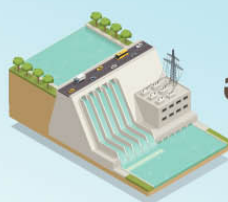


หนึ่งชีวิต ไม่ควรสูญเสีย

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

ผู้ใหญ่จมน้ำ เพราะ...



การป้องกัน "ชูชีพ กฏ 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/dip>
www.facebook.com/thaiinjury

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://ddc.moph.go.th/dip>
www.facebook.com/thaiinjury

ตรวจจับเร็ว
ตอบโต้ทัน
ป้องกันได้

สายด่วน
กรมควบคุมโรค
1422

QR code

สื่อวิถีเฝ้าระวังการป้องกันจมน้ำ

เลื้อยพุงตัว & เลื้อยชูชีพ
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 !

ห่วงยางพลาสติก ปลอกแขนพลาสติก
ไม่ใช่อุปกรณ์ช่วยชีวิต แต่เป็นเพียงของเล่น

ไม่ควรโดดลงน้ำในบริเวณน้ำตื้น
หรือน้ำป่วนหรือไม่ทราบสภาพใต้น้ำ

ใส่เสื้อชูชีพทุกครั้ง
และตลอดเวลาที่อยู่บนเรือ
หรือทำกิจกรรมทางน้ำ

ไม่ควรลงเล่นน้ำ หากดื่มสุรา
เมายา อดนอน อ่อนเพลีย

ห้ามเล่นหรือ
แกล้งจมน้ำ

ลงเล่นน้ำหรือว่ายน้ำในบริเวณที่จัดไว้ให้
หรือมีเจ้าหน้าที่คอยดูแล



เสื้อชูชีพ

- มีแรงลอยตัวสูง ใช้ได้ทุกสภาพอากาศ
ทั้งในน้ำทะเล น้ำเชี่ยว น้ำ
- ถูกออกแบบให้พลิกตัวผู้ประสพภัยให้หงายหน้าขึ้น
จึงสามารถใช้กับผู้ประสพภัยที่ไม่รู้สีกตัว/หมดสติ/สลบได้



เสื้อพยุงตัว



- เหมาะสำหรับกีฬาทางน้ำ เช่น สกีนํ้า เจ็ทสกี
เรือใบ เรือแคนู เรือคายัค
- ใส่สบาย และเคลื่อนไหวได้คล่องตัว
- หากใส่เสื้อพยุงตัว ต้องตึงขาช่วยเพื่อให้หน้าไม่คว่ำ
และสามารถเคลื่อนไหวที่ไปในน้ำได้
- เหมาะสำหรับผู้ที่มึนงงและรู้สีกตัว (ไม่เหมาะกับการใช้
ในกรณีที่ผู้ประสพภัยไม่รู้สีกตัว/หมดสติ/สลบ)
เพราะเสื้อพยุงตัวจะไม่ช่วยพลิกให้หน้าของผู้สวมใส่หงายขึ้น
เหมือนน้ำเหมือนกับเสื้อชูชีพ



หมายเหตุ:

เมื่อความปลอดภัย เมื่อใส่เสื้อชูชีพ/เสื้อพยุงตัวแล้ว
ควรลือดในทุกจุด รวมทั้งสายคล้องขา



กรมควบคุมโรค
Department of Disease Control

ดบกับเรา จะไม่

จมนํ้า

เพราะเราเป็นห่วง

การป้องกันในเด็กเล็ก

อย่าใกล้

เมื่อเจอแหล่งน้ำ อย่าเข้าไปใกล้ เพราะอาจลื่นพลัดตกลงไปในน้ำ



อย่าเก็บ

เมื่อเห็นสิ่งของตกลงไปในน้ำ อย่าเก็บเอง ต้องให้ผู้ใหญ่ช่วยเก็บให้



อย่าก้ม

อย่าก้ม หรือชะโงกลงไปใต้น้ำ ตุ่มน้ำถึงน้ำ เพราะอาจหัวทิ่มลงไปใต้อาหาร



ข้อแนะนำสำหรับผู้ปกครอง

- ผู้ปกครองดูแลอย่างใกล้ชิด ไม่ปล่อยให้เด็กคลาดสายตา แม้เพียงชั่วขณะ เช่น ขณะทำงานบ้าน ดูแลโทรศัพท์ เปิด-ปิดประตูบ้าน เข้าห้องน้ำ
- กำหนดพื้นที่เล่นให้เด็ก และใช้ดอกกัน เพื่อไม่ให้เด็กออกไปในจุดอันตรายต่างๆ
- จัดการแหล่งน้ำที่เด็กสามารถเข้าถึงได้ เช่น การเทน้ำทิ้งหลังจากใช้งาน ปิดฝาทุ่ม/ถังน้ำที่บรรจุน้ำไว้ ล้อมรั้วบ่อน้ำ สร้างประตูกัน



