



คำแนะนำ สำหรับผู้ที่มีอาการ ไอและหายใจลำบาก



1.



นอนคว่ำ แต่ใบหน้าตะแคง
นาน 30 นาที ถึง 2 ชั่วโมง
(พยายามนอนคว่ำให้มากกว่าทำอื่น)

5.



พยายามนอนท่าที่ทำแล้ว มีออกซิเจนปลาย
นิ้วสูงสุด หรือ หายใจสะดวกที่สุด และ
เปลี่ยนท่าเมื่อ ออกซิเจนปลายนิ้วต่ำลง
หรือ หายใจไม่สะดวก

2.



นอนตะแคงขวา 30 นาที
ถึง 2 ชั่วโมง

4.



นอนตะแคงซ้าย 30 นาที
ถึง 2 ชั่วโมง

นอนคว่ำ: ควรหาหมอนหนุน ไม่คว่ำ
ใบหน้า ให้ตะแคงใบหน้าเพื่อเปิด
ทางเดินหายใจ



3.



นั่งเอน 45 องศา
2 ชั่วโมง

การเปลี่ยนใช้ท่า "นอนคว่ำ" ให้มากที่สุดและการไม่ควรนอนหงายเป็นเวลานานจะช่วยให้

- อากาศเข้าไปที่ปอดได้ดีขึ้น ท่านอาจสังเกตได้ว่าหลังจากนอนคว่ำเพียงไม่นานอาการเหนื่อยจะลดลงบ้าง
- ไม่ควรนอนด้วยท่าใดท่าหนึ่งเป็นเวลานานๆ ซึ่งทำให้รู้สึกไม่สบายตัว หรือ เจ็บปวดตามร่างกาย ดังนั้นจึงควรเปลี่ยนท่านอนอยู่เสมอ
- กรณีที่ท้องอืด สามารถนอนคว่ำก้นโด่ง เพื่อไม่ให้ท้องกดทับพื้น



ຄໍາແນະນໍາ ສໍາລັບຜູ້ທີ່ມີອາການໄອ ແລະຫາຍໃຈຍາກ



1.



ໃຫ້ນອນຂວ້າ, ແຕ່ໃຫ້ປີ້ນໜ້າຂອງທ່ານໄປທາງຂ້າງ
ໃດຫນຶ່ງເປັນເວລາ 30 ນາທີ ຫາ 2 ຊົ່ວໂມງ
(ໃຫ້ພະຍາຍາມນອນຂວ້າໃຫ້ຫລາຍກວ່ານອນທໍາອື່ນ)

5.



ໃຫ້ພະຍາຍາມນອນຢູ່ໃນທໍາທີ່ທ່ານໄດ້ເຮັດໄປແລ້ວ,
ເມື່ອຮູ້ສຶກວ່າມີອົກຊີຢູ່ປາຍນິ້ວມືຫຼາຍທີ່ສຸດ(ຕ້ອງ
ແທກເບິ່ງຈິ່ງຈະຮູ້) ຫຼື ຫາຍໃຈໄດ້ສະດວກທີ່ສຸດ, ແລະ
ກໍ່ໃຫ້ປ່ຽນທໍາເມື່ອຮູ້ສຶກວ່າ ອົກຊີທີ່ຢູ່ປາຍນິ້ວມືນັ້ນ
ໄດ້ຫລຸດລົງ ຫຼື ຫາຍໃຈບໍ່ສະດວກ

2.



ໃຫ້ນອນສະແຄງໄປເບື້ອງຂວາຂອງທ່ານ
ປະມານ 30 ນາທີຫາ 2 ຊົ່ວໂມງ

4.



ໃຫ້ນອນສະແຄງໄປເບື້ອງຊ້າຍຂອງ
ທ່ານປະມານ 30 ນາທີຫາ 2 ຊົ່ວໂມງ

ການນອນຂວ້າ: ຄວນຊອກຫາຫມອນມາຫມູນແລະກໍ່
ບໍ່ໃຫ້ກັ້ມໜ້າລົງເຕັງໃສ່ຫມອນ, ແຕ່ໃຫ້ຮັກສາໃບໜ້າ
ຂອງທ່ານສະແຄງອອກໄປທາງຂ້າງໃດກໍ່ໄດ້, ເພື່ອເປີດ
ທາງໃຫ້ທ່ານສາມາດຫາຍໃຈໄດ້ສະດວກ



3.



