



กรมควบคุมโรค  
Department of Disease Control



กองป้องกันการบาดเจ็บ  
Division of Injury Prevention

# แนวทางปฏิบัติ เพื่อป้องกันการจมน้ำ ช่วงฤดูทกภัย

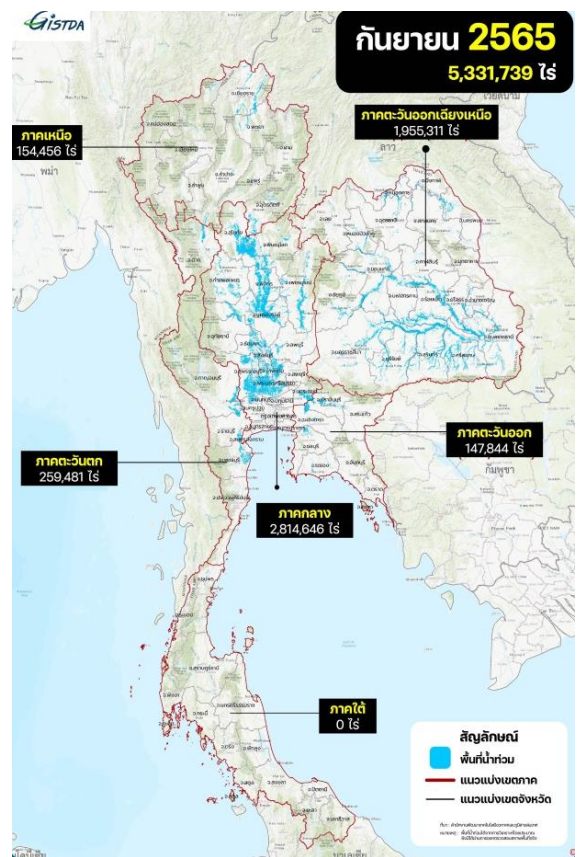
กองป้องกันการบาดเจ็บ กรมควบคุมโรค

กระทรวงสาธารณสุข

สายด่วน  
กรมควบคุมโรค  
1422



# แนวปฏิบัติเพื่อป้องกันการจมน้ำ ช่วงอุทกภัย



กองป้องกันการบาดเจ็บ  
กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข  
<https://ddc.moph.go.th/dip>  
ตุลาคม 2565

# แนวปฏิบัติเพื่อป้องกันการจมน้ำช่วงอุทกภัย

## ที่ปรึกษา

นายแพทย์ธเรศ กรัษนัยรวิวงศ์	อธิบดีกรมควบคุมโรค
นายแพทย์ชจรศักดิ์ แก้วจรัส	รองอธิบดีกรมควบคุมโรค
นายแพทย์ปรีชา เปรมปรี	รองอธิบดีกรมควบคุมโรค
นายแพทย์โสภณ เอี่ยมศิริถาวร	รองอธิบดีกรมควบคุมโรค
นายแพทย์อภิชาติ วชิรพันธ์	รองอธิบดีกรมควบคุมโรค
แพทย์หญิงศิริรัตน์ สุวรรณฤทธิ์	ผู้อำนวยการกองป้องกันการบาดเจ็บ กรมควบคุมโรค

## คณะผู้จัดทำ

นางสาวส้ม เอกเฉลิมเกียรติ	กองป้องกันการบาดเจ็บ กรมควบคุมโรค
นางสุชาดา เกิดมงคลการ	กองป้องกันการบาดเจ็บ กรมควบคุมโรค

## ออกแบบปก

นางสาวฐิติมา ชันธสิน	กองป้องกันการบาดเจ็บ กรมควบคุมโรค
----------------------	-----------------------------------

## จัดทำโดย

กลุ่มป้องกันการจมน้ำ กองป้องกันการบาดเจ็บ กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข  
ชั้น 6 ตึก 11 กรมควบคุมโรค ถนนติวานนท์ ตำบลตลาดขวัญ อำเภอเมือง จังหวัดนนทบุรี 11000  
โทรศัพท์ 0 2590 3953  
[www.ddc.moph.go.th/dip](http://www.ddc.moph.go.th/dip), [www.facebook.com/thaiinjury](https://www.facebook.com/thaiinjury)

