถ้าใส่เครื่องประดับในบริเวณนั้นให้ถอดออก เพราะถ้างูพิษกัด จะทำให้มีอาการบวม และผิวหนังเปลี่ยนสีอย่างรวดเร็ว
 - ใช้ผ้ายืดพันแผลขนาดกว้าง 4 ซม. ยาว 5-10 ซม. พันด้านบนและด้านล่างของแผลห่างพอประมาณ ควรพันให้แน่นเท่าที่ยังสามารถเอานิ้วมือสอดเข้าไปได้ แต่ไม่ควรให้แน่นหรือหลวมจนเกินไป
 - ส่วนที่ถูกกัดอยู่ต่ำกว่าระดับหัวใจ และต้องให้ส่วนที่ถูกกัดอยู่นิ่ง ๆ อาจจะต้องตามส่วนนั้นไว้ เหมือนการตามกระดุกหัก เพื่อป้องกันการเคลื่อนไหว
 - สังเกตอาการ ถ้าผู้ถูกกัดมีอาการช็อค ต้องรีบช่วยทันที
 - รีบส่งผู้บาดเจ็บไปสถานพยาบาล เพื่อฉีดเซรุ่มแก้พิษงูโดยด่วน
- ขั้นตอนที่ 2. **ครูพูดว่า:** “สิ่งสำคัญที่ต้องจดจำ มีดังนี้
- การผ่าและการดูดเลือดออกจากแผลไม่สามารถช่วยกำจัดพิษงูได้ และอาจจะทำให้เกิดการอักเสบหรือติดเชื้อได้

- ข. ถ้าเป็นไปได้ให้นำสิ่งที่ติดไปสถานพยาบาลด้วย ถ้าหากจับและฆ่ามันได้ แต่ถ้าจับไม่ได้ไม่ต้องมัวเสียเวลาหาญ ให้รีบดูแลผู้บาดเจ็บก่อน
- ค. ห้ามใช้ลวดหรือเชือกทำเป็นสายรัด และอย่ารัดแผลแน่นเกินไปจนเลือดเดินไม่ได้ เพราะการรัดสายรัดมีประโยชน์เพื่อชะลอการแพร่กระจายของพิษ ไม่ให้แพร่ไปอย่างรวดเร็วเท่านั้น

ขั้นตอนที่ 3. ให้แยกชั้นเรียนเป็นกลุ่มย่อย เพื่อฝึกขั้นตอนการปฐมพยาบาล และฝึกการเคลื่อนย้ายผู้บาดเจ็บ โดยการใช้คน 2 คนหามด้วย



กิจกรรมทบทวนบทเรียน

ถ้ามีเวลาพอ ให้ใช้เวลาในการทบทวนบทเรียนทั้งหมดทุกบท หรือเพียงบางหัวข้อที่อาจยังสอนไม่ครบถ้วน ตามลำดับต่อไปนี้

- ขั้นตอนที่ 1. แยกชั้นเป็นกลุ่มย่อย กลุ่มละ 4-5 คน
- ขั้นตอนที่ 2. ขอให้นักเรียนคนหนึ่งของแต่ละกลุ่มออกมาหน้าชั้น ให้เขาอ่านภาวะฉุกเฉินคนละ 1 เหตุการณ์เฉียบ ๆ เป็นการส่วนตัว แล้วให้เขาคิดหาทางให้สอดคล้องกับเรื่องที่เขาอ่าน เมื่อกลับไปกลุ่มของตน ให้เด็กทำดังต่อไปนี้
 - ก. **การสลัก** - ให้เริ่มโดยการเคี้ยวอะไรบางอย่าง เคี้ยวไปหัวเราะไปสักครู่หนึ่ง ทำหน้าตลกใจ เอามือกุมลำคอ ทำท่าเหมือนจะหายใจไม่ออก และไม่พูดอะไรเลย
 - ข. **มีเลือดออกที่ขา** - แสดงอาการว่ากำลังพันท่อนไม้อยู่ แล้วพลาดเอามีดฟันขาตัวเอง
 - ค. **เป็นลมชัก** - เริ่มโดยการนั่งอยู่ที่โต๊ะ อยู่ ๆ ก็หล่นลงไปนอนที่พื้น และทำท่าชัก หลังอาการชักให้กลั้นหายใจสัก 2-3 นาที หลังจากนั้นทำท่าฟื้นโดยค่อย ๆ ลืมตา
 - ง. **ถูกพิษกัด** - แสร้งทำเป็นว่ากำลังเอามือแหย่เข้าไปในโพรงไม้ ทันใดนั้นก็ชักมือออกมา และทำเหมือนว่าถูกอะไรกัด และร้องขึ้นด้วยความเจ็บปวด ให้เอามืออีกข้างหนึ่งกุมมือที่ถูกกัดไว้
 - จ. **บาดเจ็บที่ศีรษะ** - แสร้งทำเป็นว่ากำลังก่อกำแพงอยู่ และมีคนหนึ่งกำลังส่งอิฐให้ แต่ส่งพลาดไปถูกศีรษะของเขาแทน

