



ส่งไปที่ไหน

ส่งใบสมัคร และสรุปผลการดำเนินงานฯ
พร้อมทั้งเอกสารประกอบการยื่นขอรับการรับรอง
ในรูปแบบไฟล์อิเล็กทรอนิกส์
(ทั้งไฟล์ word และ PDF)

ไปยัง e-mail

drowning.ddc@gmail.com



ใบสมัคร แบบฟอร์ม
สรุปผลการดำเนินงานฯ
และอื่น ๆ



เล่มแนวทาง
ประเมินอาสาสมัครดี
ป้องกันการจมน้ำ:
SPEC Merit Maker
(SPEC MM)



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



กรมควบคุมโรค
Department of Disease Control

S

P

E

C

MERIT MAKER อาสาสมัครดี ป้องกันการจมน้ำ SPEC MM



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

อาสาท่อการดี ป่อกันการจมน้้า

หรือ SPEC Merit Maker (SPEC MM)

คืออะไร?

ทีมผู้ท่อการดีที่ม่การดำเนินงานป่อกันการจมน้้าใน 4 ประเด็น SPEC ประกอบด้วย

Survival Swimming

การสอหลัสดุร่ว่น้้าเพื่อเอาชีวิตรอด

Playpen

การจัดให้มีพื้นที่เล่นที่ปลอดภัย หรือคอกกั้นเด็ก

Environment

การจัดการแหล่งน้ำเสี่ยง

CPR

การสอฝึกปฏิบัติการช่วยฟื้นคืนชีพ

ระดับของทีมอาสาท่อการดี

SPEC MM

การประเมินรับรอง

ทีมที่ผ่านการประเมินรับรอง จะได้รับเกียรติบัตร

การประกวดระดับประเทศ

คณะกรรมการจะคัดเลือกทีมที่มีผลการดำเนินงานดีที่สดุ 5 อันดับแรก และจะได้รับโล่รางวัล

ใครสมัครได้บ้าง

มูลนิธิ สมาคม จิตอาสา หรือ NGO

ต้องทำอย่างไร

- ▶ ดำเนินงานป่อกันการจมน้้าใน 4 ประเด็น (S P E C)
- ▶ เป็นผลงานที่ดำเนินการย้อนหลังภายใน 12 เดือน (มกราคมถึงธันวาคม)
- ▶ ส่งใบสมัครและหลักฐานภายในวันที่ 30 มีนาคม

ทำแคไหนด?

ประเด็น

เกณฑ์

S Survival Swimming การสอหลัสดุร่ว่น้้าเพื่อเอาชีวิตรอด	เด็กอายุ 6 ปีขึ้นไป และ/หรือประชาชนได้รับการเรียนหลัสดุร่ว่น้้าเพื่อเอาชีวิตรอด จำนวนอย่างน้อย 500 คน
P Playpen การจัดให้มีพื้นที่เล่นที่ปลอดภัย หรือคอกกั้นเด็ก	เด็กอายุ 0 - 2 ปี มีพื้นที่เล่นที่ปลอดภัย (Playpen) หรือม่การใช้คอกกั้นเด็ก จำนวนอย่างน้อย 10 คน
E Environment การจัดการแหล่งน้ำเสี่ยง	แหล่งน้ำเสี่ยงได้รับการจัดการสิ่งแวดล้อมเพื่อให้เกิดความปลอดภัย โดย (1) สร้างรั้ว และ/หรือติดป้ายคำเตือน (2) จัดให้มีอุปกรณ์สำหรับช่วยคนตกน้ำ เช่น ไม้ ถังแกลลอน พลาสติกผูกเชือก ขวดน้ำพลาสติกผูกเชือก จำนวนอย่างน้อย 10 แห่ง
C CPR การสอฝึกปฏิบัติ การช่วยฟื้นคืนชีพ	ประชาชน และ/หรือเด็กอายุ 12 ปีขึ้นไป ได้ฝึกปฏิบัติการช่วยฟื้นคืนชีพ (CPR) จำนวนอย่างน้อย 500 คน



