**ชุดที่ ๔ การช่วยฟื้นคืนชีพผู้ถูกกระแสไฟฟ้าดูด**

**แผ่นที่ ๑**

การช่วยฟื้นคืนชีพ (CPR = Cardio Pulmonary Resuscitation) เป็นปฏิบัติการเพื่อช่วยชีวิตคนที่หัวใจหยุดเต้น หรือหยุดหายใจกะทันหัน เพื่อฟื้นการทำงานของระบบไหลเวียนโลหิตให้กลับมาทำงานอย่างมีประสิทธิภาพ โดยปริมาณกระแสไฟฟ้าที่ไหลผ่านร่างกายขนาดสูงกว่า ๑๐๐ มิลลิแอมป์ (mA) จะทำให้หัวใจหยุดเต้นและกล้ามเนื้อไม่ทำงาน

**แผ่นที่ ๒**

ลักษณะงานที่เสี่ยงต่อการเกิดอันตรายจากการถูกไฟฟ้าดูด

1. ประเภทงานก่อสร้าง เช่น งานก่อสร้างอาคาร สะพานลอย ทางด่วน งานตอกเสาเข็ม ปั้นจั่น รถเครน งานซ่อมและปรับปรุงสาธารณูปโภคต่าง ๆ เป็นต้น
2. ประเภทงานติดตั้งหรือตกแต่ง เช่น งานติดตั้งระบบไฟฟ้า งานติดตั้งป้ายโฆษณา เสาอากาศทีวีเหล็กดัด กระจก อะลูมิเนียมไฟประดับ การทาสีการทำความสะอาด เป็นต้น

**แผ่นที่ ๓**

การช่วยเหลือผู้ประสบอันตรายจากไฟฟ้า จะต้องรู้จักวิธีที่ถูกต้องในการช่วยเหลือดังนี้

๑. อย่าใช้มือเปล่าหรือตัวนำไฟฟ้าสัมผัสตัวผู้ที่ติดอยู่กับกระแสไฟฟ้าโดยเด็ดขาด

๒. รีบหาทางตัดกระแสไฟฟ้าโดยเร็ว จะด้วยการถอดปลั๊กหรืออ้าสวิตซ์ออกก็ได้

๓. ใช้วัตถุที่ไม่เป็นสื่อไฟฟ้า เช่น ไม้แห้ง เชือกที่แห้ง สายยาง หรือผ้าแห้งพันมือให้หนา แล้วผลักหรือฉุดตัวผู้ประสบอันตรายให้หลุดออกมาโดยเร็ว

๔. หากเป็นสายไฟฟ้าแรงสูงให้หลีกเลี่ยง แล้วรีบโทรแจ้งการไฟฟ้าให้เร็วที่สุด

๕. กรณีที่มีกระแสไฟฟ้าอยู่ในบริเวณที่มีน้ำขัง อย่าลงไปในน้ำ ต้องหาทางเขี่ยสายไฟฟ้าออกให้พ้นหรือตัดกระแสไฟฟ้าก่อน จึงค่อยช่วยผู้ประสบอันตรายจากไฟฟ้า

