

# សិក្ខាសាលាស្តីពី

## ការសង្គ្រោះបឋមសម្រាប់សាលារៀននៅ

### ប្រទេសកម្ពុជា

មូលដ្ឋានគ្រឹះនៃការសង្គ្រោះបឋមសម្រាប់គ្រូបង្រៀន



# តើ អ្វី ជា ការ ស ង្រ្គោះ ប ឋ ម ?



និយមន័យ៖ ការសង្រ្គោះបឋម គឺជាការជួយសង្រ្គោះអ្នកជំងឺ ឬអ្នករងរបួសមុនពេល អ្នកជំនាញ វេជ្ជសាស្ត្របានមកដល់។ ការនេះ អាចជួយសង្រ្គោះជីវិត ការពារអ្នករងរបួសមិនឱ្យមានស្ថានភាព អាក្រក់ជាងនេះ និងជួយឱ្យអ្នករងរបួសឆាប់ទទួលបានភាពច្នៃស្រាលឆាប់រហ័ស។

## តួនាទីរបស់គ្រូបង្រៀន នៅក្នុងសាលារៀន៖



- រក្សាសុវត្ថិភាពសិស្សមិនឱ្យមានគ្រោះថ្នាក់បន្ថែមទៀត
- ផ្តល់ការមើលថែទាំរហូតដល់មានជំនួយមកដល់
- រក្សាភាពស្ងប់ស្ងាត់ ដើម្បីធ្វើឱ្យសិស្សមានទំនុកចិត្តឡើងវិញ
- ហៅទូរសព្ទទៅឪពុកម្តាយ ឬ សេវាសង្រ្គោះបន្ទាន់
- រៀបចំបញ្ជូនទៅមន្ទីរពេទ្យ ប្រសិនបើមានភាពចាំបាច់

# វិធានសំខាន់ៗ សម្រាប់គ្រូបង្រៀន

រក្សាភាពស្ងប់ស្ងាត់ និងពិនិត្យមើលទីតាំង ដើម្បីប្រាកដថាវាមានសុវត្ថិភាពមុនពេលចូលទៅជួយ។ ការពារខ្លួនអ្នក និងសិស្សកុំឱ្យមានគ្រោះថ្នាក់បន្ថែមទៀត។ ហៅសិស្សផ្សេងទៀតឱ្យជួយ បើអាចធ្វើទៅបាន។

កុំទុកអ្នកជំងឺ ឬ អ្នករងរបួសឱ្យនៅតែម្នាក់ឯង។ ឱ្យពួកគេរក្សាភាពស្ងប់ស្ងាត់ និងធ្វើឱ្យពួកគេមានទំនុកចិត្តឡើងវិញ ខណៈពេលដែលអ្នកកំពុងវាយតម្លៃស្ថានភាព និងផ្តល់ការថែទាំជាមូលដ្ឋាន។

៣

ហៅទូរសព្ទសុំជំនួយផ្នែកវេជ្ជសាស្ត្រ និងរៀបចំបញ្ជូនទៅមន្ទីរពេទ្យ ប្រសិនបើចាំបាច់។ ធ្វើកំណត់ត្រាស្តីពីហេតុការណ៍ឱ្យបានជាប់លាប់ ដើម្បីរក្សាទុកជាកំណត់ត្រារបស់សាលារៀន បន្ទាប់ពីការព្យាបាល។

# របួសស្រាល

សញ្ញា នៃរបួសស្រាល៖



- មានហូរឈាមពីស្នាមរបួស
- មានការឈឺចាប់នៅកន្លែងមានស្នាមរបួស
- មើលឃើញមានរហែកស្បែក

ហៅទូរសព្ទសុំជំនួយផ្នែកវេជ្ជសាស្ត្រ ក្នុងករណី៖



- មានហូរឈាមមិនឈប់ បន្ទាប់ពីការបិទស្នាមរបួស
- មានស្នាមរបួសជ្រៅ ឬធំ
- មិនអាចយកកំទីចកំទីចេញពីមុខរបួសបាន
- ស្នាមរបួសប្រែជាក្រហម ហើម ឬបង្ហាញសញ្ញាថាមានការឆ្លងមេរោគ

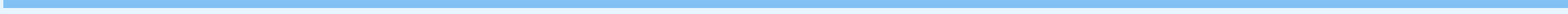


# រដ្ឋសម្រាល – ជំហាននៃការសង្គ្រោះបឋម

លាងសម្អាតដៃរបស់អ្នកឱ្យបានស្អាតជាមួយសាប៊ូ និងទឹក។ ពាក់ស្រោមដៃប្រសិនបើអាចធ្វើទៅបាន ដើម្បីការពារខ្លួនអ្នក និងសិស្សពីការឆ្លងមេរោគ។

