

เอกสารแนบหมายเลข ๒.๖
มีการอบรมเกี่ยวกับการปฐมพยาบาลเบื้องต้นแก่
บุคลากรในสถานศึกษา

ส่วนที่ ๒ ข้อที่ ๗ มีการอบรมให้ความรู้เกี่ยวกับความปลอดภัยและการดูแลสุขภาพแก่บุคลากร และประชาชน

๗.๑ อบรม NS สถานศึกษาปลอดภัย โครงการเสริมสร้างความสมดุลของการทำงาน “งานได้ผล คนปลอดภัย”

วันจันทร์ที่ 26 สิงหาคม 2567 รองศาสตราจารย์วีรยา จิงสมเจตไพศาล รองคณบดีฝ่ายบริหาร คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล เข้าร่วมและกล่าวเปิดการอบรม NS สถานศึกษาปลอดภัย โครงการเสริมสร้างความสมดุลของการทำงาน “งานได้ผล คนปลอดภัย” การอบรมในครั้งนี้ได้รับเกียรติจาก ผู้ช่วยศาสตราจารย์เพ็ญจันทร์ สิทธิปรีชาชาญ ผู้ช่วยคณบดีฝ่ายพัฒนานักศึกษา และอาจารย์ ดร.วรรณวิไล อูตรวิเชียร อาจารย์ประจำภาควิชาการพยาบาลสาธารณสุขศาสตร์ เป็นวิทยากรผู้มีความรู้และความเชี่ยวชาญมาให้ความรู้เรื่องความปลอดภัยในการทำงานแก่เจ้าหน้าที่งานบริหารจัดการ ช่างเทคนิค พนักงานขับรถยนต์ พนักงานรักษาความปลอดภัย และแม่บ้านทำความสะอาด รวมทั้งผู้ประกอบการร้านค้าในคณะฯ ณ ห้อง 217 คณะพยาบาลศาสตร์ ศาลายา





๗.๒ อบรม “การปฐมพยาบาลเบื้องต้น และ CPR”

เมื่อวันที่ 12 ธันวาคม 2567 คณาจารย์จากภาควิชาการพยาบาลสาธารณสุขศาสตร์ คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล เป็นวิทยากรฝึกอบรมเป็นภาษาอังกฤษ ในหัวข้อ “การปฐมพยาบาลเบื้องต้น และ CPR” ให้แก่นักศึกษาระดับบัณฑิตศึกษาหลักสูตรนานาชาติ คณะวิทยาศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อเพิ่มพูนความรู้ ทักษะเกี่ยวกับความปลอดภัย และการช่วยเหลือผู้ป่วยหรือผู้บาดเจ็บได้ทันเวลาที่ ณ อาคารสแตงคัมมงคลสุข คณะวิทยาศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล พญาไท



๗.๓ เผยแพร่ความรู้ด้านสุขภาพแก่บุคลากร และประชาชน

๗.๓.๑ โครงการเผยแพร่องค์ความรู้สู่ประชาชน ทางสถานีวิทยุโทรทัศน์กองทัพบก (ททบ. ๕)

คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล ร่วมมือกับสถานีวิทยุโทรทัศน์กองทัพบก (ททบ. ๕) ผลิตรายการ ๑ นาที กับพยาบาลมหิดล เพื่อเผยแพร่ให้ความรู้ด้านสุขภาพแก่ประชาชน ออกอากาศทุกวันเสาร์-อาทิตย์ เวลา 09.00 น. (หลังข่าวเช้า) ข้อมูล ตั้งแต่วันที่ 6 กรกฎาคม-29 ธันวาคม ๒๕๖๗ มีดังนี้

(ข้อมูลรายการ 1 นาทีกับพยาบาลมหิดล <https://shorturl.at/WpNrR>)

ตอนที่ ๑ “คุณแม่ชอบสัปดาห์ระหว่างทานอาหาร ป้องกันยังไงดี?”

ตอนที่ ๒ “การช่วยเหลือ อาหารติดคอ ทำยังไง?”

