

ข้อควรรู้

การใช้อุปกรณ์ช่วยเหลือนักตกน้ำ

- 1 โยนอุปกรณ์ที่ไม่มีเชือกผูก เช่น ขวดน้ำพลาสติก ถังแกสลอน
 - โยนอุปกรณ์หลาย ๆ ใบ
 - โยนอุปกรณ์ให้ตกลงตรงหน้าผู้ประสบภัย
 - การใส่น้ำเล็กน้อยในอุปกรณ์ จะทำให้อุปกรณ์มีน้ำหนัก สามารถโยนได้แม่นยำมากขึ้น

- 2 โยนอุปกรณ์ที่มีเชือกผูก เช่น ถังแกสลอนผูกเชือก ถุงเชือก
 - โยนอุปกรณ์ให้ข้ามศีรษะผู้ประสบภัย เพื่อให้เชือกตกลงไป กระแทกตัวผู้ประสบภัย
 - เชือกที่ไว้ต้องมีขนาดพอเหมาะ ไม่บิดเป็นเกลียว

- 3 ยื่นอุปกรณ์ เช่น ไม้ บ่อดำลงดำ เพื่อไม่ให้ถูกผู้ประสบภัยดึงตกน้ำ ยื่นอุปกรณ์ไปด้านข้างของผู้ประสบภัย แล้วจึงวางอุปกรณ์เข้าไปหาตัวผู้ประสบภัย (เพื่อหลีกเลี่ยงไม่ให้อุปกรณ์โดนหน้าผู้ประสบภัย)

อุปกรณ์ช่วยเหลือนักตกน้ำ



ขวดน้ำพลาสติก ถังแกสลอนผูกเชือก (เชือกเงี่ยงตั้งที่มีลักษณะทรงกลม เพราะจะทำให้ผู้ประสบภัยจับยาก) ถุงเชือก

หมายเหตุ: สามารถศึกษาข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับขั้นตอนการช่วยเหลือเพิ่มเติมได้จากหนังสือ พลิกอุตรวาทนาเพื่อเอาชีวิตรอด และคู่มือการสอน (www.thaincd.com)