## ลิขสิทธิ์

- © กองป้องกันการบาดเจ็บ กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข
- © Division of Injury Prevention, Department of Disease Control, Ministry of Public Health, Thailand

จำนวนหน้า	12 หน้า
จัดทำครั้งที่ 1	ตุลาคม 2554
จัดทำครั้งที่ 2 (ปรับปรุง)	ตุลาคม 2564
จัดทำครั้งที่ 3 (ปรับปรุง)	ตุลาคม 2565

## คำนำ

ประเทศไทยต้องเผชิญกับปัญหาการเกิดอุทกภัยอย่างต่อเนื่องเกือบทุกปี ซึ่งสร้างความเสียหายแก่ชีวิตและทรัพย์สินของประชาชนและหน่วยงานในพื้นที่ที่เกิดน้ำท่วม โดยเฉพาะการเกิดอุทกภัยครั้งใหญ่ในปี 2554 ซึ่งมีผู้เสียชีวิตจำนวนมาก

สาเหตุหลักของการเสียชีวิตจากการเกิดอุทกภัยคือการจมน้ำ โดยเหตุการณ์ก่อนเกิดเหตุและกลุ่มเสี่ยงที่พบ มักไม่แตกต่างกันในแต่ละปี นั่นคือในกลุ่มผู้ใหญ่จะเกี่ยวข้องกับการออกไปประกอบอาชีพ เช่น หาปลา เก็บผัก เลี้ยงสัตว์ รวมทั้งการเมาสุรา มีโรคประจำตัว เดินลุยน้ำ ขับ/ขี่รถผ่านน้ำ และโดยสารเรือ ส่วนในกลุ่มเด็กมักเกี่ยวข้องกับการออกไปเล่นน้ำหรือพลัดตกน้ำ

การเกิดอุทกภัยในแต่ละครั้ง ส่วนใหญ่จะมีการแจ้งเตือนล่วงหน้า และขณะที่เกิดอุทกภัยหน่วยงานที่เกี่ยวข้องจำเป็นต้องดำเนินการฟื้นฟูระบบสาธารณสุขปโภคที่สำคัญ จึงอาจมีข้อจำกัดในการให้ความช่วยเหลืออย่างทันท่วงที ดังนั้นจึงควรมีการเตรียมความพร้อมของประชาชนในการรับมือกับสถานการณ์อุทกภัยเพื่อป้องกันการเสียชีวิตจากสาเหตุต่างๆ เช่น จมน้ำ ไฟฟ้าดูด ไฟฟ้าช็อต สัตว์กัด ดินโคลนถล่ม ฯลฯ โดยเฉพาะการจมน้ำซึ่งเป็นสาเหตุการเสียชีวิตหลัก

กองป้องกันการบาดเจ็บ กรมควบคุมโรค ซึ่งเป็นหน่วยงานที่มีภารกิจในการดำเนินงานป้องกันการจมน้ำ จึงได้จัดทำแนวปฏิบัติเพื่อป้องกันการจมน้ำช่วงอุทกภัยขึ้นตั้งแต่ปี 2554 โดยใช้บทเรียนจากเหตุการณ์อุทกภัยในหลายๆ ครั้ง และมีการปรับปรุงและพัฒนาอย่างต่อเนื่อง ทั้งนี้แนวปฏิบัติฯ ดังกล่าว มีวัตถุประสงค์เพื่อให้หน่วยงานที่เกี่ยวข้อง และประชาชนในพื้นที่ สามารถนำไปใช้เป็นแนวทางเบื้องต้นในการปฏิบัติตัวเพื่อป้องกันการจมน้ำจากเหตุการณ์อุทกภัย