សម្អាតស្នាមរដ្ឋសថ្នមៗ ជាមួយទឹកស្អាត ដើម្បីយកធូលីចេញ។ ប្រើក្រណាត់ស្អាត ឬបង់រ៉ូ ដើម្បីយាត់ឈាម។

រុំរដ្ឋសដោយប្រើបង់រ៉ូ ឬក្រណាត់ដែលគ្មានមេរោគ។ រក្សាមុខរដ្ឋសឱ្យស្អាត និងស្ងួត និងពិនិត្យមើលសញ្ញានៃការឆ្លងមេរោគឱ្យបានជាប្រចាំ។



# រលាកតិចតួច



សញ្ញា៖

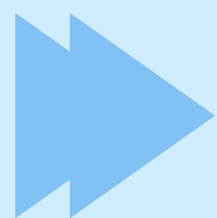
- មានស្បែកក្រហម
- មានការឈឺចាប់
- មានហើម
- មានពងបែក



ហៅទូរសព្ទសុំជំនួយផ្នែកវេជ្ជសាស្ត្រ ប្រសិនបើ៖

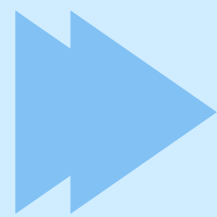
- មានរលាកធំ
- មានរលាកលើមុខ ដៃ ជើង ឬប្រដាប់ភេទ
- សិស្ស មានបញ្ហាក្នុងការដកដង្ហើម
- មើលទៅមានរលាកជ្រៅ

# រលាកតិចតួច - ជំហាន នៃការសង្គ្រោះបឋម និងជំហានដែលមិនត្រូវធ្វើ



ជំហាន នៃការសង្គ្រោះបឋម៖

- ដាក់ទឹកត្រជាក់ឱ្យបាន ចំនួន ២០ នាទី
- ដោះគ្រឿងអលង្ការ ឬ សម្លៀកបំពាក់តឹង ប្រសិនបើអាចធ្វើទៅបាន
- ប្រើក្រណាត់ស្អាតមិនស្អិត ដើម្បីក្របមុខរបួស
- ឱ្យសិស្សរក្សាភាពស្ងៀមស្ងាត់ ដើម្បីធ្វើឱ្យពួកគេមានទំនុកចិត្តឡើងវិញ។



ជំហានដែលមិនត្រូវធ្វើ៖

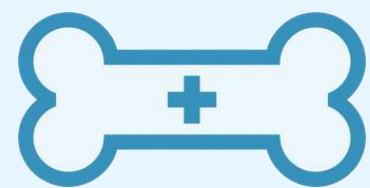
- ដាក់ទឹកកកនៅលើផ្នែកដែលរលាក
- បំបែកពងបែកដែលរលាក
- ដាក់ថ្នាំដុសធ្មេញ ប៊ីឬ ប្រេងនៅលើផ្នែកដែលរលាក
- ប៉ះផ្នែកដែលរលាកដោយផ្ទាល់



# បាក់ឆ្អឹង

មានសញ្ញា ដូចជា៖

- មានការឈឺចាប់ធ្ងន់ធ្ងរ
- មានហឺម
- មានស្នាមជាំ
- មិនអាចធ្វើចលនាផ្នែករាងកាយ
- ផ្នែកនៃរាងកាយមើលទៅកោង ឬមិនធម្មតា



នៅពេលណាដែលត្រូវការជំនួយផ្នែកវេជ្ជសាស្ត្រ៖

- ហៅទូរសព្ទទៅផ្នែកវេជ្ជសាស្ត្រ ប្រសិនបើឃើញសញ្ញាណាមួយក្នុងចំណោមសញ្ញាទាំងនេះខាងលើ
- កុំពន្យារពេល - បាក់ឆ្អឹង ត្រូវការការព្យាបាលតាមបែបវិជ្ជាជីវៈ
- ឱ្យសិស្ស រក្សាភាពស្ងប់ស្ងាត់ ខណៈពេលរង់ចាំជំនួយ



# បាក់ឆ្អឹង - ជំហាននៃការសង្គ្រោះបឋម

ជំហាននៃការសង្គ្រោះបឋម៖

- ឱ្យសិស្សនៅឱ្យស្ងៀម
- ទប់ផ្នែកដែលមានរបួស
- រុំផ្នែកដែលបាក់ដោយក្រណាត់ ឬថង់ត្រជាក់
- ហៅទូរសព្ទទៅឱ្យគ្រូពេទ្យ ឬសេវាសង្គ្រោះបន្ទាន់
- បញ្ជូនសិស្សទៅមន្ទីរពេទ្យ

