

กฎความปลอดภัยทางน้ำ



กองป้องกันการบาดเจ็บ กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข



เสื้อชูชีพ

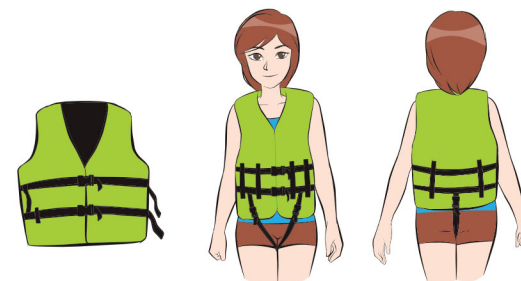
- มีแรงลอยตัวสูง ใช้ได้ทุกสภาพอากาศ ทั้งในน้ำทะเล น้ำเชี่ยว น้ำไหล
- ถูกออกแบบให้พลิกตัวผู้ประสบภัยให้หงายหน้าขึ้น จึงสามารถใช้กับผู้ประสบภัยที่ไม่รู้สีกตัว/หมดสติ/สลบได้



เสื้อพยางค์



- เหมาะสำหรับกีฬาทางน้ำ เช่น สกีนํ้า เจ็ตสกี เรือใบ เรือแคนู เรือคายัค
- ใส่สบาย และเคลื่อนไหวได้คล่องตัว
- หากใส่เสื้อพยางค์ ต้องติขาช่วยเพื่อให้หน้าไม่คว่ำ และสามารถเคลื่อนที่ไปในน้ำได้
- เหมาะสำหรับผู้ที่มีสติและรู้สีกตัว (ไม่เหมาะกับการใช้ ในกรณีที่ผู้ประสบภัยไม่รู้สีกตัว/หมดสติ/สลบ) เพราะเสื้อพยางค์จะไม่ช่วยพลิกให้หน้าของผู้สวมใส่หงายขึ้น เหมือนเสื้อชูชีพ



หมายเหตุ:

เพื่อความปลอดภัย เมื่อใส่เสื้อชูชีพ/เสื้อพยางค์แล้ว ควรลือคในทุกจุด รวมทั้งสายคล้องขา

กองป้องกันการบาดเจ็บ กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข



กรมควบคุมโรค
Department of Disease Control



คบกับเรา

จะไม่จมน้ำ

เพราะ เราเป็นห่วง



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

การป้องกันในเด็กเล็ก

อย่าใกล้

เมื่อเจอแหล่งน้ำ อย่าเข้าไปใกล้ เพราะอาจลื่นพลัดตกลงไปในน้ำ



อย่าเก็บ

เมื่อเห็นสิ่งของตกลงไปในน้ำ อย่าเก็บเอง ต้องให้ผู้ใหญ่ช่วยเก็บให้



อย่าก้ม

อย่าก้ม หรือชะโงกลงไปใต้อ่างน้ำ ตุ่มน้ำ ถังน้ำ เพราะอาจหัวทิ่มลงไปใต้อ่างน้ำ



ข้อแนะนำสำหรับผู้ปกครอง

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



กองป้องกันการบาดเจ็บ กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข



การช่วยเหลือ



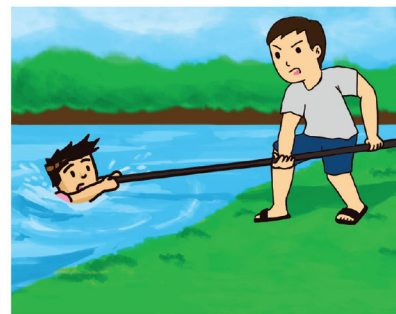
1 ตะโกน

ตะโกน... “ช่วยด้วย มีคนตกน้ำ” (เพื่อขอความช่วยเหลือ)