ตอนที่ ๓ “คำแนะนำในการรับประทานทุเรียน สำหรับผู้ที่เป็นเบาหวาน”

ตอนที่ ๔ “วิธีป้องกันอาการปวดเข่า”

ตอนที่ ๕ “โรคมือเท้าปาก”

ตอนที่ ๖ “วิธีสังเกตอาการ และวิธีปฐมพยาบาลเบื้องต้น เมื่อศีรษะเด็กกระแทก”

ตอนที่ ๗ “เทคนิคการสื่อสาร กับผู้ที่มีภาวะซึมเศร้า”

ตอนที่ ๘ “วิธีการดูแลผู้สูงอายุที่ใส่ผ้าอ้อมผู้ใหญ่”

ตอนที่ ๙ “ยืนนาน เส้นเลือดขอด ป้องกันอย่างไร”

ตอนที่ ๑๐ “สัตว์มีพิษกัด มีวิธีปฐมพยาบาลอย่างไร”

ตอนที่ ๑๑ “พ่อแม่ เป็นเบาหวาน ลูกจะเป็นไหม มีวิธีดูแลตนเองอย่างไร”

ตอนที่ ๑๒ “ตรวจเต้านมด้วยตนเอง ทำบ่อยแค่ไหน ทำตอนไหน”

ตอนที่ ๑๓ “น้อยใจ ลูกหลานไม่สนใจ มีวิธีวางใจอย่างไร”

ตอนที่ ๑๔ “กระเพาะปัสสาวะอักเสบ ต้องทำอะไร?”

ตอนที่ ๑๕ “ลูกเป็นไข้ ต้องดูแลอย่างไร”

ตอนที่ ๑๖ “สังคมที่ต่างคนต่างอยู่ รับมือกับความเหงา อย่างไร”

ตอนที่ ๑๗ “การป้องกันปัญหาทางสายตาในผู้สูงอายุ”

ตอนที่ ๑๘ “เส้นเลือดแดงส่วนปลายอุดตันมีอาการอย่างไร”

ตอนที่ ๑๙ “คุณแม่ที่ให้นมลูก ควรไม่ควรรับประทานอะไร?”

ตอนที่ ๒๐ “ค่าความดันเท่าไร ถึงเรียกว่าสูง/ต่ำ และต้องทำยังไง”

ตอนที่ ๒๑ “วัยทองร้อนๆ หนาวๆ ต้องดูแลตัวเองอย่างไร?”

ตอนที่ ๒๒ “อายุมากขึ้น นอนไม่ค่อยหลับ ตื่นกลางคืน ทำอย่างไรดี?”

ตอนที่ ๒๓ “หกล้มในผู้สูงอายุเป็นเรื่องใหญ่ ป้องกันอย่างไร?”

ตอนที่ ๒๔ “การดูแลลูกน้อยหลังได้รับวัคซีน”

ตอนที่ ๒๕ “หัวใจต้องดูแล หลอดเลือดหัวใจตีบ ป้องกันอย่างไร?”

ตอนที่ ๒๖ “ไมเกรน กาแฟช่วยได้หรือไม่?”

ตอนที่ ๒๗ “การสื่อสารกับผู้สูงวัย ที่มีปัญหาการได้ยิน ทำอย่างไร?”

ตอนที่ ๒๘ “ลูก2 ขวบแล้ว ยังไม่เริ่มพูด ผิดปกติไหม!”

ตอนที่ ๒๙ “อายุ 40+ ประจำเดือนมาไม่สม่ำเสมอ เราเข้าสู่วัยทองแล้วหรือยัง?”

ตอนที่ ๓๐ “ท้องแล้วมีเพศสัมพันธ์ได้ไหม”

ตอนที่ ๓๑ “5 เคล็ดลับการเลิกบุหรี่”

ตอนที่ ๓๒ “ภัยอันตรายจากหน้าจอ”

ตอนที่ ๓๓ “ไม่อยากเป็นอัลไซเมอร์ ป้องกันอย่างไรดี”

ตอนที่ ๓๔ “น้ำกัดเท้า โรคที่มากับน้ำท่วม”

ตอนที่ ๓๕ “กินโซเดียมอย่างไร? ไตไม่พัง”

ตอนที่ ๓๖ “การช่วยเหลือเบื้องต้นในผู้สูงอายุที่ได้รับบาดเจ็บจากแผลไฟไหม้”

ตอนที่ ๓๗ “กินข้าวไม่ตรงเวลา เป็นโรคกระเพาะหรือไม่?”

ตอนที่ ๓๘ “ก่อนแต่งงานควรไปตรวจคัดกรองโรคทางพันธุกรรมหรือไม่?”

