

ใบความรู้ที่ ๙ เรื่อง อาการบาดเจ็บที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน

หน่วยเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง สุขภาพดีชีวิตมีสุข

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๙ เรื่อง อาการบาดเจ็บที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน

รายวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา (สุขศึกษา) รหัสวิชา พด๒๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๒ ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๒



การถูกของมีคมบาด ให้ใช้ผ้าสะอาดกดลงบนบาดแผล เพื่อให้เลือดหยุดไหล จากนั้นล้างแผลด้วยน้ำสะอาด หรือน้ำเกลือล้างแผล ซับแผลให้แห้ง ทายาใส่แผลสด แล้วใช้พลาสติกหรือยาปิดแผล และระวังอย่าให้แผลถูกน้ำ

บาดแผลถลอก ให้ล้างด้วยน้ำสบู่หรือน้ำเกลือล้างแผล ซับแผลให้แห้ง เช็ดรอบแผลด้วยแอลกอฮอล์ ทายาใส่แผลสด แต่หากเกิดเป็นแผลฟกช้ำ ให้ประคบด้วยน้ำแข็งทันที เป็นเวลา ๗๒ ชั่วโมง หรือจนหายช้ำแล้ว ประคบด้วยน้ำอุ่น ไม่ควรบีบนิ้วด้วยยาหม่อง เพราะจะทำให้ปวดบวมมากขึ้น



เมื่อโดนผึ้ง ต่อ หรือแตนต่อย ให้พยายามหาเหล็กใน หรือใช้สันบัตรแข็งดันเหล็กในออกมา ล้างทำความสะอาดด้วยสบู่และน้ำสะอาด ใช้ผ้าเย็นประคบเพื่อลดอาการปวดบวม หากอาการผิดปกติให้รีบไปพบแพทย์