

แนวปฏิบัติ เพื่อป้องกันการจมน้ำ ช่วงอุทกภัย



กองป้องกันการบาดเจ็บ

DIVISION OF INJURY PREVENTION

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

www.facebook.com/thaiinjury

แนวปฏิบัติเพื่อป้องกันการจมน้ำ ช่วงอุทกภัย



กองป้องกันการบาดเจ็บ
กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข
<https://ddc.moph.go.th/dip>
ตุลาคม 2564

สารบัญ

	หน้า
การเตรียมการก่อนน้ำท่วม	1
การรับมือขณะเกิดน้ำท่วม/น้ำท่วมขัง	3
■ น้ำท่วมฉับพลัน	3
■ การเดินลุยน้ำ	3
■ พลัดตก ลื่น	4
■ ออกหาปลา หาผัก	4
■ การโดยสารเรือ	5
■ การเล่นน้ำ	6
■ การขับรถผ่านน้ำท่วม	6
การช่วยเหลือคนตกน้ำ จมน้ำ	7
อีกทางเลือกหนึ่งของซูชิพอย่างง่าย	8
■ แบบที่ 1 ถังแกลอนพลาสติก เช่น แกลอนน้ำมัน แกลอนน้ำยาล้างจาน แกลอนน้ำยาทำความสะอาด	8
- กรณีถังแกลอน 1 ใบ	8
- กรณีถังแกลอน 2 ใบ	8
■ แบบที่ 2 ขวดน้ำดื่มพลาสติก	9
- เป้ผ้า (ต้องไม่อุ้มน้ำ)	9
- ถุงปุย	9

แนวปฏิบัติเพื่อป้องกันการจมน้ำช่วงอุทกภัย

ช่วงน้ำท่วมจะมีคนจมน้ำเสียชีวิตค่อนข้างมากทั้งกลุ่มผู้ใหญ่และเด็ก ในกลุ่มผู้ใหญ่มักมีความเกี่ยวข้องกับการออกไปหาปลา เมาสุรา ขับรถผ่านน้ำ และเรือพลิกคว่ำ ส่วนในกลุ่มเด็กมักเกี่ยวข้องกับการออกไปเล่นน้ำ ดังนั้นหากท่านอาศัยอยู่ในบริเวณที่มีน้ำท่วม หรือจะเดินทางไปในบริเวณที่มีน้ำท่วม ท่านจำเป็นต้องเตรียมพร้อมดังนี้

การเตรียมการก่อนน้ำท่วม

1. ติดตามข้อมูลสภาพอากาศและปริมาณน้ำในพื้นที่ โดยรับฟังพยากรณ์อากาศ ประกาศแจ้งเตือนภัย อย่างใกล้ชิด พร้อมปฏิบัติตามคำเตือนอย่างเคร่งครัด
2. ศึกษาถึงประวัติที่ผ่านมาของการเกิดน้ำท่วมบริเวณบ้านและละแวกบ้าน และค้นหาเส้นทางการเดินทางที่ปลอดภัยที่สุดเพื่อไปยังที่สูงหรือสถานที่ปลอดภัย
3. จัดเตรียมสิ่งของเครื่องใช้ที่จำเป็นไว้ใช้ในช่น้ำท่วม โดยเฉพาะเครื่องอุปโภคบริโภค น้ำดื่ม สะอาด ยารักษาโรค ถ่านไฟฉาย เทียนไข นกหวีด และนำเอกสารสำคัญ เช่น บัตรประชาชน ทะเบียนบ้าน เก็บไว้ในถุงพลาสติกหรือซองกันน้ำ โดยจัดวางไว้ในบริเวณที่สามารถนำติดตัวไปได้ทันทีที่ต้องอพยพออกจากบ้านเรือน
4. จัดเตรียมวัสดุที่สามารถลอยน้ำได้ เช่น แกลลอนพลาสติก ขวดน้ำพลาสติก ลูกมะพร้าว ยางในรถยนต์ สำหรับใช้ยึดเกาะพวงตัวขณะลวน้ำท่วม
5. กรณีที่ต้องอพยพออกจากบ้าน ก่อนออกจากบ้านให้ปิดอุปกรณ์ไฟฟ้า แก๊ส และประปาให้เรียบร้อย พร้อมทั้งอุปกรณ์จำเป็นที่จัดเตรียมไว้ และออกจากบ้านไปตามเส้นทางที่วางแผนไว้สู่สถานที่ปลอดภัย

เตรียมชุดอุปกรณ์สำหรับสถานการณ์น้ำท่วม

ควรวางแผนไว้ในที่ที่สมาชิกในครอบครัวสามารถหาได้ง่ายและนำมาใช้ได้อย่างรวดเร็ว ได้แก่