กฎความปลอดภัยทางน้ำ

ห่างจากหลาสดึก ปลูกแชนพลาสดึก
ไม่ใช่อุปกรณ์ช่วยชีวิต แต่เป็นเหยื่อของเล่น



ไม่ควรโดดลงน้ำในบริเวณน้ำตื้น
หรือน้ำขุ่นหรือมีพืชน้ำปกคลุมใต้น้ำ

ใส่เสื้อชูชีพทุกครั้ง
และตลอดเวลาที่อยู่บนเรือ
หรือทำกิจกรรมทางน้ำ



ไม่ควรวิ่งเล่นน้ำ หากมีสุรา
เมายา อคานอน ออเนลียง



ห้ามเล่นหรือ
แก๊งจมน้ำ



ลองเล่นน้ำหรือว่ายน้ำในบริเวณที่จัดไว้ให้
หรือมีเจ้าหน้าที่คอยดูแล



กองบังคับการบาดเจ็บ กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข

เสื้อชูชีพ

- มีแรงลอยตัวสูง ใช้ได้ทุกสภาพอากาศ ทั้งในน้ำทะเล น้ำเชี่ยว น้ำไหล
- ถูกออกแบบให้หนักตัวผู้ประลบบกัยให้ทรงยหน้าขึ้น จึงสามารถใช้กับผู้ใช้ประลบบกัยที่ไม่รู้จักตัว/หมดสติ/สลบได้



เสื้อพยางค์



- เหมาะสำหรับกีฬาทางน้ำ เช่น สกีนน้ำ เจ็ทสกี เซิร์ฟบอร์ด เรือคายัค
- ใส่สบาย และเคลื่อนไหวได้คล่องตัว
- หากใส่เสื้อพยางค์ ต้องมีคนช่วยเพื่อให้หน้าไม่จมน้ำ และสามารถเคลื่อนไหวที่ใต้น้ำได้
- เหมาะสำหรับผู้ที่ไม่มีสติและรู้สึกตัว (ไม่เหมาะกับการใช้ ในกรณีที่อยู่ประลบบกัยที่ไม่รู้จักตัว/หมดสติ/สลบ) เพราะเสื้อพยางค์จะไม่ช่วยพลิกให้หน้าของผู้สวมใส่หงายขึ้น เหมือนกับเสื้อชูชีพ



ที่มา: ดิจิตอล

เพื่อความปลอดภัย เมื่อใส่เสื้อชูชีพ/เสื้อพยางค์แล้ว ควรถือคนในอุกฏ รวมที่อาจมีอันตราย

กองบังคับการบาดเจ็บ กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข



กรมควบคุมโรค
Department of Disease Control



THAI INJURY PREVENTION

คบกับเรา

จะไม่จมน้ำ

เพราะ เราเป็นห่วง



กองบังคับการบาดเจ็บ 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 เพราะอาจลื่นลื่นตกลงไปในน้ำ



อย่าเก็บ

เมื่อเห็นสิ่งของตกลงไปในน้ำ อย่าเก็บเอง ต้องให้ผู้ใหญ่ช่วยเก็บให้

อย่าก้ม

อย่าก้ม หรือขยักลงไปในร่องน้ำ คู่ม่าน้ำ ถังน้ำ เพราะอาจหัวที่ลงไปใต้น้ำ



ข้อแนะนำสำหรับผู้ปกครอง

- ผู้ปกครองดูแลอย่างใกล้ชิด ไม่ปล่อยให้เด็กคลาดสายตา แม้เพียงชั่วขณะ เช่น ขณะทำงานบ้าน ดูโทรทัศน์ เปิด-ปิดประตูบ้าน เข้าห้องน้ำ
- กำหนดพื้นที่เล่นให้เด็ก และเฝ้าดูเด็ก เพื่อไม่ให้เด็กออกไปในจุดอันตรายต่าง ๆ
- จัดการแหล่งน้ำที่เด็กสามารถเข้าได้ถึง เช่น การเทน้ำทิ้งหลังจากใช้งาน ปิดฝาคูม/ถังน้ำที่บรรจุน้ำไว้ ล้อมรั้วบ่อน้ำ สร้างประตูกัน



กองป้องกันตนเอง กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข

การช่วยเหลือ



1 ตะโกน

ตะโกน "ช่วยด้วย มีคนลงน้ำ" (เพื่อขอความช่วยเหลือ)



