



หนึ่งชีวิต ไม่ควรสูญเสีย

ทุกปี
มีคนไทยจมน้ำ
เสียชีวิต
เกือบ 4,000 คน
(วันละ 10 คน)

ผู้ใหญ่จมน้ำ เพราะ...



แหล่งน้ำตามธรรมชาติ
เกิดเหตุมากที่สุด
69.6%



การป้องกัน
"ชูชีพ กฎ งดดื่ม"

ใส่ชูชีพทุกครั้ง
ที่เดินทาง
หรือทำกิจกรรมทางน้ำ



ปฏิบัติตามกฎความปลอดภัยทางน้ำ
เช่น เล่นน้ำบริเวณที่กำหนด
ปฏิบัติตามป้าย/คำเตือน
ไม่เล่นน้ำคนเดียว
ไม่เล่นในบริเวณคลื่นลมแรง



งดดื่มแอลกอฮอล์
เมื่ออยู่ใกล้แหล่งน้ำ/
ทำกิจกรรม/ลงไปในน้ำ



แหล่งข้อมูล: รายงานผู้บาดเจ็บและเสียชีวิตจากการตกน้ำ จมน้ำ ปี พ.ศ. 2563-2567 (ข้อมูลเบื้องต้นที่ได้รับรายงาน), กองป้องกันการบาดเจ็บ กรมควบคุมโรค.



กองป้องกันการบาดเจ็บ
กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข
<https://ddc.moph.go.th/dlp>
www.facebook.com/thainjury

กรมควบคุมโรคห่วงใย
อยากเห็นคนไทยมีสุขภาพดี

สายด่วน
กรมควบคุมโรค
1422

การจมน้ำ...เป็นสิ่งที่ป้องกันได้
Drowning is Preventable

3 คำ จำขึ้นใจ



ทุกคน ปลอดภัย ไม่จมน้ำ



ชูชีพ

ใส่ชูชีพทุกครั้ง
ที่เดินทาง
หรือทำกิจกรรมทางน้ำ



กฎ

ปฏิบัติตามกฎ

เช่น ไม่เล่นน้ำบริเวณที่มีธงแดง/
คลื่นลมแรง/Rip current
ปฏิบัติตามป้าย/คำเตือน



งดดื่ม

งดดื่ม
แอลกอฮอล์
เมื่ออยู่ใกล้/ลงเล่นน้ำ



“
กรณีที่ไม่มีเสื้อชูชีพ
สามารถใช้อุปกรณ์ช่วยลอยน้ำ
เช่น แกลลอนพลาสติก
ขวดน้ำพลาสติก
”



กองป้องกันการบาดเจ็บ
กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข
<https://dac.moph.go.th/dip>
www.facebook.com/thaiinjury

ตรวจจับเร็ว
ตอบโต้ทัน
ป้องกันได้

สายด่วน
กรมควบคุมโรค
1422

QR code

สื่อวีดิโอการป้องกันการจมน้ำ

เสื้อชูชีพ & เสื้อชูชีพ
เข้าใจ ใช้เป็น เอาตัวรอด



<https://shorturl-ddc.moph.go.th/s1pf5>

คลื่นย้อนกลับหรือคลื่นทะเลดูด
(Rip Current)



<https://shorturl-ddc.moph.go.th/VG7Gv>

อุปกรณ์ช่วยลอยน้ำอย่างง่าย
รู้ไว้ ไม่จมน้ำ



<https://shorturl-ddc.moph.go.th/lzfAF>

ทุกช่วงวัย
จำไว้ ไม่จมน้ำ



<https://shorturl-ddc.moph.go.th/yabyYW>

3 หมอเตือนภัย ทุกช่วงวัย ไม่จมน้ำ

การป้องกันการจมน้ำในผู้ใหญ่



<https://shorturl-ddc.moph.go.th/jUc01>

การป้องกันการจมน้ำในวัยเรียน



<https://shorturl-ddc.moph.go.th/URF51>

การป้องกันการจมน้ำในเด็กเล็ก



<https://shorturl-ddc.moph.go.th/KvT47>



กฎความปลอดภัยทางน้ำ



เสื้อชูชีพ

- มีแรงลอยตัวสูง ใช้ได้ทุกสภาพอากาศ ทั้งในน้ำทะเล น้ำเชี่ยว น้ำไหล
- ถูกออกแบบให้หนักตัวผู้ประเภทยกให้ทรงน้ำหนักขึ้น จึงสามารถใช้กับผู้ประเภทยกที่ไม่รู้จักตัว/หมดสติ/หลับได้



เสื้อพองตัว



- เหมาะสำหรับกีฬาทางน้ำ เช่น ลากน้ำ เจ็ทสกี เซิร์ฟบอร์ด เซิร์ฟบอร์ด
- ใส่สบาย และเคลื่อนไหวได้คล่องตัว
- หากใส่เสื้อพองตัว ต้องมีคนช่วยเพื่อให้หน้าไม่คว่ำ และสามารถเคลื่อนไหวได้
- เหมาะสำหรับผู้ที่มีสติและรู้จักตัว (ไม่เหมาะกับการใช้ ในกรณีที่ผู้ประเภทยกไม่รู้จักตัว/หมดสติ/หลับ) เพราะเสื้อพองตัวจะไม่ช่วยพลิกให้หน้าของผู้สวมใส่หงายขึ้น เหมือนน้ำเหมือนกับเสื้อชูชีพ



ท่านั่ง

เพื่อความปลอดภัย เมื่อใส่เสื้อชูชีพ/เสื้อพองตัวแล้ว ควรติดในชุด รวบรวมข้อมูล

กองบัญชาการตำรวจตระเวนชายแดน กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข



กรมควบคุมโรค
Department of Disease Control



สสส
Thai Injury Prevention

คบกับเรา

จะไม่จมน้ำ

เพราะ เราเป็นห่วง



กองบัญชาการตำรวจตระเวนชายแดน กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข
Division of Injury Prevention

Department of Disease Control, Ministry of Public Health
<https://ddc.moph.go.th/dip> www.facebook.com/thaiinjury