- เบอร์โทรศัพท์ฉุกเฉิน
- ชุดปฐมพยาบาล ยาและเวชภัณฑ์ที่สมาชิกในครอบครัวต้องการใช้ในการฉุกเฉิน
- ถังมือหยาๆ เช่น ถังมือทำสวน
- เสื้อชูชีพ หรืออุปกรณ์ช่วยลอยน้ำอย่างง่าย ซึ่งควรตรวจสอบสภาพให้พร้อมใช้อยู่เสมอ
- นกหวีด และอุปกรณ์ที่ทำให้เกิดแสงสว่างเพื่อส่งสัญญาณขอความช่วยเหลือ
- เสื้อผ้าและรองเท้าสำรองสำหรับสมาชิกทุกคน
- พาหนะที่สามารถลอยน้ำได้หรือเรือที่สามารถเป่าลมได้
- ในกล่องที่กันน้ำได้ ให้ใส่ชื่อ อายุ และข้อมูลทางการแพทย์ของสมาชิกทุกคนในครอบครัว และที่อยู่ของท่าน รวมทั้งชื่อของสัตว์เลี้ยงและวิธีการที่จะใช้เรียกให้มาหาได้
- กล่องเก็บอาหารที่ปิดผนึกเรียบร้อย เพื่อให้สามารถเก็บอาหารไว้ได้ในระยะยาว
- วิทยุและถ่านที่เก็บในกล่องที่กันน้ำได้เพื่อป้องกันน้ำเข้า และตรวจสอบด้วยว่าหมดอายุหรือไม่
- เสื้อกันฝนที่มีหมวกคลุมศีรษะ และมีสีสดใส
- กระเป๋ากันน้ำสำหรับเก็บของมีค่าและเสื้อผ้า ซึ่งจะมีประโยชน์มากหากท่านไม่ได้เตรียมเก็บของไว้ก่อน เช่น รูปถ่ายครอบครัว เอกสารสำคัญ และเสื้อผ้าสำรอง

ฝึกปฏิบัติภายในครอบครัว

- การค้นหาชุดอุปกรณ์สำหรับสถานการณ์น้ำท่วม
- การว่ายน้ำหรือลอยตัวในน้ำอย่างปลอดภัยในกระแสน้ำชนิดนี้
- ลองนำพาหนะที่สามารถลอยน้ำได้หรือเรือยางมาใช้ และลองให้โดยสารดู
- การสวมเสื้อชูชีพ
- การขึ้นไปอยู่บนจุดที่สูงสุดของบ้านอย่างปลอดภัย
- เบอร์โทรฉุกเฉิน
- การดูแลเรื่องความปลอดภัยให้แก่สมาชิกในครอบครัวที่อายุน้อยกว่าและสัตว์เลี้ยง
- พยายามไปถึงจุดปลอดภัยที่ใกล้ที่สุด ไม่ว่าจะอยู่ในบ้านหรือในพื้นที่ที่ท่านอาศัยอยู่

เมื่ออยู่ในสถานการณ์น้ำท่วม

- ชี้แจงให้สมาชิกในครอบครัวปฏิบัติตนเพื่อความปลอดภัยให้เร็วที่สุด
- หากท่านไม่อยู่ในบ้านขณะที่มีการรายงานน้ำท่วมในพื้นที่ที่ท่านอาศัยอยู่ เพื่อความปลอดภัยให้ตรวจสอบข้อมูลกับหน่วยงานที่เกี่ยวข้องก่อนที่ท่านจะกลับบ้าน
- ปิดไฟ แก๊ส และน้ำในบ้านให้เรียบร้อย
- ใส่กระสอบทรายลงไปในสุญญากาศเพื่อป้องกันสิ่งปฏิกูลไหลย้อนกลับ
- หากท่านอยู่บนน้ำ ทำตัวท่านให้เด่นโดยการสวมเสื้อสีส้ม สะดุดตา และหากเฮลิคอปเตอร์กำลังบินผ่าน จงใช้สัญญาณไฟขอความช่วยเหลือ
- ให้อุทกภัยในการเอาชีวิตรอดจากน้ำเย็น เพื่อการลอยตัวในน้ำและลดการสูญเสียความร้อนในร่างกายเมื่ออยู่ในน้ำ

