

กฎความปลอดภัยทางน้ำ

ห่างจากนาลาดลึก ปลอดภัยใกล้ตึก
ไม่ใช้อุปกรณ์ช่วยชีวิต แต่เป็นเพียงของเล่น

ไม่กระโดดลงน้ำในบริเวณน้ำตื้น
หรือหน้าซุนหรือไม่ทราบสภาพใต้น้ำ

ใส่เสื้อชูชีพทุกครั้ง
และตลอดเวลาที่อยู่บนเรือ
หรือทำกิจกรรมทางน้ำ

ไม่ควรลงเล่นน้ำ หากดื่มสุรา
เมายา อดนอน อ่อนเพลีย

ห้ามเล่นหรือ
แก๊งเล่นน้ำ

ลงเล่นน้ำหรือว่ายน้ำในบริเวณที่จัดไว้ให้
หรือมีเจ้าหน้าที่คอยดูแล

กองป้องกันภยันตราย กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข

เสื้อชูชีพ

มีแรงลอยตัวสูง ใช้ได้ทุกสภาพอากาศ
ทั้งในน้ำทะเล น้ำจืด น้ำไหล

ถูกออกแบบให้พลิกตัวผู้ประสบภัยให้หงายหน้าขึ้น
จึงสามารถใช้กับผู้ประสบภัยที่ไม่รู้สึกลึกตื้น/หมดสติ/สลบได้

เสื้อชูชีพ

เหมาะสำหรับกีฬาทางน้ำ เช่น สกีนํ้า เจ็ทสกี
เรือใบ เรือแคนู เรือคายัค

ใส่สบาย และเคลื่อนไหวได้คล่องตัว

หากใส่เสื้อชูชีพ ต้องศึกษาวิธีใช้ให้หน้าไม่คว่ำ
และสามารถเคลื่อนที่ไปข้างหน้าได้

เหมาะสำหรับผู้ที่มีสติและรู้สึกตัว (ไม่เหมาะกับการใช้
ในกรณีที่ไม่รู้สึกลึกตื้น/หมดสติ/สลบ)
เพราะเสื้อชูชีพจะไม่ช่วยพลิกให้หน้าหงายขึ้น
เหมือนเสื้อชูชีพ

กองป้องกันภยันตราย กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข

กรมควบคุมโรค
Department of Disease Control

คบกับเรา จะไม่จมน้ำ

เพราะ เราเป็นห่วง

กองป้องกันการบาดเจ็บ กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข
Division of Injury Prevention
Department of Disease Control, Ministry of Public Health
<https://ddc.moph.go.th/dip> www.facebook.com/thaiinjury

การป้องกันในเด็กเล็ก

อย่าใกล้

เมื่อเจอแหล่งน้ำ อย่าเข้าไปใกล้
เพราะอาจลื่นล้มตกลงไปในน้ำ

อย่าเก็บ

เมื่อเห็นสิ่งของตกลงไปในน้ำ
อย่าเก็บเอง ต้องให้ผู้ใหญ่ช่วยเก็บให้

อย่าก้ม

อย่าก้ม หรือซ้งกลงไปในร่องน้ำ ตุ่มน้ำ
ถึงน้ำ เพราะอาจหัวที่ตกลงไปในภาชนะ

ข้อแนะนำสำหรับผู้ปกครอง

- ผู้ปกครองดูแลอย่างใกล้ชิด ไม่ปล่อยให้เด็กคลาดสายตา
แม้เพียงชั่วขณะ เช่น ขณะทำงานบ้าน ดูทีวีหรือศัพท์
เปิด-ปิดประตูบ้าน เข้าห้องน้ำ
- กำหนดพื้นที่เล่นให้เด็ก และใช้คอกกั้น
เพื่อไม่ให้เด็กออกไปในจุดอันตรายต่าง ๆ
- จัดการแหล่งน้ำที่เด็กสามารถเข้าถึงได้ เช่น การเทน้ำทิ้งลงจากใช้งาน
ปิดฝาคุ่มน้ำที่บรรจุน้ำไว้ ล้อมรั้วบ่อน้ำ สร้างประตูกั้น

กองป้องกันภยันตราย กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข

การช่วยเหลือ

1 ตะโกน

ตะโกน "ช่วยด้วย มีคนตกน้ำ"
(เพื่อความช่วยเหลือ)

