|  |  |
| --- | --- |
| **เลือดกำเดาไหล** | |
|  | 1. ให้นั่งนิ่งๆ, หงายศีรษะไปด้านหลัง พิงพนักหรือผนัง,หรือนอนหนุนไหล่ |
| ให้สูงแล้วหงายศีรษะพิงหมอน | |
|  | 2. ปลอบใจให้สงบใจ ให้หายใจยาวๆ (ยิ่งตื่นเต้นตกใจ เลือดยิ่งออกมาก) |
|  | 3. ใช้นิ้วมือบีบจมูกทั้ง 2 ข้างให้แน่น โดยให้หายใจทางปากแทน |
| หรือใช้ผ้าสะอาดม้วนอุดรูจมูกข้างนั้น หรือ กดจุด | |
|  | 4. วางน้ำแข็งหรือผ้าเย็นบนสันจมูก หน้าผาก และใต้ขากรรไกร |
|  | 5. ถ้าเลือดไม่หยุด รีบพาไปโรงพยาบาล |
|  | 6. ถ้ามีเลือดกำเดาออกบ่อย ควรปรึกษาหมอ, อาจเป็นความดันเลือดสูง |
| หรือโรคอื่น ๆ ได้ | |
|  | http://scout.bmk.in.th/payaban/images_payaban/nose.gif |