ตอนที่ ๓๙ “โรคตาแดง”

ตอนที่ ๔๐ “จะส่งเสริมสุขภาพแม่-ลูกอย่างไร ในกรณีที่แม่ตั้งครรภ์ตอนอายุมาก”

ตอนที่ ๔๑ “ดูแลไตอย่างไร ให้ไตแข็งแรง”

ตอนที่ ๔๒ “การช่วยเหลือเบื้องต้นผู้ที่ได้รับบาดเจ็บจากฟ้าผ่า”

ตอนที่ ๔๓ “ลูกนอนยาก ทำอย่างไรดี”

ตอนที่ ๔๔ “การเตรียมตัวก่อนวัดความดันโลหิต”

ตอนที่ ๔๕ “ผ่อนคลาย กายใจ ให้เกิดสุขภาวะ ด้วยโยคะเก้าอี้”

ตอนที่ ๔๖ “เมื่อต้องให้เคมีบำบัด ควรรับประทานอาหารอย่างไร”

ตอนที่ ๔๗ “โรคฉี่หนู”

๗.๓.๒ บทความรู้ด้านการพยาบาล/บทความปัญหาด้านสุขภาพ

คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล มีคณาจารย์ที่มีความรู้ความเชี่ยวชาญหลากหลายสาขา ในการเผยแพร่ความรู้ด้านสุขภาพ ในปี ๒๕๖๗ ดังนี้

๑) ๕ โรคฮิตทางนิเวศ รู้เร็ว รักษาได้

(http://www.elearning.ns.mahidol.ac.th/ns_academic/2024/03/) เผยแพร่เมื่อ ๒๙ มีนาคม ๒๕๖๗

๒) ฮีทสโตรก : ภัยน้ำร้อน อันตรายถึงชีวิต

(<https://shorturl.at/m7YC0>) เผยแพร่เมื่อ ๖ มิถุนายน ๒๕๖๗

โรคลมแดด หรือ ฮีทสโตรก

โดย... → **อาจารย์สุรัสวดี ไวร่อง**
ภาควิชาการพยาบาลระบบสุขภาพ คณะพยาบาลศาสตร์ ม.มหิดล

✓ **หากมีอาการ**

- หน้าแดง ตัวร้อนจัด
- ชีพจรเร็ว
- หายใจเร็ว
- กระหายน้ำมาก
- เวียนศีรษะ
- ปวดศีรษะ
- มีอุณหภูมิร่างกายสูงเกิน 40 องศา

✓ **การปฐมพยาบาล**

หากผู้ป่วยรู้สึกตัว

1. เชื้อที่ร่มทันที นอนราบ ยกเท้าสูงทั้ง 2 ข้าง
2. คลายเสื้อผ้าให้หลวม คลายเข็มขัด (หากใส่รองเท้าหรือถุงเท้าให้ถอดออก)
3. เช็ดตัว โดยเช็ดผิวหนึ่งส่วนขึ้นมาเข้าทางหัวใจ เพื่อเปิดรูขุมขนระบายความร้อน
4. ประคบเย็นตามซอกคอ รักแร้ ขาหนีบ หน้าผาก และเปิดพัดลม

หากผู้ป่วยหมดสติ

1. ประเมินการรู้สึกตัวของผู้ป่วย
2. ประเมินสัญญาณชีพ
3. วัดความดันโลหิต
4. ทำการช่วยชีวิต การช่วยฟื้นคืนชีพ
5. ส่งต่อโรงพยาบาลที่ใกล้ที่สุด

✓ **การป้องกัน**

- ดื่มน้ำวันละ 8-10 แก้ว/วัน
- สวมใส่เสื้อผ้าโปร่งสบายลมได้ง่าย
- หลีกเลียงอากาศร้อน หรือ ไม่ถ่ายเท
- หากรู้ตัวว่าต้องไปในที่กลางแจ้ง ควรดื่มน้ำก่อน 1-2 แก้ว
- ใส่แว่นกันแดด หรือหมวกที่มีปีก
- ทาโลชั่นกันแดดที่มี SPF มากกว่า 15 ขึ้นไป

**คลินิกการพยาบาลและการผดุงครรภ์
หอพักคณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล**

มีคณาจารย์พยาบาลผู้เชี่ยวชาญ
ประเมินอาการทันที
และปฐมพยาบาลได้อย่างรวดเร็ว

- เลขที่ 57 ถนนบางขุนนนท์ แขวงบางขุนนนท์ เขตบางกอกน้อย กรุงเทพฯ 10700 โทร 0-2424-6855
- <https://ns.mahidol.ac.th/division/clinic/index.html>



“บาดเจ็บที่ศีรษะ”