ด. **ถูกไฟฟ้าช็อตทำให้หัวใจหยุดเต้นทันที** - แสร้งทำเป็นว่ากำลังซ่อมปลั๊กไฟอยู่
ทันใดนั้นก็ถูกไฟช็อตตัวแข็งและตกลงมาเหมือนคนตาย

ขั้นตอนที่ 3. ให้แต่ละคนกลับไปในกลุ่มของเขา ให้แสดงเหตุการณ์ฉุกเฉินที่เขาได้อ่านมา ขอให้แต่ละกลุ่มแสดงการปฐมพยาบาลสำหรับเหตุการณ์ฉุกเฉินที่ตัวแทนของกลุ่มแสดงออกมา

คำแนะนำ: นักเรียนบางคนอาจมีความมั่นใจมากกว่าคนอื่น อาจจะช่วยได้ถ้ามีการแบ่งกลุ่มหลาย ๆ ครั้ง เพื่อให้ให้นักเรียนที่มีความมั่นใจสอนคนอื่นหรือเป็นผู้นำในกลุ่ม เพื่อช่วยเหลือซึ่งกันและกันในการเรียนรู้

กิจกรรมสรุปการเรียนรู้

ขั้นตอนที่ 1. **ครูพูดว่า:** “เราได้เรียนรู้ภาวะฉุกเฉินบางอย่าง มีเหตุการณ์ฉุกเฉินหลายอย่างเกิดขึ้นในชุมชน นักเรียนอาจจะไม่รู้ว่าจะทำอย่างไรในเหตุการณ์นั้น แต่ขอให้จดจำวิธีการตรวจเช็คระดับความรู้สึกตัว การหายใจ และการไหลของเลือด เพื่อนักเรียนจะสามารถทำการปฐมพยาบาลได้อย่างทันทั่วถึง”

ขั้นตอนที่ 2. **ครูพูดว่า:** “เมื่อมีคนบาดเจ็บมากกว่าหนึ่งคน นักเรียนจะต้องวินิจฉัยว่าจะต้องช่วยคนไหนก่อน คนที่กระดูกหักอาจจะมีอาการปวด แต่อาการก็ยังไม่ร้ายแรงเท่ากับคนที่มีแผลที่ขาและมีเลือดพุ่งออกมา ประการแรกให้ช่วยคนที่อาการรุนแรงเสี่ยงต่อการเสียชีวิตก่อน โดยการตรวจเช็คระดับความรู้สึกตัว การหายใจ และการไหลของเลือด ประกอบการตัดสินใจ”
หมายเหตุ: การแบ่งปันประสบการณ์จะช่วยให้นักเรียนมองเห็นความเป็นไปได้ที่จะเข้าไปมีส่วนช่วยในภาวะฉุกเฉิน การแบ่งปันด้วยความจริงใจเกี่ยวกับความรู้สึกกลัว หรืออึดอัด จะช่วยยืนยันความรู้สึกของตัวเองด้วยว่าไม่ใช่เรื่องผิดปกติที่จะมีความรู้สึกเหล่านั้น

ขั้นตอนที่ 3. **ครูพูดว่า:** “พระเยซูได้เล่าเรื่องชาวสะมาเรียใจดี ให้พวกสาวกของพระองค์ฟังในพระธรรมลูกา 10:30-37”