ជំហានដែលមិនត្រូវធ្វើ៖

- ផ្លាស់ទីអ្នករងរបួសច្រើនដង
- ព្យាយាមតម្រង់ឆ្អឹង
- ទាញសម្លៀកបំពាក់នៅផ្នែកដែលរបួស បើមិនចាំបាច់
- ប្រើរបស់ក្តៅលើផ្នែកដែលរបួស

# សវនីសេព្យា និងការរម្មលសវនីសេព្យា



សញ្ញា៖

- ការឈឺចាប់
- ហើម
- ស្នាមជាំ
- ពិបាកធ្វើចលនាលើផ្នែកដែលមានរបួស



ហៅទូរសព្ទសុំជំនួយផ្នែកវេជ្ជសាស្ត្រ ប្រសិនបើ៖

- មានការឈឺចាប់ធ្ងន់ធ្ងរ ដែលមិនធ្ងរស្បើយ
- មិនអាចកំរើក ឬ ជ្រាស់ទីនៃផ្នែកដែលមានរបួស
- មានហើម ឬ ស្នាមជាំធ្ងន់ធ្ងរ
- មិនធ្ងរស្រាល ក្រោយពីការសង្គ្រោះបឋម

# វិធីសាស្ត្រ វាយ (RICE)

**សម្រាក** – បញ្ឈប់រាល់សកម្មភាពជាបន្ទាន់។ ឱ្យសិស្សអង្គុយ ឬ ផ្អាកខ្លួន ដើម្បីការពារកុំឱ្យមានរបួសបន្ថែមទៀតទៅលើផ្នែកដែលមានរបួសស្រាប់។

**ទឹកកក** – ប្រើក្រណាត់រុំទឹកកកដាក់លើមុខរបួសចំនួន ២០នាទី។ ការធ្វើបែបនេះនឹងជួយកាត់បន្ថយហើម និងការឈឺចាប់។ កុំប្រើទឹកកកដាក់លើមុខរបួសដោយផ្ទាល់។

**ការផ្តិតមុខរបួស** – ប្រសិនបើទទួលបានការបណ្តុះបណ្តាល រុំមុខរបួសដោយប្រើបង់រុំរបួស ដើម្បីជួយដល់មុខរបួស និងកាត់បន្ថយហើម។ កម្រិតកម្ពស់ – លើផ្នែកដែលមានរបួសឱ្យខ្ពស់លើបេះដូង ប្រសិនបើអាចធ្វើទៅបាន។

# សញ្ញានៃការកើតជំងឺហ៊ីត

ពិបាកដកដង្ហើម - សិស្សអាចថប់ដង្ហើម ដកដង្ហើមញាប់ ឬប្រឹងដកដង្ហើម។ នេះជាសញ្ញាដំបូង នៃការកើតជំងឺហ៊ីត។

ដកដង្ហើមដង្ហក់ និងក្អក - ស្តាប់សម្លេងដកដង្ហើមដែលលឺតិច នៅពេលដែលសិស្សដកដង្ហើម។ មានក្អកញឹកញាប់ មិនមានការធ្ងរស្រាល គឺជាសញ្ញាព្រមាននៃការកើតជំងឺហ៊ីត។

ណែនដើមទ្រូង និងពិបាកនិយាយ - សិស្សអាចនិយាយប្រាប់ពីការណែនដើមទ្រូង ឬ ការឈឺចាប់។ សិស្សអាចនិយាយបានខ្លីៗ ឬមួយម៉ាត់តែប៉ុណ្ណោះ ដោយសារតែពិបាកដកដង្ហើម។

# ការគ្រប់គ្រងជំងឺហឺត



ជំហាន នៃការសង្គ្រោះបឋម៖

- ឱ្យសិស្សអង្គុយឱ្យត្រង់
- ឱ្យសិស្សរក្សាភាពស្ងប់ស្ងាត់ និងធ្វើឱ្យមានទំនុកចិត្តឡើងវិញ
- ប្រើឧបករណ៍ស្រូបខ្យល់ ដើម្បីបំបាត់ការឈឺចាប់
- ផ្តល់ឧបករណ៍ផ្តុំខ្យល់ ឧបករណ៍ផ្តុំខ្យល់មួយអាចប្រើសម្រាប់ផ្តុំខ្យល់ដកដង្ហើមបានចំនួន៤ ដង
- ប្រើឧបករណ៍ផ្សេងគ្នា ប្រសិនបើអាចធ្វើទៅបាន
- រង់ចាំចំនួន ៤ នាទី; រួចប្រើម្តងទៀត ប្រសិនបើចាំបាច់