หลังจากได้รับการเตือนภัยจากหน่วยงานด้านเตือนภัยน้ำท่วม ให้ปฏิบัติ ดังนี้

1. ติดตามการประกาศเตือนภัยจากสถานีวิทยุท้องถิ่น โทรทัศน์หรือรถแจ้งข่าว
2. ถ้ามีการเตือนภัยน้ำท่วมฉับพลันและคุณอยู่ในพื้นที่หุบเขาให้ปฏิบัติดังนี้
 - ปีนขึ้นที่สูงให้เร็วสุดเท่าที่จะทำได้
 - อย่าพยายามนำสัมภาระติดตัวไปมากเกินไป ให้คิดว่าชีวิตสำคัญที่สุด
 - อย่าพยายามวิ่งหรือขับรถผ่านบริเวณน้ำหลาก
3. ดำเนินการตามแผนรับมือน้ำท่วมที่ได้วางแผนไว้แล้ว
4. ถ้ามีการเตือนภัยการเฝ้าระวังน้ำท่วมจะยังมีเวลาในการเตรียมแผนรับมือน้ำท่วม
5. ถ้ามีการเตือนภัยน้ำท่วมและคุณอยู่ในพื้นที่น้ำท่วมถึง ควรปฏิบัติดังนี้
 - ปิดอุปกรณ์เครื่องใช้ไฟฟ้า แก๊ส และประปา
 - อุดปิดช่องน้ำทิ้งอ่างล้างจาน พื้นที่ห้องน้ำและสุญญากาศที่น้ำสามารถไหลเข้าบ้าน
 - อ่านวิธีการที่ทำให้ปลอดภัยจากเหตุการณ์น้ำท่วมเมื่ออยู่นอกบ้าน
 - ล็อคประตูบ้านและอพยพขึ้นที่สูง
 - ถ้าไม่มีที่ปลอดภัยบนที่สูง ให้ฟังข้อมูลจากวิทยุหรือโทรทัศน์เกี่ยวกับสถานที่หลบภัยของหน่วยงาน
6. หากบ้านพักอาศัยอยู่ในที่น้ำท่วมถึงชั้นล่าง ให้ปิดอุปกรณ์เครื่องใช้ไฟฟ้าและแก๊ส เคลื่อนย้ายสิ่งของมีค่าขึ้นข้างบน และห้ามอยู่ในชั้นที่มีน้ำท่วมถึง

การรับมือขณะเกิดน้ำท่วม/น้ำท่วมขัง

เหตุการณ์	กลุ่มเสี่ยง	การป้องกัน	การเอาชีวิตรอดขณะเกิดเหตุ
น้ำท่วมฉับพลัน	ทุกกลุ่มอายุ	▪ ตรวจสอบสภาพอากาศ และตื่นตัวอยู่ตลอดเวลา เนื่องจากอาจมีการเปลี่ยนแปลงของกระแสน้ำและสภาพอากาศ ▪ ติดตามการแจ้งเตือนจากหน่วยงานภาครัฐเป็นระยะ ▪ เคลื่อนย้ายทุกคนไปยังบริเวณที่ปลอดภัย โดยคำนึงถึงความปลอดภัยของตนเองก่อนเป็นอันดับแรก ▪ นำอุปกรณ์ชูชีพที่หาง่ายหรืออุปกรณ์ที่สามารถลอยน้ำได้ และมีอยู่ในบ้านติดตัวไปด้วย เช่น เสื้อชูชีพ ห่วงชูชีพ ถึงแกลลอนเปล่า ขวดน้ำพลาสติกเปล่า ลูกมะพร้าว	▪ หาที่ยึดเกาะให้แน่นซึ่งควรเป็นหลักที่มั่นคงแข็งแรง เช่น ต้นไม้ ▪ ยึดเกาะอุปกรณ์ที่ลอยน้ำได้ที่อยู่ใกล้ตัว เพื่อช่วยในการพยุงตัว เช่น เสื้อชูชีพ ถึงแกลลอนเปล่า ขวดน้ำพลาสติกเปล่า ลูกมะพร้าว ห่วงชูชีพ กระติกน้ำพลาสติกปิดฝา กล่องพลาสติกปิดฝา ▪ กรณีที่ติดอยู่ในน้ำเชี่ยว ให้พยายามลอยตัวโดยให้อยู่ในท่ากึ่งนั่งโดยใช้เท้านำไปข้างหน้า
การเดินลุยน้ำ	ทุกกลุ่มอายุ	▪ ห้ามเดินลุยน้ำ เดินผ่านสะพานหรือทางข้ามหรือฝายน้ำล้น ไม่ว่าจะเป็นช่วงน้ำไหลหลากหรือน้ำท่วมขัง เพราะอาจเสี่ยงต่อการถูกกระแสน้ำพัดพา หรือตกลงไปในบ่อน้ำลึกได้ หรือพื้นใต้น้ำมีความไม่สม่ำเสมอและลื่น ▪ หากจำเป็นต้องเดินลุยน้ำ ต้องปฏิบัติดังนี้ • นำอุปกรณ์ชูชีพติดตัวไปด้วย (เท่ากับจำนวนผู้ที่เดินทาง) เช่น เสื้อชูชีพ ห่วงชูชีพ ถึงแกลลอนเปล่า เพื่อช่วยในการลอยตัว • ไม่ดื่มสุราหรือเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ทุกชนิด • ไม่ควรเดินผ่านน้ำเชี่ยว เพราะน้ำที่กำลังเชี่ยวและมีความสูงเพียง 6 นิ้วสามารถทำให้หกล้มได้ หากเดินในน้ำนี้ควรใช้ไม้ค้ำยัน เพื่อให้แน่ใจว่าพื้นข้างล่างนั้นสามารถยืนได้ • เพิ่มความระมัดระวัง ขณะที่เดินลุยน้ำ เพราะใต้น้ำอาจมีสิ่งที่เป็นอันตรายอยู่ รวมทั้งระดับความลึกของน้ำที่เปลี่ยนไปหลังจากน้ำท่วม	▪ กรณีพลัดลื่นตกน้ำ หากใส่เสื้อชูชีพอยู่ให้ตีขาเข้าหาฝั่ง หรือเป่านกหวีดที่อยู่ใกล้ตัวเพื่อขอความช่วยเหลือ หากเป็นอุปกรณ์ลอยน้ำชนิดอื่น เช่น ถึงแกลลอนเปล่า ขวดน้ำพลาสติกเปล่า ให้นำมากอดไว้บริเวณหน้าอก และตีขาเข้าหาฝั่ง หรือตะโกนขอความช่วยเหลือ