ก. ให้นักเรียนคนหนึ่ง อ่านลูกา 10:30-37

“³⁰พระเยซูตรัสตอบว่า “มีชายคนหนึ่งลงไปจากกรุงเยรูซาเล็มจะไปยังเมืองเยรีโค และเขาถูกพวกโจรปล้น โจรนั้นได้แย่งชิงเสื้อผ้าของเขาและทูบตี แล้วก็ทิ้งเขาไว้เกือบจะตายแล้ว ³¹เมื่ออุปโรหิตคนหนึ่งเดินลงไปทางนั้น เมื่อเห็นคนนั้นก็เดินเลยไปเสียอีกฟากหนึ่ง ³²คนหนึ่งเ็นพวกเลวีก็ทำเหมือนกัน เมื่อมาถึงที่นั่นและเห็นแล้วก็เลยไปเสียอีกฟากหนึ่ง ³³แต่ชาวสะมาเรียคนหนึ่ง เมื่อเดินทางมาถึงคนนั้น ครั้นเห็นแล้วก็มีใจเมตตา ³⁴เข้าไปหาเขาเอาผ้าพันบาดแผลให้พลางเอาน้ำมันกับเหล้าองุ่นเทใส่บาดแผลนั้น แล้วให้เขาขึ้นขี่สัตว์ของตนเอง พามาถึงโรงแรมแห่งหนึ่ง และรักษาพยาบาลเขาไว้ ³⁵วันรุ่งขึ้นเมื่อจะไป เขาก็เอาเงินสองเดนาเรียนมอบให้เจ้าของโรงแรม บอกว่า ‘จงรักษาเขาไว้เถิด และเงินที่จะเสียเกินนี้ เมื่อกลับมาฉันจะใช้ให้’ ³⁶ในสามคนนั้น ท่านคิดเห็นว่าคนไหนปรากฏว่าเป็นเพื่อนบ้านของ

คนที่ถูกปล้น”³⁷ เขาพูดตอบว่า “คือคนนั้นแหละที่ได้สำแดงความเมตตาแก่เขา” พระเยซูจึงตรัสกับเขาว่า “ท่านจงไปทำเหมือนอย่างนั้นเถิด”

ข. **ครูพูดว่า:** “พระเยซูบอกเราว่าให้เราเป็นเหมือนชาวสะมาเรียใจดี และมีเมตตาต่อผู้บาดเจ็บ และพยายามให้ความช่วยเหลือ นักเรียนเห็นแล้วว่าชาวสะมาเรียคนนี้ให้การปฐมพยาบาลคนเจ็บก่อนที่จะพาไปรับการรักษาต่อ การมีความรักต่อพระเจ้าคือการมีความรักต่อผู้อื่น ชาวสะมาเรียเป็นผู้ที่มีการเตรียมพร้อมและกระทำในสิ่งที่เขาสามารถทำได้”

ค. **ครูพูดว่า:** “เมื่อพระเยซูบอกให้เราทำบางสิ่งบางอย่าง พระองค์ทรงสัญญาว่าจะทรงอยู่กับเราและช่วยเรา”

ง. ให้อ่าน มัทธิว 28:20 และฟิลิปปี 4:13

มัทธิว 28:20 20สอนเขาให้ถือรักษาสิ่งสารพัดซึ่งเราได้สั่งพวกเจ้าไว้ นี่แหละเราจะอยู่กับเจ้าทั้งหลายเสมอไป จนกว่าจะสิ้นยุค

ฟิลิปปี 4:13 13ข้าพเจ้าพอใจทุกสิ่งได้ โดยพระองค์ผู้ทรงเสริมกำลังข้าพเจ้า

ขั้นตอนที่ 4. ใช้เวลาในการตอบคำถาม ฟังคำแนะนำและความกังวลของนักเรียน หนุนใจให้นักเรียนใช้ความรู้ความสามารถของเขาช่วยเหลือผู้อื่น และสอนผู้อื่น เช่นคนในครอบครัว คนในชุมชน

คำแนะนำเพื่อความสำเร็จในการสอน

ขอให้พิจารณาดูคำแนะนำต่อไปนี้

1. เชิญผู้ที่มีความรับผิดชอบเกี่ยวกับภาวะฉุกเฉินของชุมชน ให้เข้ามามีส่วนในการสอนนักเรียน
2. ถ้าบทเรียนยากเกินไปสำหรับนักเรียนที่จะเข้าใจเนื้อหาทั้งหมดได้ แนะนำให้แบ่งบทเรียนออกเป็นตอน ๆ เพื่อให้มีเนื้อหาสั้นลง ในแต่ละช่วงการเรียน
3. ให้แบ่งปันประสบการณ์ส่วนตัวเกี่ยวกับภาวะฉุกเฉิน บางสถานการณ์ก็ช่วยคนเจ็บได้ บางสถานการณ์ก็ช่วยไม่ได้ นักเรียนจำเป็นต้องรู้และเข้าใจว่า ถึงแม้ว่าได้พยายามสุดความสามารถแล้ว ก็ไม่สามารถช่วยชีวิตได้ทุกคน
4. ให้โอกาสในการฝึกฝน ใช้เวลาตรวจดูในขณะที่นักเรียนทำกิจกรรม เพื่อให้กำลังใจ และคำแนะนำเพิ่มเติม นักเรียนต้องการการให้กำลังใจมากกว่าสิ่งที่ต้องแก้ไข