ហៅទូរសព្ទទៅរថយន្តសង្គ្រោះបន្ទាន់ ប្រសិនបើ៖

- ពិបាកដកដង្ហើម
- មិនអាចនិយាយបាន
- បបូរមាត់ប្រែជាពណ៌ខៀវ
- សិស្សសន្លប់មិនដឹងខ្លួន
- ឧបករណ៍ស្រូបខ្យល់មិនអាចប្រើដើម្បីជួយអ្នកជំងឺបាន

# ពស់ចឹក ឬខាំ

សញ្ញា៖



- មានស្នាមចឹក ឬខាំ នៅលើស្បែក
- មានការឈឺចាប់ និង ហើម នៅលើផ្នែកដែលពស់ចឹក ឬខាំ
- ក្អក និងចង្អោរ
- ពិបាកដកដង្ហើម
- ខ្សោយ ឬវិលមុខ



ទិដ្ឋភាពទូទៅ នៃការសង្គ្រោះបឋម៖

- ឱ្យសិស្សរក្សាភាពស្ងប់ស្ងាត់ និងនៅឱ្យស្ងៀម
- កុំឱ្យពួកគេ ដើរ ឬធ្វើចលនា
- ហៅទូរសព្ទទៅសេវាសង្គ្រោះបន្ទាន់ ជាបន្ទាន់
- កត់ត្រាពេលវេលាដែលមានពស់ចឹក ឬខាំ
- បញ្ជូនទៅមន្ទីរពេទ្យ ជាបន្ទាន់

## ពស់ចឹក ឬ ខាំ – ជំហាន នៃការសង្គ្រោះ បឋម

ជំហាន នៃការសង្គ្រោះបឋម:

- ឱ្យសិស្សរក្សាភាពស្ងប់ស្ងាត់ និងនៅឱ្យស្ងៀម
- ហៅទូរសព្ទទៅសេវាសង្គ្រោះបន្ទាន់ ជាបន្ទាន់
- ប្រើបង់រុំលើផ្នែកដែលពស់ចឹក ឬខាំ ប្រសិនបើទទួលបានការបណ្តុះបណ្តាល
- រក្សាផ្នែកដែលពស់ចឹក ឬខាំឱ្យនៅក្រោមកម្រិតនៃបេះដូង
- បញ្ជូនទៅមន្ទីរពេទ្យ ជាបន្ទាន់

អ្វីដែលមិនត្រូវធ្វើ:

- លាង, កាត់, ឬ ជញ្ជក់លើផ្នែកដែលពស់ចឹក ឬខាំ
- អនុញ្ញាតឱ្យសិស្សដើរ
- ប្រើទឹកកក ឬ ប្រើក្រណាត់រុំឃាត់ឈាម
- ឱ្យអាហារ ឬ ភេសជ្ជៈញ៉ាំ
- ពន្យារពេលបញ្ជូនទៅមន្ទីរពេទ្យ

# ពឹងពារងខាំ

សញ្ញា៖

- មានការឈឺចាប់នៅផ្នែកដែលសត្វពឹងពារងខាំ
- មានពណ៌ក្រហម និងមានហើម
- មានចង្កោរ និងបែកញើស

ជំហាន នៃការសង្គ្រោះបឋម៖

- លាងសម្អាតដោយប្រើទឹកស្អាតលើផ្នែកដែលពឹងពារងខាំថ្មីមៗ
- ប្រើក្រណាត់រុំទឹកកកដាក់លើផ្នែកដែលពឹងពារងខាំ
- ឱ្យសិស្សរក្សាភាពស្ងប់ស្ងាត់ និងតាមដាន

ហៅទូរសព្ទសុំជំនួយផ្នែកវេជ្ជសាស្ត្រ ប្រសិនបើ៖

- មានការឈឺចាប់កាន់តែខ្លាំង
- កាន់តែពិបាកដកដង្ហើម
- មានការឈឺចាប់កាន់តែខ្លាំង ឬមានប្រតិកម្ម (អាឡាក់ស៊ី)



# ការគ្រប់គ្រងការឆ្លងមេរោគ

ហេតុអ្វីបានជាបញ្ហា

ការគ្រប់គ្រងការឆ្លងមេរោគ បានការពារទាំងគ្រូបង្រៀន ទាំងសិស្សពីជំងឺ។ ការយល់ដឹង ពីរបៀប នៃការឆ្លងមេរោគ អាចជួយការពារនូវជំងឺក្នុងសាលារៀន។

ជំងឺអាចឆ្លងតាមរយៈ៖

- ឈាម
- ក្អក
- ទឹកមាត់
- ទឹកនោម និង លាមក
- ក្អក និង កណ្តាស់

គ្រូបង្រៀន ត្រូវតែមានការប្រុងប្រយ័ត្នជាមុន ពេលដែលធ្វើការសង្កេត៖ បឋម ដើម្បីការពារការឆ្លងមេរោគ។