ໃຫ້ນັ່ງເອນຫລັງໃຫ້ເປັນມຸມ
45 ອົງສາເປັນເວລາ 2 ຊົ່ວໂມງ

ການທີ່ເຮົາປ່ຽນໃຊ້ທໍາ “ນອນຂວ້າ” ໃຫ້ຫຼາຍເທົ່າທີ່ຈະຫລາຍໄດ້ ແລະການທີ່ບໍ່ຄວນນອນຫງາຍເປັນເວລາດົນນານນັ້ນ, ຈະເປັນການດີທີ່
ຈະຊ່ອຍໃຫ້ວ່າ:

- ອາກາດເຂົ້າໄປໃນປອດໄດ້ດີຂຶ້ນເຊິ່ງທ່ານອາດຈະສັງເກດເຫັນໄດ້ວ່າ, ຫຼັງຈາກທີ່ໄດ້ນອນຂວ້າໄດ້ບໍ່ດົນ, ຄວາມອິດເມື່ອຍກໍ່ຈະຫຼຸດລົງໄປ
ແດ່ຫນ້ອຍຫນຶ່ງ
- ບໍ່ຄວນນອນດ້ວຍທໍາໃດໜຶ່ງເປັນເວລາດົນນານ, ເຊິ່ງຈະເຮັດໃຫ້ບໍ່ຮູ້ສຶກສະບາຍຕົວຫຼືເຈັບປວດຕາມຮ່າງກາຍເພາະສະນັ້ນ, ທ່ານຈິ່ງຄວນ
ປ່ຽນທ່ານນອນຂອງທ່ານຢູ່ສະເຫມີ
- ໃນກໍລະນີທີ່ມີອາການທ້ອງເບັງນັ້ນ, ກໍ່ສາມາດນອນຂວ້າແລະໃຫ້ກອງກັ້ນໄວ້, ເພື່ອບໍ່ໃຫ້ທ້ອງໄປເຕັງໃສ່ກັບພື້ນ

សេចក្តីណែនាំ

ចំពោះអ្នកដែលមានអាការៈ ក្អកនិងពិបាកដកដង្ហើម



1.



គេងផ្តាប់ តែដាក់មុខចំហៀងពី 30 នាទីទៅ 2 ម៉ោង (ព្យាយាមដេកផ្តាប់ច្រើនជាងទីតាំងផ្សេងទៀត)

5.



ព្យាយាមគេងក្នុងឥរិយាបថដែលមានអ្នកស៊ីសែនច្រើននៅចុងម្រាមដៃ ឬដកដង្ហើមបានស្រួលបំផុត ហើយផ្លាស់ប្តូរទីតាំងនៅពេលណា ចុងម្រាមដៃអ្នកស៊ីសែនទាបឬពិបាកដកដង្ហើម។

2.



គេងផ្តៀងទៅខាងស្តាំរបស់អ្នករយៈពេល 30 នាទីទៅ 2 ម៉ោង។

4.



គេងផ្តៀងទៅខាងឆ្វេងដៃរបស់អ្នកពី 30 នាទីទៅ 2 ម៉ោង។

3.



អង្គុយនៅមុំ 45 ដឺក្រេរយៈពេល 2 ម៉ោង។

គេងផ្តាប់៖ រកខ្នើយដើម្បីទ្រទ្រង់ មិនផ្តាប់មុខចុះ រក្សាមុខនៅចំហៀងដើម្បីបើកផ្លូវដង្ហើម។



ការផ្លាស់ប្តូរទីតាំង “គេងផ្តាប់” ឱ្យបានច្រើនតាមដែលអាចធ្វើទៅបាន មិនគួរគេងផ្តាប់ក្នុងរយៈពេលយូរ ។

- ខ្យល់ចូលសួតកាន់តែប្រសើរ អ្នកអាចសង្កេតឃើញថាបន្ទាប់ពីដេកផ្តាប់ ភាពអស់កម្លាំងនឹងត្រូវកាត់បន្ថយខ្លះៗ។
- កុំគេងក្នុងសភាពដដែលៗរយៈពេលយូរ ដែលបណ្តាលឱ្យមិនស្រួល ឬឈឺចាប់នៅក្នុងខ្លួនដូច្នោះអ្នកគួរតែផ្លាស់ប្តូរសភាពគេងរបស់អ្នកជានិច្ច។
- ក្នុងករណីហើមពោះ អាចគេងផ្តាប់ដោយបង្ហើបតូចឱ្យខ្ពស់ ដើម្បីកុំអោយប៉ះផ្នែកនៃដេក



အကြံပြုချက်

ချောင်းဆိုးနေသူနှင့် အသက်ရှူရခက်ခဲနေသူများအတွက်



1.



