

กฎความปลอดภัยทางน้ำ !

ห่วงยางพลาสติก ปลอกแขนพลาสติก
ไม่ใช่อุปกรณ์ช่วยชีวิต แต่เป็นเพียงของเล่น

ไม่ควรโดดลงน้ำในบริเวณน้ำตื้น
หรือน้ำป่วนหรือไม่ทราบสภาพใต้น้ำ

ใส่เสื้อชูชีพทุกครั้ง
และตลอดเวลาที่อยู่บนเรือ
หรือทำกิจกรรมทางน้ำ

ไม่ควรลงเล่นน้ำ หากดื่มสุรา
เมายา อดนอน อ่อนเพลีย

ห้ามเล่นหรือ
แกล้งจมน้ำ

ลงเล่นน้ำหรือว่ายน้ำในบริเวณที่จัดไว้ให้
หรือมีเจ้าหน้าที่คอยดูแล



เสื้อชูชีพ

- มีแรงลอยตัวสูง ใช้ได้ทุกสภาพอากาศ
ทั้งในน้ำทะเล น้ำเชี่ยว น้ำ
- ถูกออกแบบให้พลัดตัวผู้ประสพภัยให้หงายหน้าขึ้น
จึงสามารถใช้กับผู้ประสพภัยที่ไม่รู้ลิกตัว/หมดสติ/สลบได้



เสื้อพยางค์ตัว



- เหมาะสำหรับกีฬาทางน้ำ เช่น สกีนํ้า เจ็ทสกี
เรือใบ เรือแคนู เรือคายัค
- ใส่สบาย และเคลื่อนไหวกว้างได้คล่องตัว
- หากใส่เสื้อพยางค์ตัว ต้องตึงขาช่วยเพื่อให้หน้าไม่คว่ำ
และสามารถเคลื่อนที่ไปในน้ำได้
- เหมาะสำหรับผู้ที่มึนงงและรู้ลิกตัว (ไม่เหมาะกับการใช้
ในกรณีที่ผู้ประสพภัยไม่รู้ลิกตัว/หมดสติ/สลบ)
เพราะเสื้อพยางค์ตัวจะไม่ช่วยพลัดให้หงายหน้าของผู้สวมใส่หงายขึ้น
เหมือนน้ำเหมือนกับเสื้อชูชีพ



หมายเหตุ:

เมื่อความปลอดภัย เมื่อใส่เสื้อชูชีพ/เสื้อพยางค์ตัวแล้ว
ควรลือดในทุกจุด รวมทั้งสายคล้องขา



กรมควบคุมโรค
Department of Disease Control

ดบกับเรา จะไม่

จมนํ้า

เพราะเราเป็นห่วง

การป้องกันในเด็กเล็ก

อย่าใกล้

เมื่อเจอแหล่งน้ำ อย่าเข้าไปใกล้ เพราะอาจลื่นพลัดตกลงไปในน้ำ



อย่าเก็บ

เมื่อเห็นสิ่งของตกลงไปในน้ำ อย่าเก็บเอง ต้องให้ผู้ใหญ่ช่วยเก็บให้



อย่าก้ม

อย่าก้ม หรือชะโงกลงไปใต้น้ำ ตุ่มน้ำ ถังน้ำ เพราะอาจหัวทิ่มลงไปใต้น้ำ



ข้อแนะนำสำหรับผู้ปกครอง

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



กองป้องกันการบาดเจ็บ กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข

การช่วยเหลือ



1 ตะโกน

ตะโกน... "ช่วยด้วย มีคนตกน้ำ" (เพื่อขอความช่วยเหลือ)



2 โยน

โยน... อุปกรณ์ที่ลอยน้ำได้ ให้คนตกน้ำจับ เช่น ถังแกลอนพลาสติกเปล่า ห่วงชูชีพ



3 ยื่น

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



4

สาวไม้ดึงคนตกน้ำเข้าหาฝั่ง

การปฐมพยาบาล



โทรแจ้งหมายเลข 1669 หรือหน่วยพยาบาลใกล้เคียงโดยเร็วที่สุด



ห้าม จับผู้ประสบภัยอุทกภัย กระโดด หรือวิ่งรอบสนาม เพื่อเอาหน้า



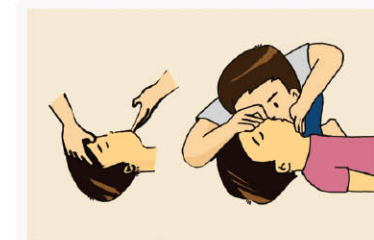
จับคนจมน้ำนอนบนพื้นราบ แหง และแบ



ตรวจสอบว่ารู้สึกตัวหรือไม่ โดยใช้มือทั้ง 2 ข้างจับไหล่เบาๆ พร้อมเรียกต่างๆ



กรณีรู้สึกตัว: เช็ดตัวให้แห้ง เปลี่ยนเสื้อผ้า และห่มผ้าเพื่อให้ความอบอุ่นแก่ร่างกาย และนำส่งโรงพยาบาลทุกราย



กรณีไม่รู้สึกตัว ไม่ตอบสนอง:

1 ช่วยหายใจ ทำดังนี้

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



2 กดหน้าหัวใจ ทำดังนี้

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



จับผู้ป่วยนอนตะแคงข้าง

ศีรษะวางไปข้างหลัง เพื่อให้หน้าไหลออกทางปาก ใช้ผ้าห่มคลุมผู้ป่วยเพื่อให้เกิดความอบอุ่น งดน้ำและอาหาร และนำส่งโรงพยาบาลทุกราย

หมายเหตุ:

- หลังจากช่วยเหลือคนตกน้ำ จนน้ำขึ้นแล้ว ห้ามจับอุจจาระหรืออุจจาระ หรือกระดองเพื่อกระเทาะเอาหน้า เพราะความพยายามที่จะเอาหน้าออก ไม่มีความจำเป็น และอาจก่อให้เกิดผลเสีย เพราะคนตกน้ำ จมน้ำ จะจมน้ำ และอาจทำให้สำลัก อีกทั้งทำให้การช่วยชีวิตช้าลงไปอีก
- "การเป่าปาก" ยังจำเป็นสำหรับผู้จมน้ำ (เป็นข้อแนะนำของ CPR 2015) เพราะผู้ที่จมน้ำ หายสติ เนื่องจากขาดอากาศหายใจ จึงจำเป็นต้องเริ่มตั้งแต่การเป่าปากเพื่อช่วยหายใจ

กรณีคนตกน้ำอยู่ไกลฝั่ง และหากจำเป็นจะต้องลงไปช่วย ควรนำอุปกรณ์ที่ลอยน้ำได้ติดตัวไปด้วย และโยนให้คนตกน้ำจับ (ห้ามให้คนตกน้ำสัมผัสร่างกายคนช่วยเหลือ)