## ការគ្រប់គ្រងការឆ្លងមេរោគ - វិធានសុវត្ថិភាព

ពាក់ស្រោមដៃ ប្រសិនបើអាចធ្វើទៅបាន។ ពាក់របាំងមុខ ឬម៉ាស់ ប្រសិនបើអាចធ្វើទៅបាន។ លាងសម្អាតដៃរបស់អ្នកឱ្យបានស្អាត មុន និង បន្ទាប់ពីការផ្តល់ការព្យាបាល។

បិត ឬគ្របមុខរបួស ដែលមាននៅលើស្បែករបស់ខ្លួន មុនពេលព្យាបាលអ្នកដទៃ។ ស្អាតផ្ទៃមុខ និងឧបករណ៍ទាំងអស់ បន្ទាប់ពីការផ្តល់ការព្យាបាល។

បោះចោលកាកសំណល់ សម្ភារៈទាំងអស់ រួមទាំង ស្រោមដៃ, បង់រ៉ូ, និងឧបករណ៍ដែលមិនស្អាតទាំងក្នុងធុងសម្រាមឱ្យបានត្រឹមត្រូវ។

# ជំហាន នៃ ការ លាង សម្អាត ដៃ

លាងសម្អាតដៃ ជាមួយទឹកស្អាត ។ ប្រើសាប៊ូឱ្យបានពេញដៃរបស់អ្នក។

លាងសម្អាតដៃទាំងពីរឱ្យបានយ៉ាងហោចណាស់ ២០ វិនាទី។ លាងសម្អាតតាមចន្លោះ ម្រាមដៃ ខ្នងដៃ និងក្រចកឱ្យបានស្អាត។

លាងជម្រះដៃដោយប្រើទឹកទុយូ ឬទឹករូមីនេ។ សម្អាតដៃដោយប្រើកន្សែងស្អាត ឬខ្យល់សម្អាត។

# អ្នកជំងឺដែលសន្លប់មិនដឹងខ្លួន

ពិនិត្យមើលគ្រោះថ្នាក់ដែលនៅជុំវិញសិស្ស។ ត្រូវប្រាកដថាទីតាំងនោះ មានសុវត្ថិភាព មុនពេល

ចូលទៅជិតសិស្ស។ ពិនិត្យមើលគ្រោះថ្នាក់ផ្សេងទៀត ដែលអាចធ្វើឱ្យអ្នក ឬសិស្សដទៃផ្សេងទៀត

គ្រោះថ្នាក់។

ពិនិត្យមើលការឆ្លើយតបរបស់សិស្សដោយទះស្មាថ្នមៗ រួចសួរសិស្សឱ្យខ្លាំងៗ តើអ្នកមិនអីទេឬ? សុំជំនួយពីគ្រូបង្រៀន ឬសិស្សផ្សេងទៀតនៅក្បែរនោះ។

ពិនិត្យមើលការដកដង្ហើម តាមរយៈការមើល ស្តាប់, និងអារម្មណ៍នៅពេលដកដង្ហើម។

២០

ប្រសិនបើការដកដង្ហើមមិនប្រក្រតី, ហៅទូរស័ព្ទហៅរថយន្តសង្គ្រោះបន្ទាន់ ជាបន្ទាន់ និង

ចាប់ផ្តើមធ្វើការសង្គ្រោះបឋម (CPR) ប្រសិនបើទទួលបានការបណ្តុះបណ្តាល។

# អ្នកជំងឺដែលសន្លប់

## ទីតាំងដែលធ្វើឱ្យអ្នកដែលសន្លប់មានលក្ខណៈប្រសើរឡើងវិញ

ប្រសិនបើមានសិស្សសន្លប់ ប៉ុន្តែនៅមានដង្ហើម, ដាក់ពួកគេឱ្យស្ថិតក្នុងទីតាំងដែលធ្វើឱ្យមានលក្ខណៈប្រសើរឡើងវិញ៖

- ដាក់នៅចំហៀងដោយផ្ទៀងផ្ទាត់ទៅក្រោយ
- បើកចំហឱ្យមានខ្យល់ចេញ-ចូល
- លើកជើងឱ្យខ្ពស់ ដើម្បីរក្សាស្ថិរភាព
- ដាក់ដៃលើក្បាល
- តាមដានការដកដង្ហើមជាបន្តបន្ទាប់
- ស្នាក់នៅជាមួយសិស្ស រហូតដល់មានជំនួយមកដល់
- កុំទុកពួកគេឱ្យនៅតែម្នាក់ឯង
- ដាក់ពួកគេឱ្យនៅក្នុងស្ថានភាពក្តៅល្អ និងមានសុវត្ថិភាព