2 โยน

โยน... อุปกรณ์ที่ลอยน้ำได้ ให้คนตกน้ำจับ เช่น ถังแกลอนพลาสติกเปล่า หัวजूฐิน



3 ยื่น

ยื่น... อุปกรณ์ให้คนตกน้ำจับ เช่น ไม้ เชือก เลือ่ กางเกง ผ้าขาวม้า เข็มขัด



4

สาวไม้ดึงคนตกน้ำเข้าหาฝั่ง

การปฐมพยาบาล



1 โทรแจ้งหมายเลข 1669 หรือหน่วยงานมาช่วยเหลือโดยเร็วที่สุด



2 ห้าม จับผู้ประจมน้ำขึ้นมาทันที กระโดด หรือวิ่งรอบบ่อน้ำ เพื่อเอาตัวออก



3 จับคนงมน้ำนอนบนพื้นราบ แหง และแข็ง



4 ตรวจดูว่ารู้สึกตัวหรือไม่ โคม/ชีพจร 2 จุดจับหลอดเลือด หรือชีพจรคาง



5 กรณีรู้สึกตัว: เอียงไว้แข็ง เปลี่ยนเสื้อผ้า และตามดูอาการจนฟื้นแล้วค่อยนำส่งโรงพยาบาล



6 กรณีไม่รู้สึกตัว ไม่ตอบสนอง: 1 ช่วยหายใจ ทำดังนี้



7 2 ถอดแว่นสายตา ทำดังนี้



8 จับผู้ป่วยนอนตะแคงข้าง

- วางลิ้นไว้ตรงกลางคอ

- เปิดทางเดินหายใจ 5 องศา

- เป่าปากโดยวางปากคลุมปากผู้ป่วย เป็นจุด

- ใช้นิ้วกดจมูกของผู้ป่วยลง

- ทำไปจนกว่าผู้ประจมน้ำจะรู้สึกตัวและหายใจได้เอง

หมายเหตุ: 1. หลังจากช่วยเหลือคนตกน้ำ จนรู้สึกตัวแล้ว ถ้าพบผู้ประจมน้ำหรือผู้บาดเจ็บอื่น ๆ ที่ตกน้ำหรือบาดเจ็บจากเหตุเดียวกัน

2. "การเป่าปาก" นี้จำเป็นสำหรับผู้ที่ไม่มีชีพจร แต่มีลมหายใจอยู่

3. "การกดจมูก" นี้จำเป็นสำหรับผู้ที่มีชีพจร แต่ไม่มีลมหายใจอยู่

4. "การเอียงคอ" นี้จำเป็นสำหรับผู้ที่มีลมหายใจอยู่ แต่ไม่มีชีพจรอยู่

5. "การกดจมูก" นี้จำเป็นสำหรับผู้ที่มีลมหายใจอยู่ แต่ไม่มีชีพจรอยู่

6. "การเอียงคอ" นี้จำเป็นสำหรับผู้ที่มีลมหายใจอยู่ แต่ไม่มีชีพจรอยู่

7. "การกดจมูก" นี้จำเป็นสำหรับผู้ที่มีลมหายใจอยู่ แต่ไม่มีชีพจรอยู่

8. "การเอียงคอ" นี้จำเป็นสำหรับผู้ที่มีลมหายใจอยู่ แต่ไม่มีชีพจรอยู่

9. "การกดจมูก" นี้จำเป็นสำหรับผู้ที่มีลมหายใจอยู่ แต่ไม่มีชีพจรอยู่

10. "การเอียงคอ" นี้จำเป็นสำหรับผู้ที่มีลมหายใจอยู่ แต่ไม่มีชีพจรอยู่

11. "การกดจมูก" นี้จำเป็นสำหรับผู้ที่มีลมหายใจอยู่ แต่ไม่มีชีพจรอยู่

12. "การเอียงคอ" นี้จำเป็นสำหรับผู้ที่มีลมหายใจอยู่ แต่ไม่มีชีพจรอยู่

13. "การกดจมูก" นี้จำเป็นสำหรับผู้ที่มีลมหายใจอยู่ แต่ไม่มีชีพจรอยู่

14. "การเอียงคอ" นี้จำเป็นสำหรับผู้ที่มีลมหายใจอยู่ แต่ไม่มีชีพจรอยู่

15. "การกดจมูก" นี้จำเป็นสำหรับผู้ที่มีลมหายใจอยู่ แต่ไม่มีชีพจรอยู่

16. "การเอียงคอ" นี้จำเป็นสำหรับผู้ที่มีลมหายใจอยู่ แต่ไม่มีชีพจรอยู่

17. "การกดจมูก" นี้จำเป็นสำหรับผู้ที่มีลมหายใจอยู่ แต่ไม่มีชีพจรอยู่

กรณีคนตกน้ำอยู่ไกลฝั่ง และหากมีอุปกรณ์ช่วยลอยน้ำได้ติดตัวไปด้วย และไม่เป็นอันตรายแก่ตัวผู้ช่วย (ห้ามใช้คนตกน้ำลื่นลื่นส่งร่างกายคนช่วยเหลือ)

