



กรมควบคุมโรค
Department of Disease Control



กองป้องกันการบาดเจ็บ
Division of Injury Prevention

WORLD DROWNING PREVENTION DAY

"รวมพลัง หยุดยั้งการจมน้ำ"

หมายเหตุ: รูปภาพนี้สร้างด้วย AI
เพื่อใช้เป็นภาพประกอบเท่านั้น



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

25 กรกฎาคม 2569
วันป้องกันการจมน้ำโลก
"Unite to Turn the Tide"

UNITE TO
TURN THE
TIDE
รวมพลัง หยุดยั้งการจมน้ำ
THAILAND



กรมควบคุมโรค
Department of Disease Control



กองป้องกันการบาดเจ็บ
Division of Injury Prevention



Download
ฉบับแปลภาษาไทย



**UNITE TO
TURN THE
TIDE**
THAILAND
รวมพลัง หยุดยั้งการจมน้ำ

World
Drowning
Prevention
Day 25 July

25 กรกฎาคม 2569 วันป้องกัน การจมน้ำโลก

"รวมพลัง หยุดยั้งการจมน้ำ"
Unite to turn the tide on drowning

กองป้องกันการบาดเจ็บ กรมควบคุมโรค

<https://www.facebook.com/thaiinjury>

<https://ddc.moph.go.th/dip/>





กรมควบคุมโรค
Department of Disease Control



กองป้องกันการบาดเจ็บ
Division of Injury Prevention

UNITE TO
TURN THE
TIDE
THAILAND
รวมพลัง หยุดยั้งการจมน้ำ

World
Drowning
Prevention
Day 25 July

เป้าหมาย (โลก)

ลดการเสียชีวิตจากการจมน้ำลง
ร้อยละ 35 ภายในปี พ.ศ. 2578 (2035)

เป้าหมาย (ประเทศไทย)

จำนวนการเสียชีวิตจากการจมน้ำ
ไม่เกิน 2,095 คน ภายในปี 2578 (2035)



ยุทธศาสตร์โลก เพื่อป้องกันการจมน้ำ

Global Strategy for Drowning Prevention

กองป้องกันการบาดเจ็บ กรมควบคุมโรค

<https://www.facebook.com/thaiinjury>

<https://ddc.moph.go.th/dip/>





กรมควบคุมโรค
Department of Disease Control



กองป้องกันการบาดเจ็บ
Division of Injury Prevention

UNITE TO
TURN THE
TIDE
รวมพลัง หยุดยั้งการจมน้ำ
THAILAND

World
Drowning
Prevention
Day 25 July

3 มิติหลัก

6 เสาหลัก ยุทธศาสตร์



ยุทธศาสตร์โลก เพื่อป้องกันการจมน้ำ

Global Strategy for Drowning Prevention



Download
ฉบับแปลภาษาไทย

กองป้องกันการบาดเจ็บ กรมควบคุมโรค

<https://www.facebook.com/thaiinjury>

<https://ddc.moph.go.th/dip/>





กรมควบคุมโรค
Department of Disease Control



กองป้องกันการบาดเจ็บ
Division of Injury Prevention

UNITE TO
TURN THE
TIDE
THAILAND
รวมพลัง หยุดยั้งการจมน้ำ

World
Drowning
Prevention
Day 25 July



10 มาตรการสำคัญ

ยุทธศาสตร์โลกเพื่อป้องกันการจมน้ำ

Global Strategy for Drowning Prevention

Download
ฉบับแปลภาษาไทย



กองป้องกันการบาดเจ็บ กรมควบคุมโรค

<https://www.facebook.com/thaiinjury>

<https://ddc.moph.go.th/dip/>



WORLD DROWNING PREVENTION DAY 2026

CAMPAIGN TOOLKIT



ทุกคนมีบทบาท...หยุดยั้งการจมน้ำ

ไม่ว่าคุณจะเป็นใครก็ตาม คุณก็มีบทบาท

การหยุดยั้งการจมน้ำไม่ใช่บทบาทหน้าที่ของหน่วยงานภาครัฐ หรือองค์การระหว่างประเทศเท่านั้น แต่สามารถทำได้ทุกวัน ตั้งแต่ในบ้าน โรงเรียน สถานที่ทำงาน บนเรือ ริมหาด และในชุมชน

ผู้ปกครอง และ ผู้ดูแลเด็ก

- ดูแลเด็กอย่างใกล้ชิดเมื่ออยู่ใกล้แหล่งน้ำ
- ปิดหรือกั้นรั้วรอบบ่อน้ำ ถึงเก็บน้ำ และภาชนะบรรจุน้ำ ในครัวเรือน
- มีพื้นที่เล่นที่ปลอดภัย (Playpen) และอยู่ห่างจากแหล่งน้ำ
- กั้นรั้วรอบสระว่ายน้ำ
- สอนเด็กว่ายน้ำและเรียนรู้ทักษะ/กฎความปลอดภัยทางน้ำ
- เรียนรู้ทักษะ CPR และการช่วยเหลืออย่างปลอดภัย