2 โยน

โยน อุปกรณ์ที่ลอยน้ำได้
ให้คนตกน้ำจับ
เช่น ถึงแกลลอนพลาสติกเปล่า
ทวงกูรีน

3 ยื่น

ยื่น อุปกรณ์ให้คนตกน้ำจับ
เช่น ไม้ เข็ม เสื้อ กางเกง
ผ้าขาวม้า เข็มขัด

4

ล่าวไม้สังคนคนที่เข้าหาฝั่ง

การปฐมพยาบาล

- โทรแจ้งหมายเลข 1669
หรือหน่วยงานใกล้เคียงโดยเร็วที่สุด
- ห้าม จับผู้ประสบภัยขึ้นมาอย่าง ทุลักทุเล
หรือรีบร้อนจนพ่นเนื้อเอาหน้าออก
- จับคนตกน้ำนอนบนพื้นราบ พาด และแข็ง
- ตรวจดูว่ารู้สึกตัวหรือไม่
โดยวิธีมีดังนี้ 2 ร่างกัมให้เกิดขยับ หรือพร้อมคลั่ง
- กรณีรู้สึกตัว:
เปิดคอให้ตรง เปลี่ยนเสื้อผ้า
และห้ามดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์
- กรณีไม่รู้สึกตัว ไม่ตอบสนอง:
1 ช่วยหายใจ ทำดังนี้
- เปิดทางเดินหายใจ โดยยกคางคกหน้าคาง เหยียดขา
- เป่าปากหรือช่วยเป่าหลอดลมปากผู้ประสบภัย
เป่าลมเข้า ให้หน้าผกผู้ประสบภัยชน เป่าปาก 2 ครั้ง
- จับผู้ประสบภัยนอนตะแคงข้าง
ศีรษะพาดมือข้างหนึ่ง เพื่อไม่ให้ไหลออกทางปาก
ใช้ผ้าพันคอผู้อยู่รอบคอเพื่อปิดความเคลื่อนไหว
ง่ามและอาหาร และนำส่งโรงพยาบาลทันทด่วน
- กอดนวลหัวใจ ทำดังนี้
- วางอัมมือขวาบนหน้าอกกลางหน้าอก (ใกล้กลางหัวนมฝั่ง 2 ร่าง) ประสานมือ (ตามทวน
และตั้งฉาก)
- กอดนวลที่ข้อมือประมาณ 1 ใน 3 ของวงกลมหน้าอก
ออกหน้าอก ความเร็ว 100 ครั้งต่อนาที
- นวมตีใจ 30 ครั้ง สลับกับเป่าปาก 2 ครั้ง
ทำไปจนกว่าผู้ประสบภัยจะรู้สึกตัวและหายใจได้เอง

กองป้องกันภยันตราย กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข

องค์การบริหารส่วนตำบลศรีภูมิ ขอประชาสัมพันธ์เตือนครอบครัวที่มีบุตรหลานเป็นเด็กเล็ก
ระวังภัยเงียบ “เด็กจมน้ำ” พบว่า เป็นสาเหตุของการเสียชีวิตอันดับ ๑ ของเด็กไทยอายุต่ำกว่า ๑๕ ปี
โดยเด็กอายุตั้งแต่ ๕ ปีขึ้นไป เด็กเริ่มโตและซน จะเริ่มออกไปเล่นนอกบ้าน การจมน้ำสูง มักเกิดจากความ
รู้เท่าไม่ถึงการณ์ของเด็ก การที่เด็กว่ายน้ำไม่เป็น และการช่วยเหลือที่ไม่ถูกวิธี โดยส่วนใหญ่จะเห็นว่าเด็กวัยนี้
จะเสียชีวิตพร้อมกันครั้งละหลายๆ คน เนื่องจากพ้อเห็นเพื่อนหรือน้องตกน้ำ คิดว่าตัวเองว่ายน้ำเป็นจึงกระโดดลง
ไปช่วย แต่สุดท้ายจะกอดคอกันเสียชีวิต แหล่งน้ำที่พบเด็กจมน้ำ คือ แหล่งน้ำตามธรรมชาติ เช่น บ่อขุดเพื่อ
การเกษตร คลอง แม่น้ำ หรือ บึง” หรือบางเหตุการณ์มักเกิดจากการเผลอเรือชั่วคราวของผู้ปกครอง เช่น
รับโทรศัพท์ เปิด - ปิดประตูบ้าน ทำกับข้าว ซึ่งบางครั้งไม่คิดว่าแหล่งน้ำในภาชนะในบ้านจะทำให้เด็กจมน้ำได้
เนื่องจากเด็กเล็กมีการทรงตัวไม่ดี จึงทำให้ล้มในท่าศีรษะทิ่มลงได้ จึงมักพบเด็กจมน้ำสูงในแหล่งน้ำภายในบ้าน
หรือรอบๆ บ้าน เช่น ถังน้ำ กะละมัง แอ่งน้ำ บ่อน้ำ ซึ่งเด็กสามารถจมน้ำ และเสียชีวิตได้ในแหล่งน้ำที่มีระดับความสูง
เพียง ๑ - ๒ นิ้วได้เช่นกัน