

# 3 คำ จำขึ้นใจ



ทุกคนปลอดภัย 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](http://www.facebook.com/thaiinjury)

ตรวจจับเร็ว  
ตอบโต้ทัน  
ป้องกันได้

สายด่วน  
กรมควบคุมโรค  
1422

# กฎความปลอดภัยทางน้ำ !

ห่วงยางพลาสติก ปรกอกแขนพลาสติก  
ไม่ใช่อุปกรณ์ช่วยชีวิต แต่เป็นเพียงของเล่น



ไม่ควรโดดลงน้ำในบริเวณน้ำตื้น  
หรือน้ำป่วนหรือไม่ทราบสภาพใต้น้ำ

ใส่เสื้อชูชีพทุกครั้ง  
และตลอดเวลาที่อยู่บนเรือ  
หรือทำกิจกรรมทางน้ำ



ไม่ควรลงเล่นน้ำ หากดื่มสุรา  
เมายา อดนอน อ่อนเพลีย

ช่วยด้วย!

ห้ามเล่นหรือ  
แก่งจมน้ำ



ลงเล่นน้ำหรือว่ายน้ำในบริเวณที่จัดไว้ให้  
หรือมีเจ้าหน้าที่คอยดูแล



## เสื้อชูชีพ

- มีแรงลอยตัวสูง ใช้ได้ทุกสภาพอากาศ ทั้งในน้ำทะเล น้ำเชี่ยว น้ำ
- ถูกออกแบบให้พลิกตัวผู้ประสบภัยให้หงายหน้าขึ้น จึงสามารถใช้กับอุปกรณ์ที่ไม่รู้สีกตัว/หมดสติ/สลบได้



## เสื้อพยางค์



- เหมาะสำหรับกีฬาทางน้ำ เช่น สกีนน้ำ เจ็ทสกี เรือใบ เรือแคนู เรือคายัค
- ใส่สบาย และเคลื่อนไหวได้คล่องตัว
- หากใส่เสื้อพยางค์ ต้องตีขาช่วยเพื่อให้หน้าไม่คว่ำ และสามารถเคลื่อนที่ไปในน้ำได้
- เหมาะสำหรับผู้ที่มึนสติและรู้สึกตัว (ไม่เหมาะกับการใช้ ในกรณีที่ผู้ประสบภัยไม่รู้สีกตัว/หมดสติ/สลบ) เพราะเสื้อพยางค์จะไม่ช่วยพลิกให้หน้าของผู้สวมใส่หงายขึ้น เหมือนน้ำเหมือนกับเสื้อชูชีพ



■ หมายเหตุ:

เมื่อความปลอดภัย เมื่อใส่เสื้อชูชีพ/เสื้อพยางค์แล้ว  
ควรลัดในจุดจุด รวมทั้งสายคล้องขา



กรมควบคุมโรค  
Department of Disease Control



ดบกับเรา จะไม่

จมน้ำ

เพราะเราเป็นห่วง



# การป้องกันในเด็กเล็ก

## อย่าใกล้

เมื่อเจอแหล่งน้ำ อย่าเข้าไปใกล้ เพราะอาจลื่นพลัดตกลงไปในน้ำ



## อย่าเก็บ

เมื่อเห็นสิ่งของตกลงไปในน้ำ อย่าเก็บเอง ต้องให้ผู้ใหญ่ช่วยเก็บให้



## อย่าก้ม

อย่าก้ม หรือชะโงกลงไปใต้น้ำ ตุ่มน้ำ ถังน้ำ เพราะอาจหัวทิ่มลงไปใต้น้ำ



## ข้อแนะนำสำหรับผู้ปกครอง

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



คู่มือป้องกันการบาดเจ็บ  
กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข

# การช่วยเหลือ



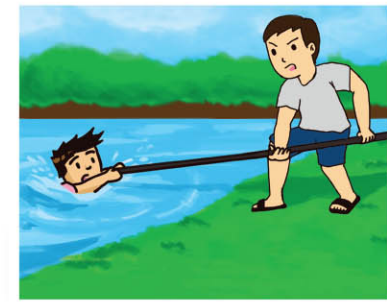
## 1 ตะโกน

ตะโกน... "ช่วยด้วย มีคนตกน้ำ" (เพื่อขอความช่วยเหลือ)