คนตกน้ำ จมน้ำ

การช่วยเหลือ และปฐมพยาบาล



พบคนจมน้ำ
แจ้ง
1669

เด็กจมน้ำ 1

เสียชีวิตอันดับ 1 ช่วงปี ๒๕๖๓-๒๕๖๔

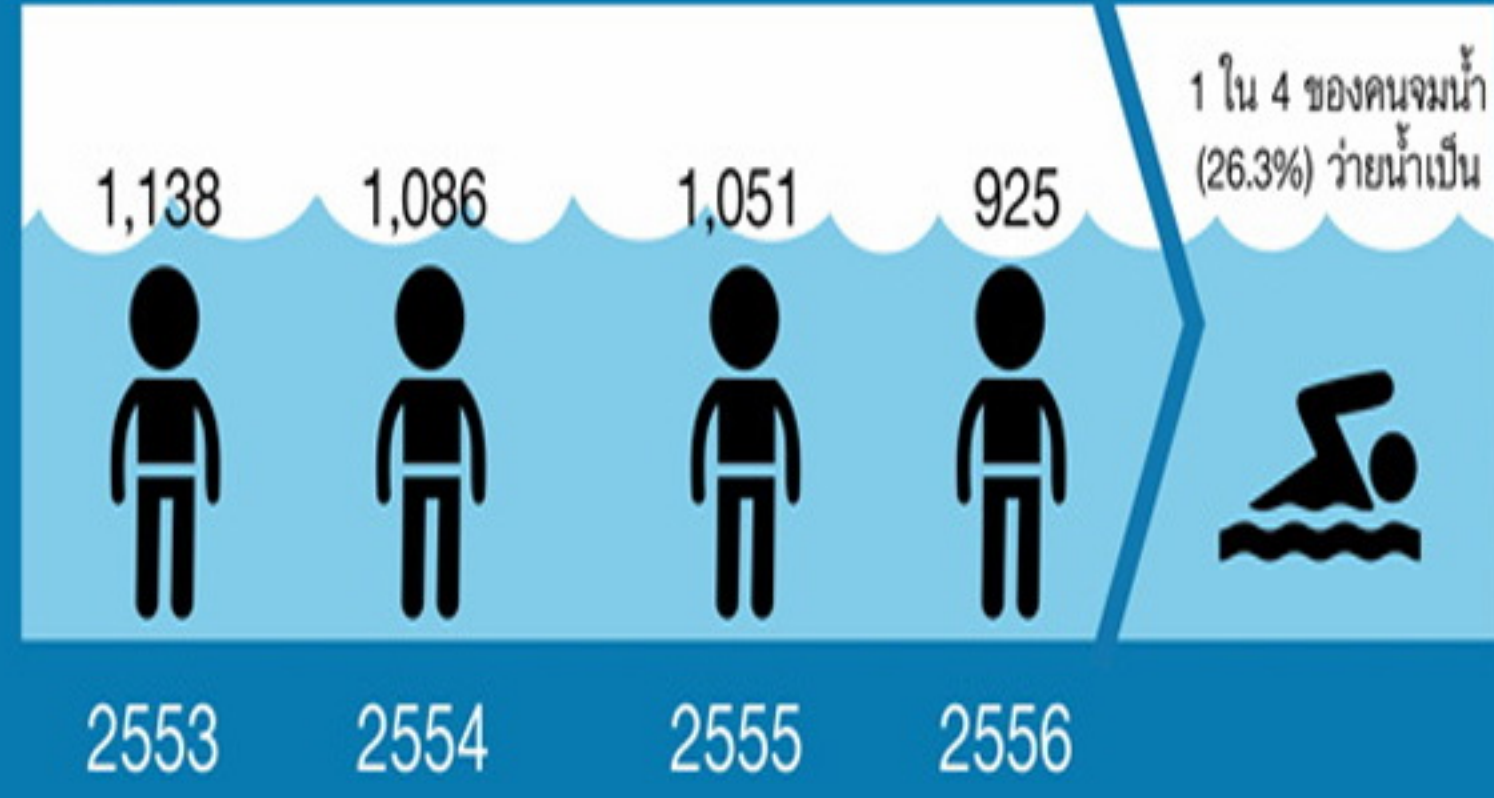
เสียชีวิตอันดับ 1

การป้องกันดูแล

- ไม่เล่นพลั๊กกันตกน้ำ
- อย่ายืนใกล้ขอบบ่อ คลอง แม่น้ำ เพื่อป้องกันการลื่นตกลงไป
- ควรดูแลเด็ก อย่างใกล้ชิด ขณะที่เด็กเล่นน้ำ
- เรียกผู้ใหญ่ให้ช่วย เมื่อมีเด็กตกน้ำ
- จัดให้มีอุปกรณ์ช่วยคนตกน้ำ ไว้บริเวณแหล่งน้ำ
- ให้ความรู้เด็ก ในกรณีจะช่วยคนตกน้ำ
- ใส่เสื้อชูชีพทุกครั้ง ที่อยู่บนเรือ
- สร้างรั้วล้อมรอบบ่อ น้ำ บ่อเลี้ยงปลา



- 1 แหล่งน้ำธรรมชาติ
- 2 สระว่ายน้ำ
- 3 อ่างอาบน้ำ



สถิติการจมน้ำในเด็กต่ำกว่า 15 ปี 2553-2556

แหล่งน้ำที่พบเด็กจมน้ำบ่อย



องค์การบริหารส่วนตำบลสำโรง
หมู่ที่ 2 ตำบลสำโรง อำเภอโนนไทย จังหวัดนครราชสีมา
โทรศัพท์ 0-4493-8873 , โทรสาร 0-4493-8872
E-mail : sao-samrong@hotmail.com
Website : www.samrong.go.th