เหตุการณ์	กลุ่มเสี่ยง	การป้องกัน	การเอาชีวิตรอดขณะเกิดเหตุ
		- ระวังตลิ่งที่ลาดชันและตลิ่งที่กำลังจะทรุด - ตื่นตัวอยู่ตลอดเวลา เนื่องจากอาจมีการเปลี่ยนแปลงของกระแสน้ำและสภาพอากาศ	
พลัดตก ลื่น	เด็ก ผู้สูงอายุ มีโรค ประจำตัว (เช่น โรคลมชัก ความดันต่ำ) พิการ ดื่มสุรา	- เด็ก ผู้สูงอายุ ผู้พิการ ผู้มีโรคประจำตัว เช่น โรคลมชัก ความดันต่ำ เครียด ไม่ควรอยู่ตามลำพัง ควรดูแลอย่างใกล้ชิด - ควรกำหนดให้อยู่ในบริเวณที่เป็นพื้นที่ปลอดภัย - หลีกเลี่ยงการเดินผ่านสะพานหรือทางข้าม เพราะอาจพลัดตก/ลื่น เนื่องจากพื้นไฉ่น้ำที่มีความไม่สม่ำเสมอและลื่น และอาจมีตะไคร่น้ำจับอยู่ - ไม่ดื่มสุราหรือเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ทุกชนิด	กรณีพลัดลื่นตกน้ำ หากใส่เสื้อชูชีพอยู่ ให้ตีขาเข้าหาฝั่ง หรือเป่านกหวีดที่อยู่ในเสื้อชูชีพเพื่อขอความช่วยเหลือ หากเป็นอุปกรณ์ลอยน้ำชนิดอื่น เช่น ถังแกลลอนเปล่า ขวดน้ำพลาสติกเปล่า ให้นำมากอดไว้บริเวณหน้าอก และตีขาเข้าหาฝั่ง หรือตะโกนขอความช่วยเหลือ
ออก หาปลา หาผัก	วัยทำงาน	- ห้ามออกไปหาปลา ไม่ว่าจะในช่วงน้ำไหลหลากหรือน้ำท่วมขัง เพราะอาจเสี่ยงต่อการถูกกระแสน้ำพัดพา หรือตกลงไปในบ่อน้ำลึกได้ - หากจำเป็นต้องออกไปหาปลา ต้องปฏิบัติดังนี้ - ไม่เดินทางคนเดียว ควรเดินทางเป็นกลุ่ม และไม่นำเด็กไปด้วย - นำอุปกรณ์ชูชีพติดตัวไปด้วย (เท่ากับจำนวนผู้ที่เดินทาง) เช่น เสื้อชูชีพ ห่วงชูชีพ ถังแกลลอนเปล่า ลูกมะพร้าว เพื่อช่วยในการลอยตัว - นำอุปกรณ์ช่วยเหลือกรณีเกิดเหตุฉุกเฉินติดตัวไปด้วย เช่น กรรไกร มีดขนาดเล็กใส่ปลอก - ไม่ดื่มสุราหรือเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ทุกชนิด - ไม่ควรใส่เสื้อผ้าที่หนาหนัก หรืออ้วนน้ำ เช่น กางเกงขายาว กางเกงยีนส์ เสื้อผ้าหนาๆ เสื้อ/กางเกงที่มีกระดุม หรือมีเชือกผูก อาจเกี่ยวกับวัสดุใต้น้ำ	- กรณีเกิดเหตุการณ์เศษวัสดุที่อยู่ใต้น้ำ หรือวัชพืชหรือวัสดุที่ใช้หาปลาพันขา ให้ดำน้ำลงไปแกะหรือตัดวัสดุที่พันขาอยู่ ออก และว่ายน้ำเข้าหาฝั่ง - กรณีพลัดลื่นตกน้ำ หากใส่เสื้อชูชีพอยู่ ให้ตีขาเข้าหาฝั่ง หรือเป่านกหวีดที่อยู่ในเสื้อชูชีพเพื่อขอความช่วยเหลือ หากเป็นอุปกรณ์ลอยน้ำชนิดอื่น เช่น ถังแกลลอนเปล่า ขวดน้ำพลาสติกเปล่า ให้นำมากอดไว้บริเวณหน้าอกและตีขาเข้าหาฝั่ง หรือตะโกนขอความช่วยเหลือ - หากมีอาการต่อไปนี้ให้สงสัยว่า เป็นโรคน้ำหนึบ - รู้สึกเพลียอย่างรุนแรง - รู้สึกชา หรือไม่รู้สัมผัส เป็นเหน็บ - ปวดศีรษะหรือปวดตามร่างกาย โดยเฉพาะอย่างยิ่งบริเวณข้อหรือโดยรอบ - การทรงตัวไม่ดี หรือการทำงานของร่างกายไม่ประสานกัน - การตอบสนองลดลงหรือการหมดสติ