การประเมินผล

ให้ทดสอบความรู้ของครู โดยทำข้อทดสอบดังต่อไปนี้

ชุดที่ 1 ข้อทดสอบเกี่ยวกับบทเรียน

บทที่	คำถาม	คำตอบ
1	ให้บอกภาวะฉุกเฉินสองเหตุการณ์ที่ต้องช่วยการหายใจและการปั๊มหัวใจ	ถูกฟ้าผ่า อุบัติเหตุทางรถยนต์ จมน้ำ และหัวใจวาย
	ควรใช้ร่างกายของผู้บาดเจ็บในสามประการอะไรบ้าง?	ระดับการรู้สึกตัว การหายใจ และการไหลของเลือด
2	ควรใช้สายรัดห้ามเลือดเมื่อไร?	เมื่อเลือดยังไหลไม่หยุด หลังจากการกดแผล และการกดจุดชีพจร (เป็นกรณีที่เส้นเลือดใหญ่ขาด)
	ควรให้คนที่อยู่ในภาวะช็อค อยู่ในท่าใด?	นอนราบและยกเท้าสูง
3	เราจะบอกได้อย่างไรว่าคนกำลังอยู่ในอาการสำลัก?	เอามือจับที่คอ พุดไม่ออก และมีเสียงเหมือนฉีพปาก
	อะไรจะเกิดขึ้นถ้าคนได้รับบาดเจ็บที่ศีรษะมากกว่าหนึ่งครั้ง?	สมองถูกทำลาย เสียชีวิต มีปัญหาเกี่ยวกับพฤติกรรม ปัญหาเกี่ยวกับการเรียนรู้
4	ให้บอกขั้นตอนการปฐมพยาบาลผู้ที่ถูกงูพิษกัด	ให้อยู่นิ่ง ๆ พันผ้าบริเวณเหนือแผล และได้แผลตามบริเวณที่ถูกกัดให้อยู่นิ่ง และส่งสถานพยาบาลเพื่อฉีดเซรุ่มแก้พิษงู

การประเมินผล

การประเมินผลการเรียนรู้และบทเรียน โดยตอบคำถามต่อไปนี้

ชุดที่ 2 การประเมินผล

คำถาม	คำตอบ
นักเรียนรู้วิธีการช่วยเหลือในภาวะฉุกเฉินมากน้อยเพียงไร?	
นักเรียนมีความมั่นใจในการช่วยเหลือ การช่วยหายใจ การปั๊มหัวใจ และการสะอึกหรือไม่?	
นักเรียนได้ถ่ายทอดความรู้เกี่ยวกับการสำคัญ กับครอบครัวของเขาหรือไม่?	

ข้อคิดเห็นเพิ่มเติม:

บรรณานุกรม

Boe, Susan. *Total Health, Choices for a Winning Lifestyle*. West Linn, Oregon: RiversEdge Publishing Company. 1995.

Lemke, Joan. *Manual de Salud Para Poblaciones Rurales*. Peru: Instituto Linguistico de Verano. 1982.

Lewis Destefano, Keeta and Bear, Bonnie J. *Manual of School Health, Second Edition*. St. Louis, Missouri: Saunders. 2002.

Turner, Anna and Rhodes, David. *Health for Christian Schools*. Greenville, South Carolina: Bob Jones University Press. 1995.

University of Maryland Medical Center. *First Aid*. Baltimore, Maryland. 2008. http://www.umm.edu/non_trauma/snake.htm (Accessed August 24, 2008).

Werner, David. *Where There Is No Doctor*. Palo Alto, California: The Hesperian Foundation. 1977.

Watts, Ronald. **Protection from Lightning**. September 2000. <http://tilz.tearfund.org/Publications/Footsteps+41-50/Footsteps+44/Protection+from+lightning.htm> (Accessed August 24, 2008).