กลุ่มป้องกันการจมน้ำ  
กองป้องกันการบาดเจ็บ กรมควบคุมโรค  
ตุลาคม 2565

## สารบัญ

	หน้า
การเตรียมการก่อนน้ำท่วม	1
การรับมือขณะเกิดน้ำท่วม/น้ำท่วมขัง	3
▪ น้ำท่วมฉับพลัน	3
▪ การเดินลุยน้ำ	3
▪ พลาสติก ลื่น	4
▪ ออกหาปลา หาผัก	4
▪ การโดยสารเรือ	5
▪ การเล่นน้ำ	6
▪ การขับรถผ่านน้ำท่วม	6
การช่วยเหลือคนตกน้ำ จมน้ำ	7
การปฐมพยาบาลคนตกน้ำ จมน้ำ	8
เสื้อชูชีพและเสื้อพุงตัว	9
อุปกรณ์ช่วยลอยน้ำอย่างง่าย	10
▪ แบบที่ 1 ถังแกลอนพลาสติก เช่น แกลอนน้ำมัน แกลอนน้ำยาล้างจาน แกลอนน้ำยาทำความสะอาด	10
- กรณีถังแกลอน 1 ใบ	
- กรณีถังแกลอน 2 ใบ	
▪ แบบที่ 2 ขวดน้ำดื่มพลาสติก	11
- เป้ผ้า (ต้องไม่อิ่มน้ำ)	
- ถุงปุย	
แหล่งข้อมูล	12

## แนวปฏิบัติเพื่อป้องกันการจมน้ำช่วงอุทกภัย

ช่วงน้ำท่วมจะมีคนจมน้ำเสียชีวิตค่อนข้างมากทั้งกลุ่มผู้ใหญ่และเด็ก ในกลุ่มผู้ใหญ่มักมีความเกี่ยวข้องกับการออกไปประกอบอาชีพ เช่น หาปลา เก็บผัก เลี้ยงสัตว์ หรือเมาสุรา โรคประจำตัว ขับรถผ่านน้ำ และเรือพลิกคว่ำ ส่วนในกลุ่มเด็กมักเกี่ยวข้องกับการออกไปเล่นน้ำ หรือพลัดตกน้ำ ดังนั้นหากท่านอาศัยอยู่ในบริเวณที่มีน้ำท่วม หรือจะเดินทางไปในบริเวณที่มีน้ำท่วม ท่านจำเป็นต้องเตรียมความพร้อมดังนี้

### การเตรียมการก่อนน้ำท่วม

1. ติดตามข้อมูลสภาพอากาศและปริมาณน้ำในพื้นที่ โดยรับฟังพยากรณ์อากาศ ประกาศแจ้งเตือนภัย อย่างใกล้ชิด พร้อมปฏิบัติตามคำเตือนอย่างเคร่งครัด
2. ศึกษาถึงประวัติที่ผ่านมาของการเกิดน้ำท่วมบริเวณบ้านและละแวกบ้าน และค้นหาเส้นทางการเดินทางที่ปลอดภัยที่สุดเพื่อไปยังที่สูงหรือสถานที่ปลอดภัย
3. จัดเตรียมสิ่งของเครื่องใช้ที่จำเป็นไว้ใช้ในชวงน้ำท่วม โดยเฉพาะเครื่องอุปโภคบริโภค น้ำดื่มสะอาด ยารักษาโรค ถ่านไฟฉาย เทียนไข นกหวีด และนำเอกสารสำคัญ เช่น บัตรประชาชน ทะเบียนบ้าน เก็บไว้ในถุงพลาสติกหรือซองกันน้ำ โดยจัดวางไว้ในบริเวณที่สามารถนำติดตัวไปได้ทันทีที่ต้องอพยพออกจากบ้านเรือน
4. จัดเตรียมวัสดุที่สามารถลอยน้ำได้ เช่น ถังแกลลอนพลาสติก ขวดน้ำพลาสติก ลูกมะพร้าวยางในรถยนต์ สำหรับใช้ยึดเกาะพยุงตัวขณะลุยน้ำท่วม
5. กรณีที่ต้องอพยพออกจากบ้าน ก่อนออกจากบ้านให้ปิดอุปกรณ์ไฟฟ้า แก๊ส และประปาให้เรียบร้อย พร้อมทั้งอุปกรณ์จำเป็นที่จัดเตรียมไว้ และออกจากบ้านไปตามเส้นทางที่วางแผนไว้สู่สถานที่ปลอดภัย

