

# กฎความปลอดภัยทางน้ำ !

ห่วงยางพลาสติก ปรอทพลาสติก  
ไม่ใช่อุปกรณ์ช่วยชีวิต แต่เป็นเพียงของเล่น



ไม่ควรโดดลงน้ำในบริเวณน้ำตื้น  
หรือน้ำป่วนหรือไม่ทราบสภาพใต้น้ำ

ใส่เสื้อชูชีพทุกครั้ง  
และตลอดเวลาที่อยู่บนเรือ  
หรือทำกิจกรรมทางน้ำ



ไม่ควรลงเล่นน้ำ หากดื่มสุรา  
เมายา อดนอน อ่อนเพลีย

ช่วยด้วย!

ห้ามเล่นหรือ  
แก่งจมน้ำ



ลงเล่นน้ำหรือว่ายน้ำในบริเวณที่จัดไว้ให้  
หรือมีเจ้าหน้าที่คอยดูแล



## เสื้อชูชีพ

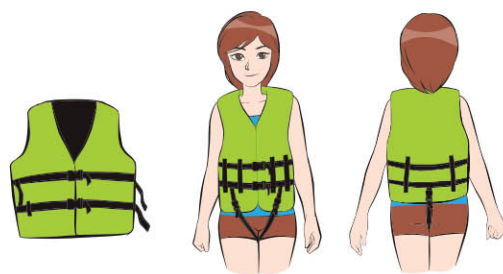
- มีแรงลอยตัวสูง ใช้ได้ทุกสภาพอากาศ ทั้งในน้ำทะเล น้ำเชี่ยว น้ำ
- ถูกออกแบบให้พลิกตัวผู้ประสพภัยให้หงายหน้าขึ้น จึงสามารถใช้กับอุปกรณ์ที่ไม่รู้สีกตัว/หมดสติ/สลบได้



## เสื้อพยุงตัว



- เหมาะสำหรับกีฬาทางน้ำ เช่น สกีนน้ำ เจ็ทสกี เรือใบ เรือแคนู เรือคายัค
- ใส่สบาย และเคลื่อนไหวได้คล่องตัว
- หากใส่เสื้อพยุงตัว ต้องตีขาช่วยเพื่อให้หน้าไม่คว่ำ และสามารถเคลื่อนที่ไปในน้ำได้
- เหมาะสำหรับผู้ที่มึนสติและรู้สึกตัว (ไม่เหมาะกับการใช้ ในกรณีที่ผู้ประสพภัยไม่รู้สีกตัว/หมดสติ/สลบ) เพราะเสื้อพยุงตัวจะไม่ช่วยพลิกให้หน้าของผู้สวมใส่หงายขึ้น เหมือนน้ำเหมือนกับเสื้อชูชีพ



■ หมายเหตุ:

เมื่อความปลอดภัย เมื่อใส่เสื้อชูชีพ/เสื้อพยุงตัวแล้ว  
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



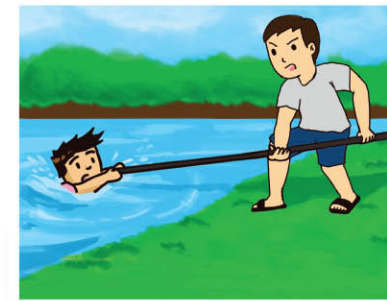
## 1 ตะโกน

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



โทรแจ้งหมายเลข 1669 หรือหน่วยพยาบาลใกล้เคียงโดยเร็วที่สุด



จับคนหมดสตินอนบนพื้นราบ แห้ง และแบริ่ง



กรณีรู้สึกตัว: เช็ดตัวให้แห้ง เปลี่ยนเสื้อผ้า และห่มผ้าเพื่อให้ความอบอุ่นแก่ร่างกาย และนำส่งโรงพยาบาลทุกราย



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



ห้าม จับผู้ประสบภัยอุ้มพาหนี กระโดด หรือวิ่งรอบสนาม เพื่อเอาหน้าออก



ตรวจดูว่ารู้สึกตัวหรือไม่ โดยใช้มือทั้ง 2 ข้างจับไหล่เข่า พร้อมเรียกต่างๆ



กรณีไม่รู้สึกตัว ไม่ตอบสนอง:

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



จับผู้ป่วยนอนตะแคงข้าง  
ศีรษะหงายไปข้างหลัง เพื่อให้หน้าไหลออกทางปาก ใช้ผ้าห่มคลุมผู้ป่วยเพื่อให้เกิดความอบอุ่น งดน้ำและอาหาร และนำส่งโรงพยาบาลทุกราย

### หมายเหตุ:

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

กรณีคนตกน้ำอยู่ไกลฝั่ง และหากจำเป็นจะต้องลงไปช่วย ควรนำอุปกรณ์ที่ลอยน้ำได้ติดตัวไปด้วย และโยนให้คนตกน้ำจับ (ห้ามให้คนตกน้ำสัมผัสร่างกายคนช่วยเหลือ)

# QR code

## สื่อวิถีเฝ้าระวังการป้องกัน

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

การป้องกันการจมน้ำในวัยเรียน

การป้องกันการจมน้ำในเด็กเล็ก



<https://shorturl-ddc.moph.go.th/jUc01>

<https://shorturl-ddc.moph.go.th/URF51>

<https://shorturl-ddc.moph.go.th/KvT47>



# 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

# Story

เล่าเรื่อง

ทุกวัยปลอดภัย

ไม่จมน้ำ

3 คำ  
จำขึ้นใจ

เด็กเล็กปฐมวัย

## “อย่าใกล้ อย่าเก็บ อย่าก้ม”

เด็กเล็กปฐมวัย ชอบเดินตามเปิด หมา ลงน้ำไป  
อีกทั้งชอบใกล้ เก็บ ก้ม ในถัง กะละมัง โถง

เด็กควรอยู่ในสายตา สอนให้รู้ว่า อย่าใกล้ เก็บ ก้ม

วัยเรียน

## “ตะโกน โยน ยื่น”

วัยเรียนซุกซน ชวนกันไปเล่นน้ำ เห็นเพื่อนตกน้ำปุบ  
กระโดดช่วยปิบ มักไม่รอด กอดกันจนเป็นกลุ่ม

เน้นย้ำยังชังใจ เอาตัวรอด ช่วยให้เป็น

ผู้ใหญ่

## “ชูชีพ กฎ งดดื่ม”

ผู้ใหญ่ หาปลาเก็บผัก ฝ่าฝืนรองแดง/ป้ายเตือน  
ดื่มสุราลงน้ำ พวกมันล่องเรือ

ทุกช่วงวัย ใส่ชูชีพ ไม่ฝ่าฝืนกฎ งดดื่มสุรา