၁။ မိနစ် ၃၀ မှ ၂ နာရီ ကြာ မျက်နှာကို ဘေးဘက်လှည့်ကာ ဗိုက်ကိုအောက်တွင်ထား၍ မှောက်လျက်အနေအထားလဲလျောင်းပါ (အခြားပုံစံထပ် ဗိုက်ပေါ်တွင် မှောက်လျက်အနေအထားဖြစ်ရန် ကြိုးစားပါ)

5.



၅။ လက်ထိပ် အောက်ဆီဂျင် တက်အောင် ကြိုးစားလဲလျောင်းပါ သို့မဟုတ် လက်ထိပ် အောက်ဆီဂျင်ကျခြင်း သို့မဟုတ် အသက်ရှူရ ခက်ခဲလျှင် အသက် ကို အတတ်နိုင်ဆုံး သက်သောကသက်သာရှုသွင်းပြီး ကိုယ်ခန္ဓာအနေအထားပြောင်းပေးပါ။

2.



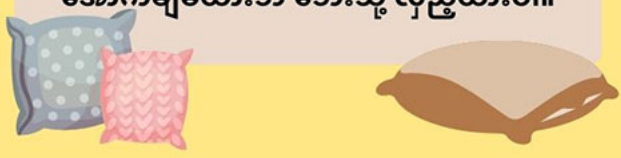
၂။ မိနစ် ၃၀ မှ ၂ နာရီကြာ သင့် ညာဘက် သို့တစ်စောင်း လဲလျောင်းပါ။

4.



၄။ မိနစ် ၃၀ မှ ၂ နာရီကြာ သင့် ဘယ်ဘက် သို့တစ်စောင်း လဲလျောင်းပါ။

ဗိုက်ပေါ်မှောက်လျက်အိပ်ပါ- အောက်မှခံပေးရန် ခေါင်းအုံးတစ်လုံးရှာပါ။ သင့်အသက်ရှူလမ်းကြောင်း ပွင့်နေစေရန် သင့်မျက်နှာအောက်ချမထားဘဲ ဘေးသို့ လှည့်ထားပါ။



3.



၃။ ခန္ဓာကိုယ်ကို ၄၅ ဒီဂရီ ထောင်မတ်ပြီး ၂ နာရီကြာ ထိုင်ပါ။

“မှောက်လျက်” အနေအထားကို ဖြစ်နိုင်သမျှပြောင်းပြီး သင့်နောက်ကျောပေါ်တွင် အချိန် ကြာမြင့်စွာ မအိပ်လျှင် အထောက်အကူဖြစ်လိမ့်မည်

- သင့်ဗိုက်ပေါ်တွင် မှောက်လျက်လဲလျောင်းပြီးနောက် မကြာမီအချိန်အတွင်း ကောင်းမွန်သော လေသည် သင့်အဆုတ်တွင် ဝင်ရောက်လာသည်ကို သင် သတိထားမိလိမ့်မည်။ ပင်ပန်းနွမ်းနယ်မှုလဲ လျော့ကျ သွားလိမ့်မည်။
- မည်သည့် အနေအထားတခုခုတွင်မဆို ကြာမြင့်စွာ မအိပ်ပါနဲ့။ ၎င်းသည် သင့်ခန္ဓာကိုယ်အား နာကျင်စေခြင်း သို့မဟုတ် မသက်သာဖြစ်စေခြင်း တို့ဖြစ်စေသည်။ ထို့ကြောင့် သင် အိပ်သည့် ပုံစံကို အမြဲတမ်း ပြောင်းလဲသင့်သည်။
- လေပွလေအောင်ခြင်းဖြစ်နေလျှင် ဝမ်းဗိုက်ကို ကြမ်းပြင်နှင့် ဖိမထားစေရန် တင်ပါးအား အပေါ်ပင်တင်၍ မှောက်နေပါ