เหตุการณ์	กลุ่มเสี่ยง	การป้องกัน	การเอาชีวิตรอดขณะเกิดเหตุ
		- ไม่ลงจับปลาในเวลากลางคืน หรือเวลาที่มีฝนฟ้าคะนอง หรือแหล่งน้ำที่ไม่คุ้นเคย - หากเป็นแหล่งน้ำที่คุ้นเคย ควรเพิ่มความระมัดระวัง เพราะระดับน้ำและพื้นใต้น้ำมีการเปลี่ยนแปลงภายหลังน้ำท่วม - หลีกเลี่ยงการลงน้ำหลังจากรับประทานอาหารใหม่ๆ เพราะอาจเกิดความเสี่ยงต่อการเป็นตะคริวบริเวณกล้ามเนื้อหน้าท้อง - ไม่ดำน้ำนานๆ หรือดำขึ้นสู่ผิวน้ำอย่างรวดเร็ว เพราะอาจทำให้เกิดโรคน้ำหนึบ - ไม่ควรอยู่ในน้ำเย็นนานๆ เพราะจะทำให้เกิดตะคริวและภาวะอุณหภูมิในร่างกายต่ำกว่าปกติ - ระวังเศษวัสดุที่อยู่น้ำหรือวัชพืช หรือวัสดุที่ใช้หาปลาจะพันขา - ตื่นตัวอยู่ตลอดเวลา เนื่องจากอาจมีการเปลี่ยนแปลงของกระแสน้ำและสภาพอากาศ	- อ่อนแรง อัมพาต - มีผื่นขึ้นตามร่างกาย ความผิดปกติของการพูด การมองเห็น หรือการได้ยิน - หากสงสัยว่าเป็นโรคน้ำหนึบ - ให้เคลื่อนย้ายผู้ป่วยออกจากน้ำ - หากผู้ป่วยไม่หายใจและไม่มีชีพจร ให้ทำการกู้ฟื้นคืนชีพตามมาตรฐาน - โทรแจ้ง 1669 หรือสอบถามวิธีการรักษาจากกองเวชศาสตร์ใต้น้ำและการบิน กรมแพทย์ทหารเรือ (ในพื้นที่ของโรงพยาบาลสมเด็จพระปิ่นเกล้า), โรงพยาบาลวชิรภูเก็ต (กระทรวงสาธารณสุข)
การโดยสารเรือ	ทุกกลุ่มอายุ	- ตรวจสอบสภาพอากาศก่อนออกเดินทาง และตื่นตัวอยู่ตลอดเวลา เนื่องจากอาจมีการเปลี่ยนแปลงของกระแสน้ำและสภาพอากาศ - หลีกเลี่ยงการโดยสารเรือขณะน้ำไหลหลากหรือไหลเชี่ยว เพราะอาจเสี่ยงต่อการถูกกระแสน้ำพัดพาจนเรือพลิกคว่ำ - แน่ใจว่าเรือไม่ได้บรรทุกน้ำหนักเกิน - หากเป็นการเดินทางครั้งแรก ควรให้ผู้มีประสบการณ์ในพื้นที่เดินทางไปด้วย - สอนการเตรียมความพร้อมในการรับมือกับเรือพลิกคว่ำ เช่น การใช้เสื้อชูชีพหรืออุปกรณ์ลอยน้ำอย่างง่ายให้แกสมาชิกทุกคนในเรือ	- กรณีพลัดตกจากเรือหรือเรือพลิกคว่ำให้ตั้งสติอย่าตกใจ พิจารณาหาฝั่งที่ใกล้ที่สุด แล้วจึงเคลื่อนที่ไปในน้ำ ทั้งนี้หากใส่เสื้อชูชีพอยู่ให้ตีขาไว้ และเป่านกหวีดที่อยู่ในเสื้อชูชีพเพื่อขอความช่วยเหลือ หากเป็นอุปกรณ์ลอยน้ำชนิดอื่น เช่น ถังแกลอนเปล่า ขวดน้ำพลาสติกเปล่า ให้นำมากอดไว้บริเวณหน้าอกและตะโกนขอความช่วยเหลือ - หลังจากเรือพลิกคว่ำ ควรอยู่บริเวณใกล้ๆ เรือ เพราะเป็นการง่ายที่จะสังเกตเห็นเรือคว่ำมากกว่าเห็นศีรษะของคนที่กำลังว่ายน้ำ - คงเหลือไว้เฉพาะเสื้อผ้านที่สวม และสิ่งสัมภาระอื่นๆ ที่หนักออกไป

