



វិទ្យាសង្គ្រោះបឋម

អ្វីទៅហៅថាវិទ្យាសង្គ្រោះបឋម?

វិទ្យាសង្គ្រោះបឋមគឺជាការជួយសង្គ្រោះអ្នកជំងឺ ឬ ជនរងគ្រោះដំបូងគេបង្អស់ មុនគ្រូពេទ្យជំនាញនិងវេជ្ជសាស្ត្របន្ទាន់មកដល់។ សង្គ្រោះបឋមធ្វើឡើងក្នុង គោលបំណងជួយកាត់បន្ថយការឈឺចាប់និងជួយសង្គ្រោះជីវិតជនរងគ្រោះដែលមាន សភាពធ្ងន់ធ្ងរឱ្យរួចផុតពីសេចក្តីស្លាប់ក្នុងរយៈពេលខ្លី និងការការពារជនរងគ្រោះកុំឱ្យ គ្រោះថ្នាក់បន្ថែមនិងជួយសម្រួលដល់គ្រូពេទ្យងាយព្យាបាល។

១. គោលការណ៍គ្រឹះនៃការសង្គ្រោះបឋម

មុនធ្វើការជួយសង្គ្រោះ អ្នកសង្គ្រោះត្រូវអនុវត្តគោលការណ៍អនាម័យ និង សង្គ្រោះដូចតទៅ៖

- ក. ពិនិត្យស្ថានភាព និងការពារគ្រោះថ្នាក់ជាលើកទី២
- ខ. ពិនិត្យ និងវាយតម្លៃទៅលើជនរងគ្រោះ
- គ. រកជំនួយ និងប្រកាសអាសន្ន
- ឃ. ជួយសង្គ្រោះបឋមត្រឹមត្រូវទៅតាមបច្ចេកទេស

ការជួយសង្គ្រោះបឋមបានត្រឹមត្រូវ ជួយសង្គ្រោះជនរងគ្រោះឱ្យរួចរាល់បាន។

២. ការដាក់ដំណែកសុវត្ថិភាព

- ក. ក្រោយពិនិត្យស្ថានភាព និងការពារគ្រោះថ្នាក់ជាលើកទី២
- ខ. ពិនិត្យស្ថានភាពជនរងគ្រោះ (សន្លប់បាត់ស្មារតី) បើស្ថិតក្នុង ដំណែកគ្រោះអាចធ្វើឱ្យជនរងគ្រោះស្លាប់ដោយសារ (អណ្តាត និងកម្ទេច) បិទ ផ្លូវដង្ហើម។

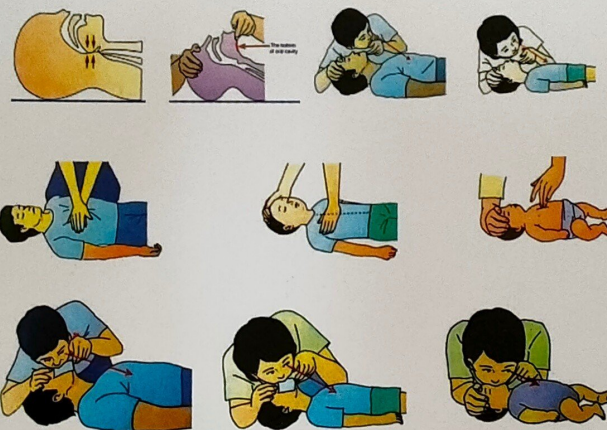


- គ. ឃើញដូចនេះអ្នកសង្គ្រោះបឋម ត្រូវរកជំនួយ និងប្រកាស អាសន្ន។
- ឃ. ដាក់ដំណែកសុវត្ថិភាព



៣. ការធ្វើចលនាបេះដូងពីខាងក្រៅ CPR

- ក. ជនរងគ្រោះមានជំងឺគាំងបេះដូង ខ្យល់ត ឆក់ខ្សែភ្លើង លង់ទឹក...ត្រូវពិនិត្យស្ថានភាពជុំវិញ និងការពារឱ្យមានសុវត្ថិភាព។
- ខ. ពិនិត្យស្ថានភាពជនរងគ្រោះ (សន្លប់បាត់ស្មារតី)
- គ. រកជំនួយ និងប្រកាសអាសន្ន
- ឃ. សម្អាតផ្លូវដង្ហើម, ពិនិត្យដង្ហើម (គ្មាន) អ្នកសង្គ្រោះត្រូវ សង្គ្រោះចង្វាក់បេះដូង៖ (សង្កត់៣០ដង/ផ្ត្តំ២ដង) X ៤លើក/ រយៈពេល១នាទី។



ការធ្វើ CPR បើមិនសុវត្ថិភាពក្នុងការផ្តើមចូលខ្យល់ គឺគ្រាន់តែសង្កត់ទ្រូង ហ្មេតដល់ ៧នេះគ្រោះមើមៈ គ្រូពេទ្យ មកដល់ អ្នកសង្គ្រោះហាត់ និងពេលបំណាស់ទី៧នេះគ្រោះ។

