|  |  |
| --- | --- |
| **บาดแผล** | |
| **- แผลตื้นหรือแผลมีดบาด (เลือดออกไม่มาก)** | |
|  | 1. บีบให้เลือดชะเอาสิ่งสกปรกออกมาบ้าง |
|  | 2. ถ้ามีฝุ่นผงหรือสกปรก ต้องล้างออกด้วยน้ำสุกกับสบู่ |
|  | 3. ใส่ ทิงเจอร์ใส่แผลสด หรือ น้ำยาโพวิโดนไอโอดีน |
|  | 4. พันรัดให้ขอบแผลติดกัน |
|  | 5. ควรทำความสะอาดแผลและเปลี่ยนผ้ากอซวันละ 1 ครั้ง จนกว่าแผลจะหาย |
|  |  |
|  |  |
| ความดันต่ำ หน้ามืด เวียนศีรษะ | |
|  |  |
|  | 1. ถ้ามีอาการเจ็บหน้าอกรุนแรง, ปวดท้องหรืออาเจียนรุนแรง, ถ่ายอุจจาระดำ, |
| ใจหวิวใจสั่น, ชีพจรเต้นเร็ว, เหงื่อแตกท่วมตัว, หรือลุกนั่งมีอาการเป็นลม ต้องไปหาหมอโดยเร็ว. | |
|  | 2. ถ้าไม่มีอาการในข้อ 1 ให้ปฏิบัติดังนี้ |
|  | 2.1 ให้นอนลงสักครู่ แล้วลุกขึ้นใหม่โดยลุกช้าๆ อย่าลุกพรวดพราด เช่น ค่อยๆ |
| ลุกจากท่านอน เป็นท่านั่ง แล้วนั่งพักสักครู่ ขยับและเกร็งขาหลายๆ ครั้ง, แล้วค่อย ๆ ลุกขึ้นยืน, ยืนนิ่งอยู่ สักครู่ แล้วจึงค่อยเดิน | |
|  | 2.2 ถ้ายังมีอาการให้กินยาหอม หรือกดจุด |
|  | 3. ถ้าเป็น ๆ หาย ๆ เรื้อรัง ควรไปหาหมอเพื่อตรวจหาสาเหตุ |
|  | . ถ้ามีอาการวิงเวียน เห็นบ้านหมุน ดูเรื่อง วิงเวียน เห็นบ้านหมุน |
| **การป้องกัน** ให้ออกกำลังกายเพิ่มขึ้นทีละน้อย, นอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ, และดื่มน้ำมาก ๆ | |