## 2 โยน

โยน... อุปกรณ์ที่ลอยน้ำได้ ให้คนตกน้ำจับ เช่น ถังแกลลอนพลาสติกเปล่า หัวชูชีพ



## 3 ยื่น

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



## 4

สาวไม้ดึงคนตกน้ำเข้าหาฝั่ง



1

โทรแจ้งหมายเลข 1669 หรือหน่วยพยาบาลใกล้เคียงโดยเร็วที่สุด



2

ห้าม จับผู้ประสบภัยจมน้ำ กระโดด หรือวิ่งรอบสนาม เพื่อเอาหน้าออก



3

จับคนจมน้ำนอนบนพื้นราบ แหง และแบ



4

ตรวจดูว่ารู้สึกตัวหรือไม่ โดยใช้มือทั้ง 2 ข้างจับไหล่เข่า พร้อมเรียกต่างๆ



5

กรณีรู้สึกตัว: เช็ดตัวให้แห้ง เปลี่ยนเสื้อผ้า และห่มผ้าเพื่อความอบอุ่นแก่ร่างกาย และนำส่งโรงพยาบาลทุกราย



6

กรณีไม่รู้สึกตัว ไม่ตอบสนอง:

- ช่วยหายใจ ทำดังนี้
  - เปิดทางเดินหายใจ โดยการกดหน้าผาก เขยดาง
  - เป่าปากโดยวางปากครอบปากผู้ป่วย บีบจมูก เป่าลมเข้า ให้หน้าอกผู้ป่วยยกขึ้น (เป่าปาก 2 ครั้ง)



7

2 กดหน้าอกหัวใจ ทำดังนี้

- วางส้นมือบนหน้าอก (กึ่งกลางหน้าอก ทั้ง 2 ข้าง) ประสานมือ (ตามภาพ) แขนตั้งฉาก
- กดหน้าอกให้ยุบประมาณ 1 ใน 3 ของความหนาของหน้าอก ความเร็ว 100 ครั้งต่อนาที
- หัวใจ 30 ครั้ง สลับกับเป่าปาก 2 ครั้ง ทำไปจนกว่าผู้ประสบภัยจะรู้สึกตัวและหายใจได้เอง



8

จับผู้ป่วยนอนตะแคงข้าง

ศีรษะวางไปข้างหลัง เพื่อให้น้ำไหลออกทางปาก ใช้ผ้าห่มคลุมผู้ป่วยเพื่อให้เกิดความอบอุ่น งดน้ำและอาหาร และนำส่งโรงพยาบาลทุกราย

### หมายเหตุ:

- หลังจากช่วยเหลือคนตกน้ำ จนน้ำขึ้นแล้ว ห้ามจับจมน้ำหรือห้อยหัว หรือกดท้องเพื่อกระแทกเอาหน้าออก เพราะความพยายามที่จะเอาหน้าออก ไม่มีความจำเป็น และอาจก่อให้เกิดผลเสีย เพราะคนตกน้ำ จมน้ำ จะจมน้ำ และอาจทำให้สำลัก อีกทั้งทำให้การช่วยชีวิตช้าลงไปอีก
- "การเป่าปาก" ยังจำเป็นสำหรับผู้จมน้ำ (เป็นข้อแนะนำของ CPR 2015) เพราะผู้ที่จมน้ำ หมดสติ เนื่องจากขาดอากาศหายใจ จึงยังคงต้องเริ่มต้นจากการเป่าปากเพื่อช่วยหายใจ

กรณีคนตกน้ำอยู่ไกลฝั่ง และหากจำเป็นจะต้องลงไปช่วย ควรนำอุปกรณ์ที่ลอยน้ำได้ติดตัวไปด้วย และโยนให้คนตกน้ำจับ (ห้ามให้คนตกน้ำสัมผัสร่างกายคนช่วยเหลือ)