สุขภาพดี เริ่มต้นที่นี่

สำนักโรคไม่ติดต่อ กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข

คนตกน้ำ จมน้ำ

“การช่วยเหลือและการปฐมพยาบาล”

การช่วยเหลือ

1 **ตะโกน** “ช่วยด้วย! มีคนตกน้ำ” (เพื่อขอความช่วยเหลือ)

2 **โยน** อุปกรณ์ที่ลอยน้ำให้คนตกน้ำ จับ (เช่น ถังแกลอนพลาสติกเปล่า หัวชูชีพ)

3 **หรือ ยื่น** อุปกรณ์ให้คนตกน้ำจับ (เช่น ไม้ เชือก เสื้อ กางเกง ผ้าขี้ม้วน เข็มขัด)

4 **สาวไม้** ดึงคนตกน้ำเข้าหาฝั่ง

กรณีคนตกน้ำอยู่ไกลฝั่งและจำเป็นจะต้องลงไปช่วย ควรนำอุปกรณ์ที่ลอยน้ำติดตัวไปด้วยและโยนให้คนตกน้ำจับ (ห้ามให้คนตกน้ำสัมผัสร่างกายคนช่วยเหลือ)

การปฐมพยาบาล

1 โทรศัพท์แจ้งหมายเลข **1669** หรือหน่วยพยาบาลใกล้เสียงโดยเร็วที่สุด

2 **ห้าม** จับผู้ประสบภัยอุ้มพาคนป่วย กระโดดหรือวิ่งรอบสนาม เพื่อเอาหน้าออก

3 จับคนจมน้ำนอนบนพื้นราบ และแฉะแห้ง

4 **ตรวจดูว่ารู้สึกตัวหรือไม่** โดยใช้มือ 2 ข้างจับชีพจร เหยียดพร้อมเรียงตั้งๆ

5 **กรณีรู้สึกตัว :** เช็ดตัวให้แห้ง เปลี่ยนเสื้อผ้าและห่มผ้า เพื่อให้ความอบอุ่นแก่ร่างกาย และนำส่งโรงพยาบาลทุกราย

6 **กรณีไม่รู้สึกตัว ไม่ตอบสนอง :**
1) ช่วยหายใจ ทำดังนี้
- เปิดทางเดินหายใจ โดยการกดหน้าผาก แยกคาง
- เป่าปากโดยวางปากครอบปากผู้ป่วย บิดงูมก เป่าลมเข้า ให้หน้าอกผู้ป่วยยกขึ้น (เป่าปาก 2 ครั้ง)

7 **2) กดหน้าอกหัวใจ ทำดังนี้**
- วางฝ่ามือขวาบนฝ่ามือซ้ายตรงกลางหน้าอก (กึ่งกลางหว่างนมทั้ง 2 ข้าง)
- ประสานมือตามภาพ แขนตั้งฉาก
- กดหน้าอกให้ยุบไปประมาณ 1 ใน 3 ของความหนาของหน้าอก ความเร็ว 100 ครั้งต่อนาที
- นวดหัวใจ 30 ครั้ง สลับกับการเป่าปาก 2 ครั้ง ทำไปจนกว่าผู้ประสบภัยจะรู้สึกตัวและหายใจได้เอง

8 **จับผู้ป่วยนอนตะแคงข้าง** ศีรษะหงายไปข้างหลัง เพื่อให้น้ำไหลออกทางปาก ใช้ผ้าห่มคลุมผู้ป่วยเพื่อป้องกันเกิดความร้อนสูงเกินไปและอาหาร และ **นำส่งโรงพยาบาลทุกราย**

ข้อแนะนำเพื่อความปลอดภัยจากแหล่งน้ำ

- ระดับน้ำเพียง 1-2 นิ้ว ก็สามารถทำให้เด็กเล็กจมน้ำได้
- เด็กมักจมน้ำบริเวณแหล่งน้ำ หรือ สระน้ำชุดที่อยู่ใกล้ข้างน้ำ

