

សូមប្រុងប្រយ័ត្នក្នុងពេល អាកាសធាតុត្រជាក់

សីតុណ្ហភាពត្រជាក់អាចបណ្តាលឱ្យមានគ្រោះថ្នាក់។

ដឹងពីសញ្ញានៃការងរបួសដែលបង្កឡើងដោយអាកាសធាតុត្រជាក់ និងការថយចុះកម្ដៅរាងកាយ និងរបៀបជួយសង្គ្រោះ។

ការថយចុះកម្ដៅរាងកាយ

កើតមាននៅក្នុងអាកាសធាតុ
ត្រជាក់ខ្លាំង ឬប្រសិនបើនរណា
ម្នាក់ទទឹកជោគ និងងារញាក់។



ការងរបួសដែលបង្កឡើងដោយ អាកាសធាតុត្រជាក់

នៅពេលដែលផ្នែករាងកាយ
ត្រជាក់ខ្លាំងពេក និង
ចាប់ផ្តើមកក។



អ្វីដែលត្រូវ ប្រុងប្រយ័ត្ន

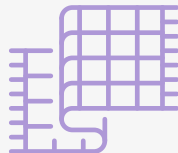
- ស្រៀវស្រាញ ស្លឹកស្រពពន់ ឬខ្សោយគ្មានកម្លាំង។
- ការសម្លឹងមើល ភាពមិនសូវស្រប ឬការវិនិច្ឆ័យចុះខ្សោយ។
- បាត់បង់ស្មារតី។

- ស្លឹកស្រពពន់ ឬមិនសូវដឹងអារម្មណ៍នៅលើម្រាមដៃ ម្រាមជើង ច្រមុះ ឬទងត្រចៀក។
- ស្បែកហាក់ដូចមានក្រមួនឬប្រែពណ៌ឬឡើងវិង។

របៀបដែលអ្នក អាច ជួយសង្គ្រោះ

ទូរសព្ទទៅលេខ **911** ឬទៅមន្ទីរពេទ្យជាបន្ទាន់។

1. ផ្លាស់ប្តូរទៅកន្លែងដែលមានកម្ដៅដោយប្រុងប្រយ័ត្ន។
2. តាមដានការដកដង្ហើម និងចលនាឈាមរត់។
3. ផ្តល់ការធ្វើចលនាបេះដូង (CPR) ប្រសិនបើចាំបាច់។
4. ដោះសម្លៀកបំពាក់សើមចេញ និងជួតឱ្យស្ងួត។
5. ធ្វើឱ្យមានកម្ដៅបន្តិចម្តងៗ។
 - គ្របដណ្តប់នៅក្នុងភួយ ឬសម្លៀកបំពាក់ស្អាត
 - ប្រើដបទឹកក្ដៅ ឬភួយកម្ដៅដើម្បីឱ្យមានកម្ដៅបន្តិចម្តងៗ។
 - កុំដាក់ត្រាំក្នុងទឹកក្ដៅ។ការឡើងកម្ដៅឆាប់រហ័សអាចនឹងមានគ្រោះថ្នាក់។



ស្វែងរកការថែទាំផ្នែកវេជ្ជសាស្ត្របែប
វិជ្ជាជីវៈឱ្យបានឆាប់តាមតែអាចធ្វើបាន។

1. ផ្លាស់ប្តូរទៅកន្លែងដែលមានកម្ដៅ។
2. ដោះស្រាយបញ្ហាត្រង់កន្លែងដែលរងប៉ះពាល់បន្តិចម្តងៗ។ មិនត្រូវត្រជុស ជៀសវាងការធ្វើឱ្យបែកពងបែក។
3. ត្រាំកន្លែងនោះក្នុងទឹកក្ដៅ (100–105°F) រហូតវាពណ៌ក្រហម និងមានកម្ដៅ។
4. គ្របកន្លែងនោះកុំឱ្យតឹងពេកដោយប្រើស្បែកស្អាតគ្មានមេរោគ។
 - ដាក់ម្រាមដៃម្រាមជើងដាច់ដោយឡែកពីគ្នាជាមួយនឹងស្បែកគ្មានមេរោគ។
5. មិនត្រូវបណ្តោយឱ្យកន្លែងនោះកកសាជាថ្មីឡើយ។