### เตรียมชุดอุปกรณ์สำหรับสถานการณ์น้ำท่วม

ควรวางไว้ในที่ที่สมาชิกในครอบครัวสามารถหาได้ง่ายและนำมาใช้ได้อย่างรวดเร็ว ได้แก่

- เบอร์โทรศัพท์ฉุกเฉิน
- ชุดปฐมพยาบาล ยาและเวชภัณฑ์ที่สมาชิกในครอบครัวต้องการใช้ในกรณีฉุกเฉิน
- ถุงมือหนาๆ เช่น ถุงมือทำสวน
- เสื้อชูชีพ หรืออุปกรณ์ช่วยลอยน้ำอย่างง่าย ซึ่งควรตรวจสอบสภาพให้พร้อมใช้อยู่เสมอ
- นกหวีด และอุปกรณ์ที่ทำให้เกิดแสงสว่างเพื่อส่งสัญญาณขอความช่วยเหลือ
- เสื้อผ้าและรองเท้าสำรองสำหรับสมาชิกทุกคน
- พาหนะที่สามารถลอยน้ำได้หรือเรือที่สามารถเป่าลมได้
- ในกล่องที่กันน้ำได้ ให้ใส่ชื่อ อายุ และข้อมูลทางการแพทย์ของสมาชิกทุกคนในครอบครัว และที่อยู่ของท่าน รวมทั้งชื่อของสัตว์เลี้ยงและวิธีการที่จะใช้เรียกให้มาหาได้
- กล่องเก็บอาหารที่ปิดผนึกเรียบร้อย เพื่อให้สามารถเก็บอาหารไว้ได้ในระยะยาว
- วิทย์และถ่านที่เก็บในกล่องที่กันน้ำได้เพื่อป้องกันน้ำเข้า และตรวจสอบด้วยว่าหมดอายุหรือไม่
- เสื้อกันฝนที่มีหมวกคลุมศีรษะ และมีสีสดใส
- กระจ่างน้ำสำหรับเก็บของมีค่าและเสื้อผ้า ซึ่งจะมีประโยชน์มากหากท่านไม่ได้เตรียมเก็บของไว้ก่อน เช่น รูปถ่ายครอบครัว เอกสารสำคัญ และเสื้อผ้าสำรอง

## ฝึกปฏิบัติภายในครอบครัว

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

## เมื่ออยู่ในสถานการณ์น้ำท่วม

- ชี้แจงให้สมาชิกในครอบครัวปฏิบัติตนเพื่อความปลอดภัยให้เร็วที่สุด
- หากท่านไม่อยู่ในบ้านขณะที่มีการรายงานน้ำท่วมในพื้นที่ที่ท่านอาศัยอยู่ เพื่อความปลอดภัยให้ตรวจสอบข้อมูลกับหน่วยงานที่เกี่ยวข้องก่อนที่ท่านจะกลับบ้าน
- ปิดไฟ แก๊ส และน้ำในบ้านให้เรียบร้อย
- ใส่กระสอบทรายลงไปในสุญญากาศเพื่อป้องกันสิ่งปฏิกูลไหลย้อนกลับ
- หากท่านอยู่บนน้ำ ทำตัวท่านให้เด่นโดยการสวมเสื้อผ้าสีส้มสะดุดตา และหากเฮลิคอปเตอร์กำลังบินผ่านจงใช้สัญญาณไฟขอความช่วยเหลือ