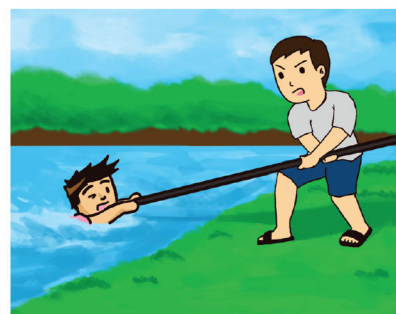
2 โยน

โยน... อุปกรณ์ที่ลอยน้ำได้ ให้คนตกน้ำจับ เช่น ถังแกลลอนพลาสติกเปล่า ห่วงชูชีพ



3 ยื่น

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



4

สาวไม้ดึงคนตกน้ำเข้าหาฝั่ง



การปฐมพยาบาล

1



โทรแจ้งหมายเลข 1669 หรือหน่วยพยาบาลใกล้เคียงโดยเร็วที่สุด

3



จับคนจมน้ำนอนบนพื้นราบ แหง และแข็ง

5



กรณีรู้สึกตัว: เช็ดตัวให้แห้ง เปลี่ยนเสื้อผ้า และห่มผ้าเพื่อให้ความอบอุ่นแก่ร่างกาย และนำส่งโรงพยาบาลทุกราย

7



2 กดหน้าท้องหัวใจ ทำดังนี้

- วางสันมือขวาบนแนวกึ่งกลางหน้าอก (กึ่งกลางหว่างนมทั้ง 2 ข้าง) ประสานมือ (ตามภาพ) แขนตั้งฉาก
- กดหน้าอกให้ยุบประมาณ 1 ใน 3 ของความหนาของหน้าอก ความเร็ว 100 ครั้งต่อนาที
- นวดหัวใจ 30 ครั้ง สลับกับเป่าปาก 2 ครั้ง ทำไปจนกว่าผู้ประสบภัยจะรู้สึกตัวและหายใจได้เอง

หมายเหตุ:

- หลังจากช่วยเหลือคนตกน้ำ จมน้ำขึ้นมาแล้ว ห้ามจับอุ้มพาตัวหรือห้อยหัว หรือกอดท้องเพื่อกระแทกเอาหน้าออก เพราะความพยายามที่จะเอาหน้าออก ไม่มีความจำเป็น และอาจก่อให้เกิดผลเสีย เพราะคนตกน้ำ จมน้ำ จะอาเจียน และอาจทำให้สำลัก อีกทั้งทำให้การช่วยชีวิตเด็กช้าลงไปอีก
- “การเป่าปาก” ยังจำเป็นสำหรับผู้จมน้ำ (เป็นข้อยกเว้นของ CPR 2015) เพราะผู้ที่จมน้ำ หดสติ เนื่องจากขาดอากาศหายใจ จึงยังคงต้องเริ่มต้นจากการเป่าปากเพื่อช่วยหายใจ



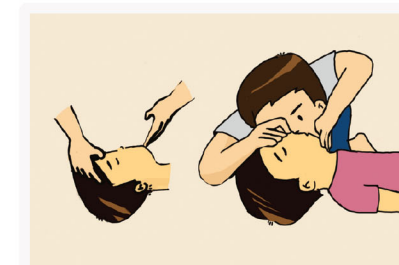
2

ห้าม จับผู้ประสบภัยอุ้มพาตัว กระโดด หรือวิ่งรอบสนาม เพื่อเอาน้ำออก



4

ตรวจสอบว่ารู้สึกตัวหรือไม่ โดยใช้มือทั้ง 2 ข้างจับไหล่เขย่า พร้อมเรียกดังๆ



6

กรณีไม่รู้สึกตัว ไม่ตอบสนอง:

1 ช่วยหายใจ ทำดังนี้

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



8

จับผู้ป่วยนอนตะแคงข้าง

ศีรษะวางไปข้างหลัง เพื่อให้น้ำไหลออกทางปาก ใช้ผ้าห่มคลุมผู้ป่วยเพื่อให้เกิดความอบอุ่น ดื่มน้ำและอาหาร และนำส่งโรงพยาบาลทุกราย

กรณีคนตกน้ำอยู่ไกลฝั่ง และหากจำเป็นจะต้องลงไปช่วย ควรนำอุปกรณ์ที่ลอยน้ำได้ติดตัวไปด้วย และโยนให้คนตกน้ำจับ (ห้ามให้คนตกน้ำสัมผัสร่างกายคนช่วยเหลือ)