



# ปฐมพยาบาลง่ายๆ คุณก็ทำได้

**เป็นไข้** ใช้ธรรมดาใช้น้ำธรรมดาเช็ดตัวได้  
ใช้สูงหนาวสั่นควรเช็ดตัวด้วยน้ำอุ่น

**ตาแดง** ห้ามขยี้ตา ล้างตาในน้ำสะอาด  
ควรล้างมือเมื่อต้องสัมผัสดวงตา

**ก้ำปลา  
ติดคอ** ขากแรงๆ นานๆ ก้างมักหลุด  
ก้างเล็กมาก กลืนขนมปังหรือข้าวก้อนเล็กๆ  
อาจช่วยดันให้ก้างหลุดออกได้

**เห็บขา** ขยับแขนขา ปรับเปลี่ยนอิริยาบถ  
นวดคลายเส้น เพื่อผ่อนคลายกล้ามเนื้อ

**ข้อเท้า  
แพลง** ห้ามนวด ให้ใช้น้ำแข็งประคบหรือแช่ในน้ำเย็น  
20 - 30 นาที หลังจากนั้น 2 - 3 วัน  
ประคบด้วยน้ำอุ่นหรือยาหม่องนวด

<http://med.mahidol.ac.th/infographics>