หลังจากได้รับการเตือนภัยจากหน่วยงานด้านเตือนภัยน้ำท่วม ให้ปฏิบัติ ดังนี้

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

## การรับมือขณะเกิดน้ำท่วม/น้ำท่วมขัง

เหตุการณ์	กลุ่มเสี่ยง	การป้องกัน	การเอาชีวิตรอดขณะเกิดเหตุ
น้ำท่วมฉับพลัน	ทุกกลุ่มอายุ	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ ตรวจสอบสภาพอากาศ และตื่นตัวอยู่ตลอดเวลา เนื่องจากอาจมีการเปลี่ยนแปลงของกระแสน้ำและสภาพอากาศ</li> <li>▪ ติดตามการแจ้งเตือนจากหน่วยงานภาครัฐเป็นระยะ</li> <li>▪ อพยพไปยังพื้นที่สูง หรือบริเวณที่ปลอดภัย โดยคำนึงถึงความปลอดภัยของตนเอง ก่อนเป็นอันดับแรก</li> <li>▪ นำอุปกรณ์ชูชีพหรืออุปกรณ์ที่ช่วยลอยน้ำ และมีอยู่ในบ้านติดตัวไปด้วย เช่น เสื้อชูชีพ ห่วงชูชีพ ถึงแกลลอนเปล่า ขวดน้ำพลาสติกเปล่า ลูกมะพร้าว</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ ท้ายึดเกาะให้แน่นซึ่งควรเป็นหลักที่มั่นคงแข็งแรง เช่น ต้นไม้</li> <li>▪ ยึดเกาะอุปกรณ์ที่ลอยน้ำได้ที่อยู่ใกล้ตัว เพื่อช่วยในการพยุงตัว เช่น เสื้อชูชีพ ถึงแกลลอนเปล่า ขวดน้ำพลาสติกเปล่า ลูกมะพร้าว ห่วงชูชีพ กระติกน้ำพลาสติกปิดฝา กล่องพลาสติกปิดฝา</li> <li>▪ กรณีที่ติดอยู่ในน้ำเชี่ยว ให้พยายามลอยตัวโดยให้อยู่ในท่ากึ่งนั่งโดยใช้เท้านำไปข้างหน้า</li> </ul>
การเดินลุยน้ำ	ทุกกลุ่มอายุ	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ ห้ามเดินลุยน้ำ เดินผ่านสะพานหรือทางข้ามหรือฝายน้ำล้น ไม่ว่าจะในช่วงน้ำไหลหลากหรือน้ำท่วมขัง เพราะอาจเสี่ยงต่อการถูกกระแสน้ำพัดพา หรือตกลงไปในบ่อน้ำลึกได้ หรือพื้นใต้น้ำมีความไม่สม่ำเสมอและลื่น</li> <li>▪ หากจำเป็นต้องเดินลุยน้ำ ต้องปฏิบัติดังนี้ <ul style="list-style-type: none"> <li>• นำอุปกรณ์ชูชีพหรืออุปกรณ์ที่ช่วยลอยน้ำติดตัวไปด้วย (เท่ากับจำนวนผู้ที่เดินทาง) เช่น เสื้อชูชีพ ห่วงชูชีพ ถึงแกลลอนเปล่า เพื่อช่วยในการลอยตัว</li> <li>• ไม่ดื่มสุราหรือเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ทุกชนิด</li> <li>• ไม่ควรเดินผ่านน้ำเชี่ยว เพราะน้ำที่กำลังเชี่ยวและมีความสูงเพียง 6 นิ้วสามารถทำให้หกล้มได้ หากเดินในน้ำนี้ควรใช้ไม้ค้ำยัน เพื่อให้แน่ใจว่าพื้นข้างล่างนั้นสามารถยืนได้</li> <li>• เพิ่มความระมัดระวัง ขณะที่เดินลุยน้ำ เพราะใต้น้ำอาจมีสิ่งที่เป็นอันตรายอยู่ รวมทั้งระดับความลึกของน้ำที่เปลี่ยนไปหลังจากน้ำท่วม</li> </ul> </li> </ul>	<p>กรณีพลัดลื่นตกน้ำ หากใส่เสื้อชูชีพอยู่ให้ตีขาเข้าหาฝั่ง หรือเป่านกหวีดที่อยู่ในเสื้อชูชีพเพื่อขอความช่วยเหลือ หากเป็นอุปกรณ์ช่วยลอยน้ำชนิดอื่น เช่น ถึงแกลลอนเปล่า ขวดน้ำพลาสติกเปล่าให้นำมากอดไว้บริเวณหน้าอก และตีขาเข้าหาฝั่ง หรือตะโกนขอความช่วยเหลือ</p>