เหตุการณ์	กลุ่มเสี่ยง	การป้องกัน	การเอาชีวิตรอดขณะเกิดเหตุ
		▪ หากจำเป็นต้องโดยสารเรือ ต้องปฏิบัติดังนี้ • พยายามให้น้ำหนักอยู่ด้านล่างและตรงกลางเรือเมื่อลงเรือ • นำอุปกรณ์ชูชีพติดตัวไปด้วย (เท่ากับจำนวนผู้ที่เดินทาง) เช่น เสื้อชูชีพ ห่วงชูชีพ ถังแกลลอนเปล่า ลูกมะพร้าว เพื่อช่วยในการลอยตัว • ไม่ดื่มสุราหรือเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ทุกชนิด	▪ เพื่อให้ร่างกายอบอุ่นอยู่เสมอ พยายามให้ตัวอยู่เหนือน้ำ
การเล่นน้ำ	กลุ่มเด็ก	▪ ผู้ใหญ่/ผู้ปกครอง/ผู้ดูแลเด็ก ควรดูแลเด็กอย่างใกล้ชิด ▪ ห้ามให้เด็กออกไปเล่นน้ำ ไม่ว่าจะเป็นช่วงน้ำไหลหลากหรือน้ำท่วมขัง เพราะอาจเสี่ยงต่อการถูกกระแสน้ำพัดพา หรือตกลงในบ่อน้ำลึกได้ ▪ ควรกำหนดให้มีบริเวณที่เป็นพื้นที่ปลอดภัยสำหรับเด็ก ▪ สอนให้เด็กเรียนรู้อันตรายที่อาจเกิดขึ้นได้ช่วงน้ำท่วม ▪ สอนให้เด็กเรียนรู้วิธีการเอาชีวิตรอดในน้ำในกรณีเกิดเหตุฉุกเฉิน โดยใช้อุปกรณ์ง่ายๆ ที่อยู่ใกล้ตัวสำหรับการช่วยพยุงตัว ▪ ควรเตรียมอุปกรณ์ลอยน้ำได้ติดตัวไว้ให้เด็กเสมอ เช่น เสื้อชูชีพ ถังแกลลอนเปล่า และสอนวิธีการใช้ที่ถูกต้องให้แก่เด็ก	▪ กรณีพลัดลื่นตกน้ำ และเด็กใส่เสื้อชูชีพอยู่ ให้เด็กตีขาไว้ และเป่านกหวีดที่อยู่ในเสื้อชูชีพเพื่อขอความช่วยเหลือ หากเป็นอุปกรณ์ลอยน้ำชนิดอื่น เช่น ถังแกลลอนเปล่า ขวดน้ำพลาสติกเปล่า ให้นำมากอดไว้บริเวณหน้าอก และตะโกนขอความช่วยเหลือ
การขับรถผ่านน้ำท่วม	วัยทำงาน	▪ ไม่ควรขับรถผ่านบริเวณน้ำท่วม หรือขับรถผ่านบริเวณถนนหรือสะพานที่มีสิ่งกีดขวาง เพราะน้ำสามารถพัดพาไปได้ ▪ ควรเตรียมอุปกรณ์ลอยน้ำได้ติดรถไว้เสมอ เช่น เสื้อชูชีพ ถังแกลลอนเปล่า ขวดน้ำพลาสติกเปล่า	▪ หากรถติดอยู่ในระดับน้ำค่อนข้างสูง ให้ออกจากรถทันที พร้อมนำอุปกรณ์ลอยน้ำได้ติดตัวไปด้วย และเคลื่อนย้ายไปในบริเวณที่สูงเพื่อความปลอดภัย