៤. ស្លាក

- ក. ពេលជួបជនរងគ្រោះស្លាក ត្រង់ខ្យល់ ខ្វាក់ បញ្ឈរភ្នែក
- ខ. សួរបញ្ជាក់ជនរងគ្រោះធ្វើសញ្ញាបញ្ជាក់ថាស្លាក
- គ. ប្រកាសអាសន្ន និងរកជំនួយ
- ឃ. សង្គ្រោះដោយគោរពខ្នង៥ដង មិនទាន់ចេញ អនុវត្តវិញ សង្កត់ពោះ៥ដង



ចក្ក (ស្លាក) ស្ទុះបំពង់ខ្យល់រោមធ្វើឱ្យជនរងគ្រោះស្លាប់ពី៣-៥នាទី មិនវិញសង្កត់ពោះមិនអនុវត្តចំពោះស្ត្រីមានផ្ទៃពោះ និងទារក។

៥. ប្រស

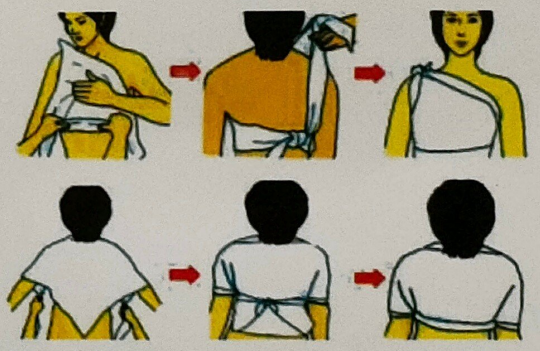
ប្រសត្រូវដាក់បំប៉ន វាយតម្លៃ និងវិជ្ជាជីវៈនិងវត្តមានដាច់ មុនបញ្ជូន



ហាមដក (ធ្វើឱ្យជនរងគ្រោះ រលីចាប់ និងហូរឈាម)។

ប្រសដោយលោក

- ស្រោចទឹក១០-១៥នាទី
- ដោះគ្រឿងអលង្ការ
- ជៀសវាងស្បែក រុំថ្មី
- បញ្ជូនជនរងគ្រោះ តាមដានសញ្ញាជីវិតសំខាន់ៗ



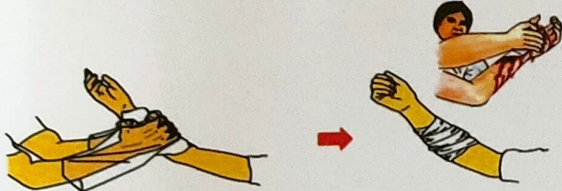
ហាមបំបែកពងទឹក, លាបទឹកឃ្មុំ ទឹកគ្រឿង ...។

ប្រសដោយគ្រោះថ្នាក់ ឬ ការងារ

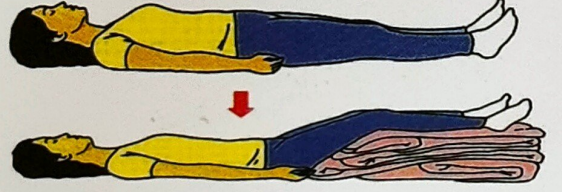
- លាងសម្អាតមុខប្រសដោយទឹកថ្នាំបេតាឌីន ឬ ទឹកលាមកបិទ ឡើយ ទឹកសាប៊ូ...
- រុំមុខប្រស
- ណែនាំបញ្ជូនទៅមន្ទីរពេទ្យដើម្បីតាមដានការឆ្លងរោគ និងចាក់ ការពារមេរោគតេតាណូស។

ការថែទាំម្ចាស់មិនបានត្រឹមត្រូវ រោមធ្វើឱ្យម្ចាស់ ចម្លងរោគ ធ្ងន់ធ្ងរ និងរោមស្លាប់បានដោយសារមេរោគតេតាណូស។

៦. **ការហូរឈាម** យើងអាចដឹងចំនួនប្រហាក់ប្រហែលនៃឈាមក្នុងខ្លួនដោយយក ទម្ងន់ខ្លួន X ០.០៨ លីត្រ។ និងក្នុងផ្នែកវេជ្ជសាស្ត្រ គេចែក ក្រុមឈាមជាបួន (A, B, AB, O)។ ការហូរឈាមចែកចេញជា៖ ហូរឈាមខាងក្រៅ ហូរឈាមខាងក្នុង និង ហូរឈាមតាមរន្ធធម្មជាតិ **ការហូរឈាមខាងក្រៅ៖**



ការហូរឈាមខាងក្នុង៖ សញ្ញា៖ ស្លេកស្លាំង សន្លឹម ដង្ហើមញាប់ ជីពចរញាប់ បែកញើស ត្រជាក់ចុងដៃ ចុងជើង ស្រែកទឹក។