ข้อ/สระน้ำต้องมี รั้วล่อมือรอบ

ควรดูแลอย่างใกล้ชิดขณะเด็กเล่นน้ำ

ไม่ควรปล่อยให้เด็กเล่นน้ำ

ไม่เล่นพลัดกั้นลงสระน้ำ

ทางน้ำออกจากสระอย่าง่าย

ตั้งเกตป้ายคำเตือนทุกครั้ง และปฏิบัติตามอย่างเคร่งครัด

สวมเสื้อชูชีพตลอดเวลา ที่เด็กทางทางน้ำ

ยืนห่างจากขอบสระ เพื่อป้องกันการลื่นตก

ช่วยเหลือ

- ห้ามกระโดดลงไปช่วยคนที่ตกน้ำ
- ตะโกนเรียกให้ผู้ใหญ่ช่วย
- ห้ามจับอุ้มพาคนป่วย กระโดด หรือวิ่งรอบสนาม เพราะจะทำให้ขาดอากาศหายใจ
- กรณีที่เด็กที่จมน้ำไม่หายใจ ให้ปฐมพยาบาลเพื่อช่วยการหายใจโดยวิธีเป่าปาก

ยื่น/โยน อุปกรณ์เพื่อช่วยเหลือ คนตกน้ำ เช่น กิ่งไม้ เชือก พองยาง

เด็กจมน้ำ ภัยร้าย!!!



ช่วงปิดเทอม (มีนาคม - พฤษภาคม) 12 ปี คร่าชีวิตเด็กไทยกว่าครึ่งหมื่น

ช่วงปิดเทอมภาคฤดูร้อนของทุกๆ ปี (มีนาคม-พฤษภาคม) จะพบมีเด็กจมน้ำเสียชีวิตสูงถึง 400-500 คน โดยในช่วง 12 ปีที่ผ่านมา (ปี 2545-2556) พบว่ามีเด็กจมน้ำเสียชีวิตสูงถึง 5,298 คน หรือ 442 คน



สาเหตุ การจมน้ำเสียชีวิตของเด็กในช่วงปิดเทอมพบว่า

- * เด็กที่จมน้ำเสียชีวิตเป็นเด็กที่ว่ายน้ำเป็นถึงร้อยละ 26.3
- * เด็กกลุ่มอายุ 5-9 ปี จมน้ำมากที่สุด (ร้อยละ 41.9) รองลงมาคือ 10-14 ปี (ร้อยละ 28.6)
- * ช่วงปกติจะพบเด็กจมน้ำมากในช่วงวันหยุดเสาร์และอาทิตย์ ส่วนช่วงปิดเทอมพบเด็กจมน้ำมากในทุกๆ วัน
- * แหล่งน้ำที่พบเด็กจมน้ำมากที่สุดคือแหล่งน้ำเพื่อการเกษตรมากที่สุด (ร้อยละ 54.5) รองลงมาคือ คู/คลองระบายน้ำข้างบ้าน (ร้อยละ 12.5)
- * ระยะทางจากบ้านถึงที่เกิดเหตุมักไม่ไกลมากนัก ส่วนใหญ่สถานที่เกิดเหตุเป็นแหล่งน้ำใกล้บ้านไม่เกิน 5 เมตร (ร้อยละ 30.4)
- * สาเหตุของการจมน้ำพบว่า เกิดจากการเล่นน้ำมากที่สุด ร้อยละ 57.1

คำแนะนำเพื่อความปลอดภัย

ไม่ปล่อยให้เด็กตามลำพัง ตกเตือนทุกครั้งที่เห็นเล่นน้ำ อุปกรณ์ลอยน้ำหรือเสื้อชูชีพมีไว้ใกล้ๆ ช่วยพยุงตัวไว้เมื่อตกน้ำ 6 ปีขึ้นไปให้ปลอดภัย ต้องว่ายน้ำเพื่อเอาชีวิตรอดได้ มีแหล่งน้ำให้ฝึกว่ายน้ำ/ริ้ว ไ่ว และหากช่วยเหลือใครให้ “ตะโกน โยน ยื่น”