การช่วยเหลือคนตกน้ำ จมน้ำ

1. หลีกเลี่ยงการลงไปใต้น้ำเพื่อช่วยคนตกน้ำหรือจมน้ำ ควรใช้อุปกรณ์ที่หาง่ายและใกล้ตัวในการโยนหรือยื่นให้คนตกน้ำจับ เช่น เสื้อชูชีพ ห่วงชูชีพ ถังแกลลอนเปล่าปิดฝา ขวดน้ำดื่มพลาสติกเปล่าปิดฝา ไม้ เชือก
2. หากจำเป็นต้องลงไปช่วยในน้ำ ควรนำอุปกรณ์ที่สามารถลอยน้ำได้ติดตัวไปด้วยเพื่อยื่นให้ผู้ที่ตกน้ำหรือจมน้ำจับ แล้วจึงดึงเข้าฝั่ง เช่น ถังแกลลอนเปล่าปิดฝาผูกเชือก ไม้
3. หากช่วยคนจมน้ำขึ้นมาได้แล้วควรปฏิบัติดังนี้
 - 1) โทรศัพท์แจ้งหมายเลข 1669 หรือหน่วยพยาบาลใกล้เคียงโดยเร็วที่สุด
 - 2) ห้าม จับผู้ประสบภัยอุ้มพาบ่า กระโดดหรือวิ่งรอบสนาม เพื่อเอาน้ำออก
 - 3) จับคนจมน้ำนอนบนพื้นราบ แหง และแข็ง
 - 4) ตรวจสอบว่ารู้สึกตัวหรือไม่ โดยใช้มือทั้ง 2 ข้างจับไหล่เขย่า พร้อมเรียกดังๆ
 - 5) กรณีรู้สึกตัว: เช็ดตัวให้แห้ง เปลี่ยนเสื้อผ้าและห่มผ้าให้ความอบอุ่นแก่ร่างกายและนำส่งโรงพยาบาลทุกราย
กรณีไม่รู้สึกตัว ไม่ตอบสนอง:
 - (1) ช่วยหายใจ ทำดังนี้
 - เปิดทางเดินหายใจ โดยการกดหน้าผาก เขยคาง
 - เป่าปากโดยวางปากครอบปากผู้ป่วย บีบจมูก เป่าลมเข้า ให้นำออกผู้ป่วยยกขึ้น (เป่าปาก 2 ครั้ง)
 - (2) กดนวดหัวใจ ทำดังนี้
 - วางสันมือขนานกับแนวกึ่งกลางหน้าอก (กึ่งกลางหัวนมทั้ง 2 ข้าง) ประสานมือ (ตามภาพ) แขนตั้งฉาก
 - กดหน้าอกให้ยุบประมาณ 1 ใน 3 ของความหนาของหน้าอก ความเร็ว 100 ครั้งต่อนาที
 - นวดหัวใจ 30 ครั้ง สลับกับเป่าปาก 2 ครั้ง ทำไปจนกว่าผู้ประสบภัยจะรู้สึกตัวและหายใจได้เอง
 - 6) จับผู้ป่วยนอนตะแคงข้าง ศีรษะหงายไปข้างหลัง เพื่อให้น้ำไหลออกทางปาก ใช้ผ้าห่มคลุมผู้ป่วยเพื่อให้เกิดความอบอุ่น งดน้ำและอาหาร และนำส่งโรงพยาบาลทุกราย

อีกทางเลือกหนึ่งของชูชีพอย่างง่าย

แบบที่ 1 ถังแกลอนพลาสติก เช่น แกลอนน้ำมัน แกลอนน้ำยาล้างจาน แกลอนน้ำยาทำความสะอาด

กรณีถังแกลอน 1 ใบ



แกลอนพลาสติก
ขนาด 4 - 5 ลิตร



เชือกยาวประมาณ
1 ช่วงแขน



ผูกปลายเชือกทั้ง 2 ข้าง
ด้วยเงื่อนตาย



คล้องไหล่สะพายแล่ง
ขณะเดินทางทางน้ำ



นำมาถอดไว้บริเวณหน้าอก
แล้วนอนลอยตัวหงาย และ
พยายามตีขาเข้าหาฝั่ง



หรือ นอนลอยตัวหงายนิ่งๆ
และร้องตะโกน
ให้คนมาช่วยเหลือ



หรือ กอดไว้บริเวณหน้าอกแล้วนอนคว่ำ และตีขาเข้าหาฝั่ง
หรือ ใช้ช่วยผู้อื่น โดยโยนแกลอนให้จับ

กรณีถังแกลอน 2 ใบ



แกลอนพลาสติก ขนาด 4-5 ลิตร
จำนวน 2 ใบ
และเชือกที่มีความเหนียว



ผูกเชือกที่แกลอนทั้ง 2 ใบ
ด้วยเงื่อนตาย
(ระยะห่างประมาณ 1 ช่วงอก
หากยาวเกินไป อาจพันรอบคอ
และตักท้องข้าง)