เหตุการณ์	กลุ่มเสี่ยง	การป้องกัน	การเอาชีวิตรอดขณะเกิดเหตุ
		<ul style="list-style-type: none"> <li>• ระวังตลิ่งที่ลาดชันและตลิ่งที่กำลังจะทรุด</li> <li>• ดิ้นตัวอยู่ตลอดเวลา เนื่องจากอาจมีการเปลี่ยนแปลงของกระแสน้ำและสภาพอากาศ</li> </ul>	
<b>พลัดตก ลื่น</b>	เด็ก ผู้สูงอายุ ผู้มีโรคประจำตัว (เช่น โรคลมชัก ความดันต่ำ) พิกการ ต้มสุรา	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ เด็ก ผู้สูงอายุ ผู้พิการ ผู้มีโรคประจำตัว เช่น โรคลมชัก ความดันต่ำ เครียด ไม่ควรอยู่ตามลำพัง ควรดูแลอย่างใกล้ชิด</li> <li>▪ ควรกำหนดให้อยู่ในบริเวณที่เป็นพื้นที่ปลอดภัย</li> <li>▪ หลีกเลี่ยงการเดินผ่านสะพานหรือทางข้าม เพราะอาจพลัดตก/ลื่น เนื่องจากพื้นไฉ่น้ำที่มีความไม่สม่ำเสมอและลื่น และอาจมีตะไคร่น้ำจับอยู่</li> <li>▪ ไม่ดื่มสุราหรือเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ทุกชนิด</li> </ul>	กรณีพลัดลื่นตกน้ำ หากใส่เสื้อชูชีพอยู่ให้ตีขาเข้าหาฝั่ง หรือเป่านกหวีดที่อยู่ในเสื้อชูชีพเพื่อขอความช่วยเหลือ หากเป็นอุปกรณ์ช่วยลอยน้ำชนิดอื่น เช่น ถังแกลลอนเปล่า ขวดน้ำพลาสติกเปล่าให้นำมากอดไว้บริเวณหน้าอก และตีขาเข้าหาฝั่ง หรือตะโกนขอความช่วยเหลือ
<b>ออก หาปลา หาผัก</b>	วัยทำงาน ผู้สูงอายุ	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ ห้ามออกไปหาปลา ไม่ว่าจะเป็่นช่วงน้ำไหลหลากหรือน้ำท่วมขัง เพราะอาจเสี่ยงต่อการถูกกระแสน้ำพัดพา หรือตกลงไปในบ่อน้ำลึกได้</li> <li>▪ หากจำเป็นต้องออกไปหาปลา ต้องปฏิบัติดังนี้               <ul style="list-style-type: none"> <li>• ไม่เดินทางคนเดียว ควรเดินทางเป็นกลุ่ม และไม่นำเด็กไปด้วย</li> <li>• นำอุปกรณ์ชูชีพหรืออุปกรณ์ที่ช่วยลอยน้ำติดตัวไปด้วย (เท่ากับจำนวนผู้ที่เดินทาง) เช่น เสื้อชูชีพ ห่วงชูชีพ ถังแกลลอนเปล่า ลูกมะพร้าว เพื่อช่วยในการลอยตัว</li> <li>• นำอุปกรณ์ช่วยเหลือกรณีเกิดเหตุฉุกเฉินติดตัวไปด้วย เช่น กรรไกร มีดขนาดเล็กใส่ปลอก</li> <li>• ไม่ดื่มสุราหรือเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ทุกชนิด</li> <li>• ไม่ควรใส่เสื้อผ้าที่หนา หนัก หรืออ้วนน้ำ เช่น กางเกงขายาว กางเกงยีนส์ เสื้อผ้าหนาๆ เสื้อ/กางเกงที่มีกระดุม หรือมีเชือกผูก อาจเกี่ยวกับวัสดุใต้น้ำ</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ กรณีเกิดเหตุการณ์เศษวัสดุที่อยู่ใต้น้ำ หรือวัชพืชหรือวัสดุที่ใช้หาปลาพันขาให้ดำน้ำลงไปแกะหรือตัดวัสดุที่พันขาอยู่ ออก และว่ายน้ำเข้าหาฝั่ง</li> <li>▪ กรณีพลัดลื่นตกน้ำ หากใส่เสื้อชูชีพอยู่ให้ตีขาเข้าหาฝั่ง หรือเป่านกหวีดที่อยู่ในเสื้อชูชีพเพื่อขอความช่วยเหลือ หากเป็นอุปกรณ์ช่วยลอยน้ำชนิดอื่น เช่น ถังแกลลอนเปล่า ขวดน้ำพลาสติกเปล่าให้นำมากอดไว้บริเวณหน้าอกและตีขาเข้าหาฝั่ง หรือตะโกนขอความช่วยเหลือ</li> <li>▪ หากมีอาการต่อไปนี้ให้สงสัยว่า เป็นโรคจากการลดความกดอากาศ หรือน้ำหนึบ               <ul style="list-style-type: none"> <li>- รู้สึกเพลียอย่างรุนแรง</li> <li>- รู้สึกชา หรือไม่รู้สัมผัส เป็นเหน็บ</li> <li>- ปวดศีรษะหรือปวดตามร่างกาย โดยเฉพาะอย่างยิ่งบริเวณข้อหรือโดยรอบ</li> <li>- การทรงตัวไม่ดี หรือการทำงานของร่างกายไม่ประสานกัน</li> <li>- การตอบสนองลดลงหรือการหมดสติ</li> </ul> </li> </ul>