กองป้องกันการบาดเจ็บ กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข

การช่วยเหลือ



1 ตะโกน

ตะโกน... "ช่วยด้วย มีคนตกน้ำ" (เพื่อขอความช่วยเหลือ)



2 โยน

โยน... อุปกรณ์ที่ลอยน้ำได้ ให้คนตกน้ำจับ เช่น ถังแกลอนพลาสติกเปล่า ห่วงชูชีพ



3 ยื่น

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



4

สาวไม้ดึงคนตกน้ำเข้าหาฝั่ง

การปฐมพยาบาล



โทรแจ้งหมายเลข 1669 หรือหน่วยพยาบาลใกล้เคียงโดยเร็วที่สุด



ห้าม จับผู้ประสบภัยอุ้มพาตัว กระโดด หรือวิ่งรอบสนาม เพื่อเอาหน้าออก



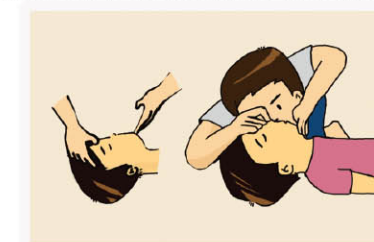
จับคนจมน้ำนอนบนพื้นราบ แหง และแบ



ตรวจสอบว่ารู้สึกตัวหรือไม่ โดยใช้มือทั้ง 2 ข้างจับไหล่เบาๆ พร้อมเรียกต่างๆ



กรณีรู้สึกตัว: เช็ดตัวให้แห้ง เปลี่ยนเสื้อผ้า และห่มผ้าเพื่อให้ความอบอุ่นแก่ร่างกาย และนำส่งโรงพยาบาลทุกราย



กรณีไม่รู้สึกตัว ไม่ตอบสนอง:

- ช่วยหายใจ ทำดังนี้
 - เปิดทางเดินหายใจ โดยการกดหน้าผาก เขย่งคาง
 - เป่าปากโดยวางปากครอบปากผู้ป่วย ปิดจมูก เป่าลมเข้า ให้หน้าอกผู้ป่วยยกขึ้น (เป่าปาก 2 ครั้ง)



- กดหน้าหัวใจ ทำดังนี้
 - วางสันมือบนหน้าอกกึ่งกลางหน้าอก (กึ่งกลางหน้าอกทั้ง 2 ข้าง) ประสานมือ (ตามภาพ) แขนตั้งฉาก
 - กดหน้าอกให้ยุบประมาณ 1 ใน 3 ของความหนาของหน้าอก ความเร็ว 100 ครั้งต่อนาที
 - หนวดหัวใจ 30 ครั้ง สลับกับเป่าปาก 2 ครั้ง ทำไปจนกว่าผู้ประสบภัยจะรู้สึกตัวและหายใจได้เอง



จับผู้ป่วยนอนตะแคงข้าง

ศีรษะหงายไปข้างหลัง เพื่อให้หน้าไหลออกทางปาก ใช้ผ้าห่มคลุมผู้ป่วยเพื่อให้ความอบอุ่น งดน้ำและอาหาร และนำส่งโรงพยาบาลทุกราย

หมายเหตุ:

- หลังจากช่วยเหลือคนตกน้ำ จนน้ำขึ้นแล้ว ห้ามจับอุ้มพาตัวหรือหิ้วหัว หรือกอดท้องเพื่อกระแทกเอาหน้าออก เพราะความพยายามที่จะเอาหน้าออก ไม่มีความจำเป็น และอาจก่อให้เกิดผลเสีย เพราะคนตกน้ำ จมน้ำ จะจมน้ำ และอาจทำให้สำลัก อีกทั้งทำให้การช่วยชีวิตช้าลงไปอีก
- "การเป่าปาก" ยังจำเป็นสำหรับผู้จมน้ำ (เป็นข้อแนะนำของ CPR 2015) เพราะผู้ที่จมน้ำ หายสติ เนื่องจากขาดอากาศหายใจ จึงจำเป็นต้องเริ่มตั้งแต่การเป่าปากเพื่อช่วยหายใจ

กรณีคนตกน้ำอยู่ไกลฝั่ง และหากจำเป็นจะต้องลงไปช่วย ควรนำอุปกรณ์ที่ลอยน้ำได้ติดตัวไปด้วย และโยนให้คนตกน้ำจับ (ห้ามให้คนตกน้ำสัมผัสร่างกายคนช่วยเหลือ)