ការហូរឈាមខាងតាមរន្ធធម្មជាតិ៖ ជួយសង្គ្រោះយ៉ាងណាកុំឱ្យឈាមហូរ ទៅខាងក្នុង។



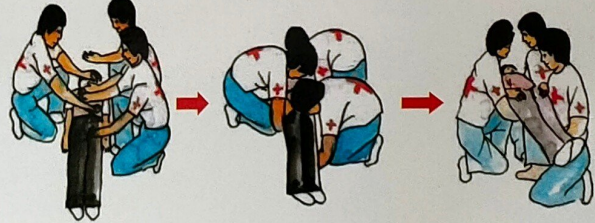
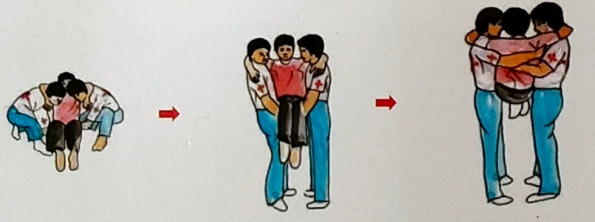
ជនចង្រៃចាក់បង្កឈាម ១/៣ ពីក្នុងខ្លួន តែងធ្វើឱ្យ ជនចង្រៃស្លាប់បាន។

៧. **ការបាក់ឆ្អឹង៖** សញ្ញាតែងតែកើតមានឡើងចំពោះជនរងគ្រោះដូចជា៖ ឈឺចាប់ខ្លាំង ហើមប៉ោង ខុសទម្រង់ដើម និងមិនអាចកម្រើកបាន។



ការជួយសង្គ្រោះមិនបានគ្រឹមត្រូវ ធ្វើឱ្យជនចង្រៃ ឆ្អឹងធូរ និងស្លាប់បាន។

៨. **ការលើកដាក់ និងការបញ្ជូនជនរងគ្រោះ៖**



ការមេតូន និងការលើកដាក់ជនចង្រៃបានគ្រឹមត្រូវ ជួយសង្គ្រោះជនគ្រោះឲ្យរស់រានមានជីវិត។

វគ្គបណ្តុះបណ្តាល១ថ្ងៃ៖

ម៉ោង	ប្រធានបទ
8:00 – 9:30	គោលការណ៍គ្រឹះនៃការសង្គ្រោះ ការដាក់ស្ថានភាពដំណេក និងសភាពស្ងួត
9:30 – 9:45	សម្រាក
9:45 – 11:30	សន្ទប់បាត់ស្មារតី CPR និងករណីស្លាប់
11:30 – 14:00	សម្រាកបាយថ្ងៃ
14:00 – 15:30	រហូស ហូរឈាម
15:30 – 15:45	សម្រាក
15:45 – 17:00	ការបាក់ឆ្អឹង ការលើកដាក់ និងការបញ្ជូន

វគ្គបណ្តុះបណ្តាល២ថ្ងៃ៖

ម៉ោង	ថ្ងៃទី១	ថ្ងៃទី២
8:00 – 9:30	- សំណួរសាកល្បង - គោលបំណង - តួនាទីអ្នកសង្គ្រោះ - គោលការណ៍គ្រឹះ	- ហូរឈាម
9:30 – 9:45	សម្រាក	
9:45 – 11:30	- ដាក់ស្ថានភាពដំណេក - សភាពស្ងួត - សន្ទប់បាត់ស្មារតី	- ការបាក់ឆ្អឹង
11:30 – 14:00	សម្រាកបាយថ្ងៃ	
14:00 – 15:30	- CPR - ស្លាប់	- ការលើកដាក់ និង ការបញ្ជូន
15:30 – 15:45	សម្រាក	
15:45 – 17:00	- រហូស	ប្រឡង និងវាយតម្លៃ

ភារកិច្ចក្រុមហ៊ុន

១៦A ផ្លូវលេខ ៦៥២ កែង ២៧១ អូរបែកក្អម សង្កាត់ទឹកថ្លា ខណ្ឌ ទួលគោក រាជធានីភ្នំពេញ ព្រះរាជាណាចក្រកម្ពុជា
ទូរស័ព្ទ: (៨៥៥-២៣) ៨៨១ ៥១១/៨៨១ ៥២២
វេបសាយ: www.redcross.org.kh First Aid Unit:
លោក អុប ពុទ្ធា ប្រធានការិយាល័យ
Email : opputhea@yahoo.com / Phone : 097 994 9057 / 016 840 057
លោក យ៉ា សុផាត គ្រូបង្គោល
Email : yasophat@yahoo.com / Phone : 096 907 7771 / 099 999 665
លោកស្រី គេន អន ជំនួយការ ការិយាល័យ និងទីផ្សារ
Email : ornsrey@yahoo.com / Phone : 097 695 96 66 / 087 524 807