**แผ่นที่ 4**

**แผ่นที่ ๔**

ขั้นตอนการปฐมพยาบาลผู้ถูกกระแสไฟฟ้าดูดเบื้องต้น

1. เมื่อพบผู้ถูกกระแสไฟฟ้าดูดให้ตัดการจ่ายไฟ เช่น ปลดคัทเอาท์ เพื่อตัดไฟ
2. ใช้วัตถุที่เป็นฉนวนไฟฟ้าเขี่ยหรือดึงผู้ที่ถูกกระแสไฟฟ้าดูดออกจากจุดเกิดเหตุโดยเร็ว เพื่อทำการปฐมพยาบาล
3. จัดท่าผู้ถูกกระแสไฟฟ้าดูดให้นอนหงายบนพื้นราบแข็ง และประเมินความรู้สึกจากการหายใจ หรือ เรียก ปลุก เขย่า
4. ให้ร้องขอความช่วยเหลือจากผู้ที่อยู่ในบริเวณนั้นหรือขอให้คนใดคนหนึ่งโทรศัพท์แจ้งทีมแพทย์ฉุกเฉิน 1669
5. เปิดทางเดินหายใจและช่วยหายใจ โดยใช้มือกดหน้าผากและใช้มืออีกข้างหนึ่งเชยคางขึ้น หลังจากนั้นใช้นิ้วบีบจมูกให้แน่น แล้วเป่าลมหายใจเข้าปอดผู้ป่วยเต็มที่ 2 ครั้ง
6. การกดหน้าอก
7. ตำแหน่งวางมือ : เหนือกระดูกลิ้นปี่ 2 นิ้วมือ
8. สิ่งที่ใช้กด : ส้นมือสองข้างประสานซ้อนกัน เหยียดแขนตรง
9. กดหน้าอกจำนวนครั้ง : 30 ครั้ง
10. ความลึก : 2 - 2.4 นิ้ว
11. ความเร็วในการกด : 100 - 120 ครั้ง/นาที
12. กดหน้าอก 30 ครั้ง สลับการช่วยหายใจ 2 ครั้ง นับเป็น 1 รอบ ทำต่อเนื่องหรือจนกว่าผู้ป่วยมีการเคลื่อนไหว ไอ จาม ส่ายหน้า ขยับแขน หายใจ หรือเมื่อทีมแพทย์ฉุกเฉินมาถึง
13. หากผู้ป่วยหายใจเองได้แล้ว ให้จัดท่าพักฟื้น (recovery position) เพื่อป้องกันภาวะทางเดินหายใจอุดกั้น

**แผ่นที่ ๕**

การป้องกันอันตรายจากไฟฟ้าดูด

1. เมื่อร่างกายเปียกชื้นไม่ควรสัมผัสอุปกรณ์ไฟฟ้า เพราะหาอุปกรณ์ชำรุดจะถูกกระแสไฟฟ้าดูดและอาจเสียชีวิตได้
2. ก่อนทำการตรวจสอบหรือซ่อมแซมอุปกรณ์ไฟฟ้า ต้องตัดกระแสไฟฟ้าที่จ่ายไปยังอุปกรณ์นั้นๆ เช่น ถอดเต้าเสียบ ปลดสวิตช์ เป็นต้น
3. เครื่องใช้ไฟฟ้าประเภทให้ความร้อนสูง ควรระมัดระวังอย่าใช้งานใกล้กับวัตถุไวไฟ เมื่อเลิกใช้แล้วให้ถอดเต้าเสียบออก
4. ระมัดระวังอย่าให้เด็กเล่นเครื่องใช้ไฟฟ้า และเต้ารับควรใช้แบบที่มีฝาปิดครอบ เพื่อป้องกันเด็กนำวัสดุไปเสียบรูเต้ารับซึ่งจะเกิดอันตรายได้
5. อุปกรณ์เต้ารับและเต้าเสียบของเครื่องใช้ไฟฟ้า หากชำรุดให้รีบเปลี่ยนใหม่โดยเร็ว
6. ไม่ควรใช้ปลั๊กไฟตัวเดียว ในการเสียบปลั๊กเครื่องใช้ไฟฟ้าหลายชนิด เพราะอาจเกิดความเสี่ยงทำให้ไฟฟ้ารั่ว และส่งผลให้ผู้ใช้งานถูกไฟฟ้าดูดได้
7. ควรติดตั้งสายดิน เพราะการต่อสายดินเข้ากับเครื่องใช้ไฟฟ้าเป็นการนำไฟฟ้าลงสู่ดิน โดยเฉพาะเครื่องทำน้ำอุ่น เนื่องจากอยู่ใกล้น้ำและอาจเกิดอันตรายจากการใช้งาน
8. ติดตั้งเครื่องตัดไฟ เพื่อป้องกันและลดอันตรายจากไฟฟ้าดูดหรือลัดวงจร ตลอดจนช่วยรักษาความปลอดภัยของร่างกายและทรัพย์สิน