หมายถึง การบาดเจ็บที่ศีรษะ แต่ศีรษะอาจหรืออาจไม่ศีรษะที่

หมายถึง การบาดเจ็บที่เกิดขึ้นต่อศีรษะจากหนังศีรษะที่อยู่ภายนอกสุดเข้าไปจนถึงแกนสมอง (brain stem) ที่อยู่กึ่งกลางศีรษะ หากได้รับบาดเจ็บที่ศีรษะในระดับความรุนแรงน้อย เมื่อแพทย์ให้กลับบ้านเพื่อสังเกตอาการและรักษาตามอาการ การสังเกตอาการและการดูแลตนเองที่บ้านจึงมีความสำคัญอย่างมาก เพื่อป้องกันภาวะแทรกซ้อนที่อาจเกิดขึ้นและส่งเสริมการฟื้นฟหลังการบาดเจ็บ

- ซึมลง หรือปลุกตื่นยากกว่าเดิม
- คลื่นไส้มาก อาเจียน
- ชักเกร็ง หรือกระตุก
- มีเลือด หรือมีน้ำไหลออกจากจมูกหรือหู
- ปวดศีรษะรุนแรงหลังรับประทานยาแก้ปวดแล้วไม่ทุเลา
- แขนขาอ่อนแรงหรือชา
- พุดสับสน พุดผิดปกติหรือมีพฤติกรรมที่ผิดปกติ
- เวียนศีรษะ ตาพร่าหรือเห็นภาพซ้อน รูปร่างตา(ตาดำ) ไม่เท่ากัน การกลอกตาผิดปกติ
- มีไข้ หรือชีพจรเต้นช้าลง ปวดต้นคอ ก้มคอลำบาก คอแข็ง

- สามารถประเมินบริเวณที่บาดเจ็บและบวมได้ 2-3 วันภายหลังการบาดเจ็บเพื่อลดบวมและบรรเทาอาการปวด หากบวมมากขึ้นแม้ประเมินแล้ว ควรกลับมาพบแพทย์อีกครั้ง
- ควรมีผู้ดูแลที่สามารถสังเกตอาการ คอยดูแลผู้ป่วยอย่างใกล้ชิดอย่างน้อย 24 ชั่วโมง โดยภายใน 24 ชั่วโมงแรก ควรปลุกผู้ป่วยทุก 2-4 ชั่วโมง เพื่อประเมินความรู้สึกตัวของผู้ป่วยว่าลดลงหรือไม่ หากผู้ป่วยรู้สึกตัวลดลงควรกลับมาพบแพทย์อีกครั้งที่โรงพยาบาล
- ควรหลีกเลี่ยงการรับประทานยาที่ทำให้ง่วงซึม

FRIDAY 10 APRIL 2015 DR JIMMY KILPATRICK



มหาวิทยาลัยมหิดล
คณะพยาบาลศาสตร์



โรคฮิตหน้าฝน

ที่เด็กเล็กต้องเฝ้าระวัง



โรคปอดอักเสบ (ปอดบวม)

โรคปอดอักเสบ (ปอดบวม) เกิดจากการติดเชื้อแบคทีเรียหรือเชื้อไวรัสทำให้เกิดการอักเสบของเนื้อปอด รวมทั้งหลอดลมและถุงลม ส่งผลให้การทำงานของระบบทางเดินหายใจลดลง

อาการ มีไข้ ไอแห้งหรือไอมีเสมหะ หอบ หายใจเร็ว หรือหายใจลำบากขึ้น



อาจารย์ ดร. ชนิตา ตันทกรนิรัตน์
ภาควิชาการพยาบาลกุมารเวชศาสตร์
คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล

โรคไข้หวัดใหญ่

โรคไข้หวัดใหญ่ เกิดจากติดเชื้อไวรัสไข้หวัดใหญ่ (Influenza virus)

อาการ คล้ายไข้หวัดแต่รุนแรงกว่า คือ มีไข้สูง น้ำมูก ไอ จาม อาจมีถ่ายเหลว



การป้องกัน



หมั่นทำความสะอาดของใช้
และของเล่นลูกบ่อยๆ



หมั่นล้างมือด้วยสบู่
หรือแอลกอฮอล์



หลีกเลี่ยงการพาเด็กไป
อยู่ในแหล่งชุมชนแออัด
เป็นเวลานาน



หลีกเลี่ยงการอยู่ใกล้
ชิดกับผู้ป่วย



สอนให้ลูกสวมใส่
หน้ากากอนามัย



หลีกเลี่ยงการ
ใช้แก้วน้ำร่วมกับ
ผู้อื่น



ฉีดวัคซีน เพื่อป้องกัน
ความรุนแรงของโรค



#พยาบาลของแผ่นดิน #พยาบาลมหิดล #nursesoftheland #NSMAHIDOL