เพื่อนบ้าน เพื่อน และครอบครัว

- ช่วยกันดูแลเด็กเมื่ออยู่ใกล้แหล่งน้ำ
- แบ่งปันสิ่งที่คุณเรียนรู้เกี่ยวกับความปลอดภัยทางน้ำ ให้กับครอบครัว
- ดักเตือนเมื่อเห็นผู้อื่นอยู่ในสถานการณ์ที่ไม่ปลอดภัย
- ส่งเสริมให้ชุมชนของท่าน จัดการเรียนรู้ว่ายน้ำ หรือ ฝึกทักษะการช่วยเหลือทางน้ำ

ผู้นำชุมชน และผู้ขับเคลื่อนในพื้นที่

- สำรวจแหล่งน้ำในชุมชน และแก้ไขจุดเสี่ยง
- จัดการเรียนรู้ว่ายน้ำและทักษะการช่วยเหลือทางน้ำในชุมชน
- ผลักดันให้สระน้ำปลอดภัย และบ่อน้ำ ถึงเก็บน้ำ และภาชนะบรรจุน้ำในครัวเรือนมีฝาปิด
- จัดตั้งหรือปรับปรุงระบบเตือนภัยน้ำท่วม
- ผลักดันให้มีสภาพการทำงานบริเวณแหล่งน้ำที่ปลอดภัย
- ส่งเสริมให้ผู้เดินทางทางน้ำถึงจุดหมายอย่างปลอดภัย

สถานศึกษาและครูผู้สอน

- บรรจุการเรียนรู้ว่ายน้ำ ความปลอดภัยทางน้ำ และการช่วยเหลือให้เป็นส่วนหนึ่งของหลักสูตร ในโรงเรียน
- สนับสนุนให้ครอบครัวเข้าถึงแหล่งเรียนรู้ ด้านการว่ายน้ำและความปลอดภัยทางน้ำ ในพื้นที่

ผู้ปฏิบัติงานใกล้แหล่งน้ำ

(ชาวประมง ผู้ปฏิบัติงานขนส่งทางน้ำ สุขาภิบาล และก่อสร้าง)

- ตรวจสอบให้แน่ใจว่ามีอุปกรณ์ความปลอดภัย พร้อมใช้งานอยู่เสมอ เช่น เสื้อชูชีพ
- เรียกร้องให้มีการฝึกอบรม การฝึกซ้อม และ อุปกรณ์ด้านความปลอดภัย
- รายงานเมื่อพบสภาพแวดล้อมที่ไม่ปลอดภัย

นายจ้าง และผู้ประกอบการ

- ปฏิบัติตาม และยกระดับความปลอดภัยในการทำงานให้สูงกว่ามาตรฐาน
- จัดให้มีการฝึกอบรม อุปกรณ์ด้านความปลอดภัย และการกักกันดูแลที่เหมาะสม
- รายงานและเรียนรู้จากเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น บริเวณแหล่งน้ำ

เยาวชน

- เรียนว่ายน้ำ
- เรียนรู้ทักษะ CPR และวิธีปฏิบัติเมื่อเกิดเหตุฉุกเฉิน
- สอนเพื่อนเกี่ยวกับความปลอดภัยทางน้ำ
- เป็นกระบอกเสียงเกี่ยวกับความปลอดภัยทางน้ำในชุมชนหรือผ่านช่องทางออนไลน์

ผู้กำหนดนโยบาย และผู้ควบคุมกฎหมาย

- ออกและบังคับใช้กฎหมายด้านการป้องกันการจมน้ำ
- สนับสนุนงบประมาณสำหรับมาตรการที่ได้รับการพิสูจน์แล้วว่าประสิทธิผล
- ประสานงานระหว่างภาคส่วน และบูรณาการงานป้องกันการจมน้ำไว้ในนโยบายที่เกี่ยวข้อง
- ศึกษากรอบการดำเนินงานฉบับสมบูรณ์ได้ที่ยุทธศาสตร์โลก ว่าด้วยการป้องกันการจมน้ำ (Global Strategy for Drowning Prevention)

สื่อมวลชน และครีเอเตอร์

- นำเสนอเรื่องราวของการป้องกัน ไม่ใช่เฉพาะเรื่องการช่วยชีวิตหรือการกู้ภัย
- ใช้ช่องทางการสื่อสารของคุณเพื่อเผยแพร่ข้อมูล ด้านความปลอดภัยทางน้ำที่นำไปใช้ได้จริง
- ผลักดันให้เสียงของชุมชน และแนวทางแก้ไขจากพื้นที่ ได้รับการรับฟังและนำไปใช้

บุคลากรด้านสุขภาพ

- ใช้โอกาสในการพบปะผู้ป่วยเพื่อให้ข้อมูลด้านความปลอดภัยทางน้ำ โดยเฉพาะผู้ปกครองของเด็กเล็ก
- ส่งเสริมให้ครอบครัวเข้าถึงแหล่งเรียนรู้ว่ายน้ำ การฝึกอบรม CPR หรือทรัพยากรในชุมชน
- ร่วมผลักดันการป้องกันการจมน้ำในหน่วยบริการสุขภาพ ระดับพื้นที่ และระดับประเทศ