# ការប្រកាច់ – សញ្ញា និង ជំហាន នៃការសង្គ្រោះបឋម



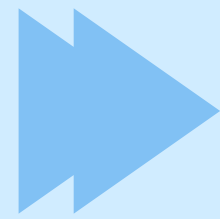
សញ្ញា៖

- ដួលសន្លប់ភ្លាម
- មានចលនាកន្ត្រាក់ ឬញ័រ
- សន្លប់
- មានភាពច្របូកច្របល់ បន្ទាប់ពីការប្រកាច់

ជំហាន នៃការសង្គ្រោះបឋម៖

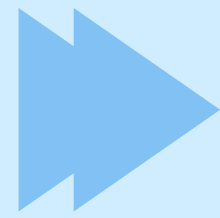
- រក្សាភាពស្ងប់ស្ងាត់
- យករបស់ដែលបង្កគ្រោះថ្នាក់នៅក្បែរនោះចេញ
- ការពារក្បាលអ្នកជំងឺ ដោយរបស់ទន់
- កុំសង្កត់ ឬដាក់អ្វីមួយនៅក្នុងមាត់របស់អ្នកជំងឺ
- កំណត់ពេលវេលា នៃការប្រកាច់

# ការប្រកាច់ – ការថែទាំ និង ពេលណាត្រូវហៅទូរស័ព្ទទៅរថយន្តសង្គ្រោះបន្ទាន់



## ការថែទាំ:

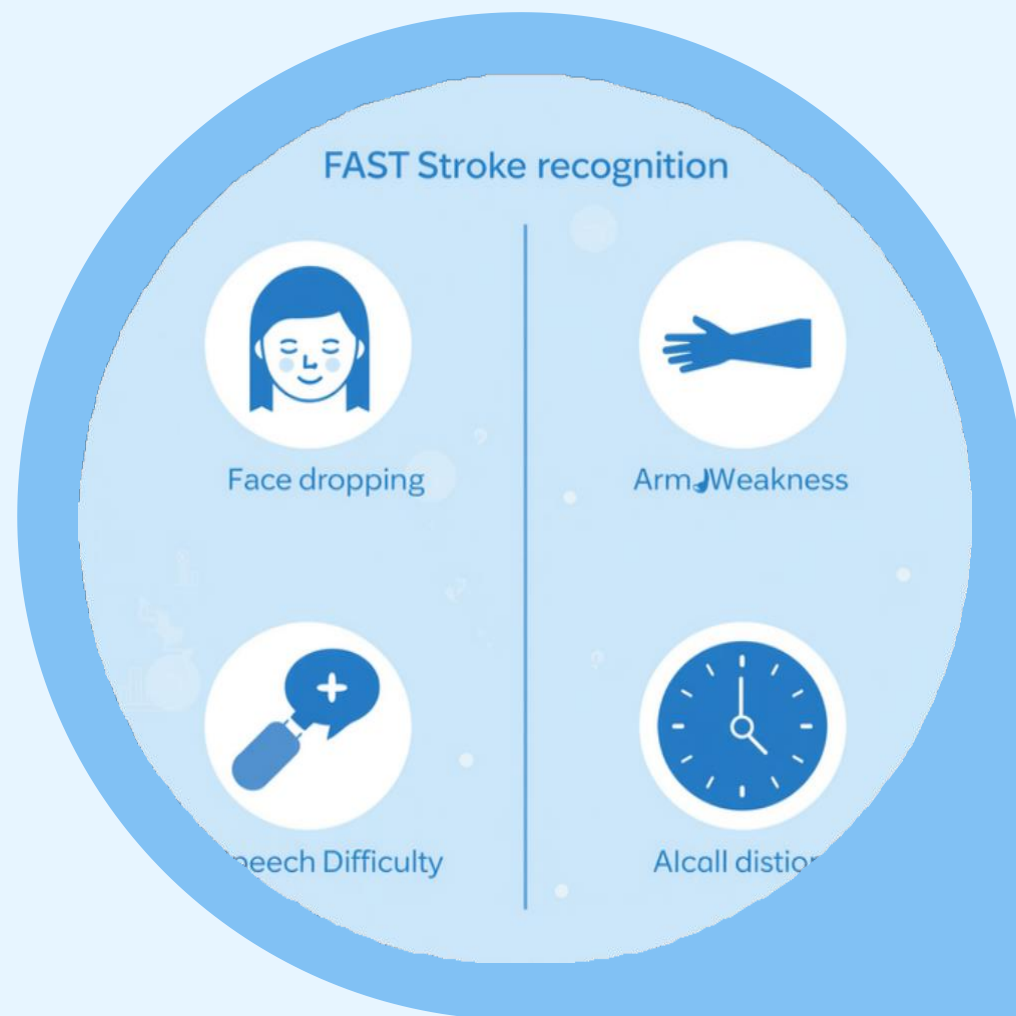
- ដាក់អ្នកជំងឺឱ្យនៅកន្លែងដែលធ្វើឱ្យពួកគេមានលក្ខណៈប្រសើរឡើងវិញ
- នៅជាមួយពួកគេ រហូតដល់ពួកគេបានដឹងខ្លួនឡើងវិញ
- និយាយតិចៗ
- ទុកពេលឱ្យពួកគេសម្រាក