นำแกลอนมากอดไว้บริเวณ
หน้าอก แล้วนอนลอยตัวหงาย
และพยายามตีขาเข้าหาฝั่ง



หรือ นอนลอยตัวหงายนิ่งๆ
และร้องตะโกน
ให้คนมาช่วยเหลือ



หรือ กอดไว้บริเวณหน้าอกแล้ว
นอนคว่ำ และตีขาเข้าหาฝั่ง



หรือ นำถังแกลอน
คล้องใต้รักแร้ทั้ง 2 ข้าง
เพื่อพยุงตัวให้ลอย



ช่วยผู้อื่น เมื่อว่ายน้ำเข้าไปใกล้กับคนตกน้ำ ให้โยนแกลอน
ให้คนที่ตกน้ำเกาะ เพื่อพยุงตัวเป็นชูชีพ

แบบที่ 2 ขวดน้ำดื่มพลาสติก

เป้ผ้า (ต้องไม่อุ้มน้ำ)



ขวดน้ำดื่มพลาสติกเปล่า
ขนาด 1.5 ลิตร จำนวน 3 ใบ



เป้ผ้าไม่อุ้มน้ำ ใส่ขวดทั้ง 3 ขวด
ในเป้ผ้าและรัดปากถุงให้สนิท



ขณะเดินทางทางน้ำ
ให้ใช้สะพานด้านหน้า



นำมาถอดไว้บริเวณหน้าอก
แล้วนอนลอยตัวหงาย
และพยายามตีขาเข้าหาฝั่ง



หรือ นอนลอยตัวหงายนิ่งๆ และ
ร้องตะโกนให้คนมาช่วยเหลือ



หรือ ถอดไว้บริเวณหน้าอก
แล้วนอนคว่ำ และตีขาเข้าหาฝั่ง

ถุงปุ๋ย



สามารถใช้ถุงปุ๋ยใส่ขวดพลาสติกหลายๆ ใบ
เพื่อใช้เป็นอุปกรณ์ชูชีพประจำเรือ



ใช้ถอดแล้วนอนคว่ำ และตีขาเข้าหาฝั่ง

แหล่งข้อมูล:

1. สำนักโรคไม่ติดต่อ กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข. แนวทางการเอาชีวิตรอด เรื่องความปลอดภัยทางน้ำ. ครั้งที่ 1. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตร; 2554.
2. The National Life Saving Federation (ILS). Stay Alive Guide: The Essential water Safety Backpack. Australia; 2001.
3. World Health Organization. The global burden of disease: 2004 update. Available from: http://www.who.int/healthinfo/global_burden_disease/2004_report_update/en/index.html [2009 Sep 15].
4. Washington State Child Death Review (CDR) Committee Recommendations. Child Death Review State Committee Recommendations on Child Drowning Prevention. Washington State Department of Health, Community and Family Health, 2004.
5. Kids & Parents Resource on Health and Safety. Learn Prevention of Accidents: Drowning. [Online]. Geocities On line; 2001. Available form: http://www.geocities.com/ssukhmeet/prevention_accidents.html [Accessed 2004 Jul 9].
6. Robert WP, Danny TC. Preventing children drowning in Australia [online]. Available form: <http://www.mja.com.au/public/issues/17512171201/pitt/pitt.html> [Accessed 2005 Jul 9].
7. Freeman K. Flood Protection Information. Health and Public Services, Maryland (USA).
8. สัม เอกเฉลิมเกียรติ. ทบทวนวรรณกรรมการจมน้ำของเด็ก. ครั้งที่ 1. กรุงเทพฯ: สำนักงานกิจการโรงพิมพ์องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก; 2550.
9. สำนักโรคไม่ติดต่อ กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข. หลักสูตรว่ายน้ำเพื่อเอาชีวิตรอดและคู่มือการสอน (Survival Swimming Curriculum and Handbook). ครั้งที่ 1. กรุงเทพฯ: สำนักงานกิจการโรงพิมพ์องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก; 2552.
10. อติศักดิ์ ผลิตตผลการพิมพ์. การจัดการความปลอดภัยสำหรับเด็กอายุต่ำกว่า 3 ปี-14 ปี. กรุงเทพฯ: ศูนย์วิจัยเพื่อสร้างเสริมความปลอดภัยและป้องกันการบาดเจ็บในเด็ก; 2550.
11. อติศักดิ์ สุวรรณประกร. เอกสารประกอบการอบรมหลักสูตรการรักษาความปลอดภัยในกิจกรรมทางน้ำ [เอกสารไม่ตีพิมพ์]. สมาคมเพื่อช่วยชีวิตทางน้ำ, 2546.
12. แนวปฏิบัติเพื่อป้องกันการจมน้ำช่วงอุทกภัย ปี 2554. สำนักโรคไม่ติดต่อ กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข. www.thaincd.com, 2554.
13. คู่มือรับสถานการณ์น้ำท่วม. กรมป้องกันและบรรเทาสาธารณภัย, 2553.