UNITE TO
TURN THE
TIDE



World Health
Organization

หมายเหตุ: แปลโดย กองป้องกันบาดเจ็บ กรมควบคุมโรค

แหล่งข้อมูล: <https://www.who.int/campaigns/world-drowning-prevention-day/2026>

กองป้องกันบาดเจ็บ กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข | <https://ddc.moph.go.th/dip>
<https://facebook.com/thalinjury>

1



จมน้ำ ภัยใกล้ตัว ที่ป้องกันได้



คนไทยเสียชีวิตจากการจมน้ำ
เฉลี่ยปีละ **3,700** คน



เพศชายเสียชีวิตมากกว่า
เพศหญิงประมาณ **5** เท่า



วัยผู้ใหญ่มีแนวโน้มการเสียชีวิต
เพิ่มสูงขึ้นกว่ากลุ่มวัยอื่น



ข้อมูล ณ วันที่
25 กรกฎาคม 2569

กรมควบคุมโรคห่วงใย **อยากเห็นคนไทยมีสุขภาพดี**



3 วิธี 3 วิธี ป้องกันการจมน้ำ



กรมควบคุมโรค
Department of Disease Control

สำหรับเด็กอายุ 0-5 ปี



X



อย่าใกล้

ไม่เดิน ไม่เล่น ไม่ปล่อยเด็กอยู่ใกล้
แหล่งน้ำตามลำพัง เพราะอาจลื่น
พลัดตกลงไปในน้ำได้

X



อย่าเก็บ

อย่าทิ้งลงไปเก็บสิ่งของ ของเล่น
หรือสัตว์ในน้ำ

X



อย่าก้ม

อย่าก้มหรือชะโงกลงไปใ้ในอ่างน้ำ
ตุ่มน้ำ ถังน้ำ เพราะอาจจะหัวก้ม
ลงไปใ้ในภาชนะ

เด็กเล็กต้องอยู่ในระยะ "เอื้อมถึง คว้างถึง"

กรมควบคุมโรคห่วงใย อยากเห็นคนไทยมีสุขภาพดี



ข้อมูล ณ วันที่
25 กรกฎาคม 2569

3

3 ้วย 3 วัธ ป้องกันการจมน้ำ

สำหรับเด็กอายุ 6-14 ปี



ลอยตัว

เรียนรู้การลอยตัว ช่วยเอาชีวิตรอดเมื่อเกิดเหตุ



ชูชีพ

ใส่ชูชีพทุกครั้งที่ต้องนั่งเรือหรือทำกิจกรรมทางน้ำ



ช่วยเหลือ

ช่วยคนตกน้ำด้วยหลัก "ตะโกน โยน ยื่น"

"ว่ายน้ำเป็น"
อาจช่วยชีวิตตัวเองได้



กรมควบคุมโรคห่วงใย อยากเห็นคนไทยมีสุขภาพดี

ข้อมูล ณ วันที่
25 กรกฎาคม 2569



5

เห็นคนตกน้ำ ช่วยอย่างไรให้ปลอดภัย



“ตะโกน โยน ยื่น”

ตะโกน



ตะโกนเรียก
เพื่อขอความช่วยเหลือ
และโทร 1669

โยน



โยนอุปกรณ์ที่ลอยน้ำได้
ให้ผู้ประสบภัยจับและใช้กอด
เพื่อให้ลอยตัว

ยื่น



ยื่นอุปกรณ์ เช่น เชือก กิ่งไม้
ให้ผู้ประสบภัยจับ
เพื่อดึงผู้ประสบภัยเข้าฝั่ง

ห้ามทำ

ช่วยถูกวิธี!
ปลอดภัยทั้งคนช่วย
และคนจมน้ำ



กระโดด
ลงไปช่วย



จุ่ม
พาดบ่า



ห้อยหัว



กอดท้อง

กรมควบคุมโรคห่วงใย อยากเห็นคนไทยมีสุขภาพดี

ข้อมูล ณ วันที่
25 กรกฎาคม 2569



สายด่วน
กรมควบคุมโรค
1422

4

3 วัย 3 วิธี ป้องกันการจมน้ำ



สำหรับผู้ใหญ่



ใส่เสื้อชูชีพ

ทุกครั้งที่ต้องนั่งเรือ
หาปลา หาสัตว์น้ำ
หรือทำงานในน้ำ



ปฏิบัติตามกฎ

ไม่เล่นน้ำบริเวณที่มีธงแดง
คลื่นลมแรง/Rip Current
ปฏิบัติตามป้าย/คำเตือน



งดแอลกอฮอล์

ไม่ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์
เมื่ออยู่ใกล้หรือลงเล่นน้ำ



คิดว่า ว่ายน้ำเก่ง
ก็ประมาณไม่ได้



ข้อมูล ณ วันที่
25 กรกฎาคม 2569

กรมควบคุมโรคห่วงใย

อยากเห็นคนไทยมีสุขภาพดี