## ហៅទូរស័ព្ទទៅរថយន្តសង្គ្រោះបន្ទាន់ ប្រសិនបើ:

- ការប្រកាច់ មានរយៈពេលលើសពី ៥ នាទី
- សិស្សមានរបួសអំឡុងពេល ប្រកាច់
- មានការប្រកាច់ជាបន្តបន្ទាប់
- មានបញ្ហាដកដង្ហើម
- ជាការប្រកាច់លើកដំបូង

# ជំងឺដាច់សរសៃឈាមខួរក្បាល – ហ្វាស៍ (FAST)



ការទទួលស្គាល់ហ្វាស៍ (FAST)៖

- មុខយារធ្លាក់ ឬរៀច – មុខម្ខាងយារធ្លាក់
- ដៃមានសភាពទន់ខ្សោយ – មិនអាចកំរើកដៃបាន
- ពិបាកនិយាយ – និយាយមិនច្បាស់ ឬច្របូកច្របល់
- ពេលវេលា – ហៅទូរសព្ទទៅសេវាសង្គ្រោះបន្ទាន់ជាបន្ទាន់

ជំហាន នៃការសង្គ្រោះបឋម៖

- រក្សាភាពស្ងប់ស្ងាត់ និងធ្វើឱ្យអ្នកជំងឺមានទំនុកចិត្តឡើងវិញ
- ឱ្យអ្នកជំងឺអង្គុយឱ្យត្រង់នៅកន្លែងដែលមានជាសុភាព
- តាមដានការដកដង្ហើមរបស់ពួកគេឱ្យបានហ្មត់ចត់
- កុំឱ្យអាហារ ឬ ភេសជ្ជៈដល់អ្នកជំងឺញ៉ាំ
- រង់ចាំសេវាសង្គ្រោះបន្ទាន់មកដល់

## ជំងឺ កាំង ហេះ ដូង

សញ្ញា៖



- ឈឺទ្រូង
- ពិបាកដកដង្ហើម
- បែកញើស ស្បែកស្លេកស្លាំង រលមុខ ដួលសន្លប់



ការសង្គ្រោះបឋម៖

- ហៅទូរសព្ទទៅសេវាសង្គ្រោះបន្ទាន់ ជាបន្ទាន់
- ឱ្យអ្នកជំងឺអង្គុយប្រកបដោយសុភាព រក្សាភាពស្ងប់ស្ងាត់ បន្ទូលសម្លៀកបំពាក់
- តាមដានការដកដង្ហើម
- ប្រសិនបើសន្លប់, ចាប់ផ្តើមសង្គ្រោះបឋម (CPR) ប្រសិនបើទទួលបានការហ្វឹកហាត់ រហូតដល់មានជំនួយមកដល់

# របៀបសង្កេតចំណុច និង របៀបសង្កេតកញ្ចាល



ឧទាហរណ៍៖ ដួល គ្រោះថ្នាក់ចរាចរណ៍ របួសកញ្ចាល ហូរឈាមធ្ងន់ធ្ងរ  
សញ្ញាព្រមាន៖ ក្អក ឈឺកញ្ចាលធ្ងន់ធ្ងរ វង្វេង សន្លប់ ប្រកាច់

ការសង្គ្រោះបឋម៖ ពិនិត្យមើលគ្រោះថ្នាក់ ហៅទូរស័ព្ទសុំជំនួយ នៅឱ្យ  
យស្ងៀមយាត់ឈាម តាមដានការដកដង្ហើម ធ្វើឱ្យមានទំនុកចិត្តឡើង  
វិញ បញ្ជូនទៅមន្ទីរពេទ្យ ប្រសិនបើ មានរបួសកញ្ចាលធ្ងន់ធ្ងរ ឬមាន  
សញ្ញាព្រមាន។

# លង់ទឹក



សញ្ញា៖

- ពិបាកដកដង្ហើម
- ក្អក
- ភ័យខ្លាច ឬស្លុនស្លោ
- បបូរមាត់មានពណ៌ខៀវ
- សន្លប់



ជំហាន នៃការសង្គ្រោះបឋម៖

- លើកចេញពីទឹក ប្រសិនបើ មានសុវត្ថិភាព
- ហៅទូរសព្ទទៅសេវាសង្គ្រោះបន្ទាន់
- ពិនិត្យមើលការដកដង្ហើម ចាប់ផ្តើមសង្គ្រោះបឋម (CPR) ប្រសិនបើ ចាំបាច់
- ដាក់អ្នកជំងឺឱ្យនៅទីកន្លែងដែលធ្វើឱ្យមានលក្ខណៈប្រសើរឡើងវិញ ប្រសិនបើនៅមានដង្ហើម ប៉ុន្តែ សន្លប់
- ឱ្យអ្នកជំងឺនៅកន្លែងមានកំដៅក្តៅល្អម និងរក្សាភាពស្ងប់ស្ងាត់ តាមដានការដកដង្ហើម

# ការសរសេរគោលនយោបាយស្តីពី ការសង្គ្រោះ បឋម

## ហេតុអ្វីបានជាវាសំខាន់៖

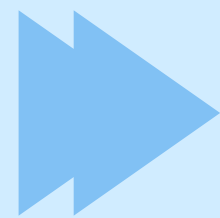
- ដឹងនូវអ្វីដែលត្រូវធ្វើបន្ទាន់
- ធ្វើឱ្យសិស្សមានសុវត្ថិភាព
- ធ្វើការងារឱ្យបានច្បាស់ណាស់ជាក្រុម
- កត់ត្រាហេតុការណ៍ឱ្យបានត្រឹមត្រូវ

## ផ្នែកសំខាន់ដែលត្រូវដាក់បញ្ចូល៖

- ទាក់ទងជាបន្ទាន់៖ ឪពុកម្តាយ មន្ទីរពេទ្យ រថយន្តសង្គ្រោះបន្ទាន់
- កញ្ចប់ឧបករណ៍សង្គ្រោះបឋម៖ ស្រោមដៃ ម៉ាស់ បង់រ៉ូ
- ការទទួលខុសត្រូវរបស់បុគ្គលិក៖ នរណាជាអ្នកផ្តល់ការសង្គ្រោះបឋម ហៅទូរសព្ទទៅឪពុកម្តាយ
- ព័ត៌មានវិជ្ជាសាស្ត្ររបស់សិស្ស៖ ជំងឺហឺត អាឡេស៊ី ជំងឺឆ្លងក្រហម
- របាយការណ៍ឧប្បត្តិហេតុ៖ កាលបរិច្ឆេទ ឈ្មោះសិស្ស ផ្តល់ការព្យាបាល



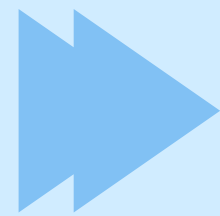
# លេខទូរស័ព្ទសង្គ្រោះបន្ទាន់



រថយន្តសង្គ្រោះបន្ទាន់៖ +85517398750 (ឡានពេទ្យខេត្ត)

មន្ទីរពេទ្យក្នុងតំបន់៖

នាយកសាលា៖



លេខទៅនាក់ទំនងឪពុកម្តាយ៖ [ធ្វើបច្ចុប្បន្នភាពបញ្ជីលេខទូរស័ព្ទ

ទំនាក់ទំនងរបស់សិស្ស]

ដាក់លេខទូរស័ព្ទទំនាក់ទំនងទាំងអស់ក្នុងកញ្ចប់សង្គ្រោះបឋម។

# សិក្ខាសាលាអនុវត្ត និង ការរំលឹកចុងក្រោយ

សកម្មភាពដែលត្រូវអនុវត្ត៖

- បច្ចេកទេសរុំបង់រុំ
  - អនុវត្តលើការដាក់អ្នកជំងឺនៅកន្លែងដែលមានលក្ខណៈប្រសើរឡើងវិញ
  - ការប្រើប្រាស់ឧបករណ៍ស្រូបខ្យល់សម្រាប់ជំងឺហ៊ីត
  - សេណារីយ៉ូសម្តែងតួនៅពេលមានភាពអាសន្ន
  - ការសរសេររបាយការណ៍ស្តីពី ហេតុការណ៍
- ការរំលឹកចុងក្រោយ៖
- រក្សាភាពស្ងប់ស្ងាត់ ក្នុងពេលមានភាពអាសន្ន
  - រក្សាសុវត្ថិភាពឱ្យសិស្ស
  - ស្នើសុំជំនួយឱ្យបានលឿន
  - អនុវត្តតាមនីតិវិធីរបស់សាលារៀន
  - ហៅទូរសព្ទទៅផ្នែកវេជ្ជសាស្ត្រ នៅពេលចាំបាច់
  - កត់ត្រាគ្រប់ហេតុការណ៍ដែលមានសភាពធ្ងន់ធ្ងរទាំងអស់



# សូមអរគុណ

មានសំណួរទេ? តស៊ូយើងពិភាក្សា