เหตุการณ์	กลุ่มเสี่ยง	การป้องกัน	การเอาชีวิตรอดขณะเกิดเหตุ
		<ul style="list-style-type: none"> <li>• ไม่ลงจับปลาในเวลากลางคืน หรือเวลาที่มีฝนฟ้าคะนอง หรือแหล่งน้ำที่ไม่คุ้นเคย</li> <li>• หากเป็นแหล่งน้ำที่คุ้นเคย ควรเพิ่มความระมัดระวัง เพราะระดับน้ำและพื้นใต้น้ำมีการเปลี่ยนแปลงภายหลังน้ำท่วม</li> <li>• หลีกเลี่ยงการลงน้ำภายหลังจากรับประทานอาหารใหม่ๆ เพราะอาจเกิดความเสี่ยงต่อการเป็นตะคริวบริเวณกล้ามเนื้อหน้าท้อง</li> <li>• ไม่ดำน้ำนานๆ หรือดำขึ้นสู่ผิวน้ำอย่างรวดเร็ว เพราะอาจทำให้เกิดโรคน้ำหนึบ</li> <li>• ไม่ควรอยู่ในน้ำเย็นนานๆ เพราะจะทำให้เกิดตะคริวและภาวะอุณหภูมิในร่างกายต่ำกว่าปกติ</li> <li>• ระวังเศษวัสดุที่อยู่ใต้น้ำหรือวัชพืชหรือวัสดุที่ใช้หาปลาจะพันขา</li> <li>• ดื่นตัวอยู่ตลอดเวลา เนื่องจากอาจมีการเปลี่ยนแปลงของกระแสน้ำและสภาพอากาศ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- อ่อนแรง อัมพาต</li> <li>- มีผื่นขึ้นตามร่างกาย มีความผิดปกติของการพูด การมองเห็น หรือการได้ยิน</li> <li>▪ หากสงสัยว่าเป็นโรคจากการลดความกดอากาศ หรือน้ำหนึบ <ul style="list-style-type: none"> <li>- ให้เคลื่อนย้ายผู้ป่วยออกจากน้ำ</li> <li>- หากผู้ป่วยไม่หายใจและไม่มีชีพจร ให้ทำการกู้ฟื้นคืนชีพตามมาตรฐาน</li> <li>- โทรแจ้ง 1669 หรือสอบถามวิธีการรักษาจากกองเวชศาสตร์ใต้น้ำและการบิน กรมแพทยทหารเรือ</li> </ul> </li> </ul> <p><u>หมายเหตุ</u> หน่วยงานภาครัฐที่มีห้องปรับแรงดันบรรยากาศสูง</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- กองเวชศาสตร์ใต้น้ำและการบิน กรมแพทยทหารเรือ</li> <li>- โรงพยาบาลสมเด็จพระปิ่นเกล้า กรมแพทยทหารเรือ</li> <li>- โรงพยาบาลอภากรเกียรติวงศ์ ฐานทัพเรือสัตหีบ จังหวัดชลบุรี</li> <li>- โรงพยาบาลสมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ กรมแพทยทหารเรือ สัตหีบ</li> <li>- โรงพยาบาลวชิรภูเก็ต กระทรวงสาธารณสุข จังหวัดภูเก็ต</li> </ul>
การโดยสารเรือ	ทุกกลุ่มอายุ	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ ตรวจสอบสภาพอากาศก่อนออกเดินทาง และดื่นตัวอยู่ตลอดเวลา เนื่องจากอาจมีการเปลี่ยนแปลงของกระแสน้ำและสภาพอากาศ</li> <li>▪ หลีกเลี่ยงการโดยสารเรือขณะน้ำไหลหลากหรือไหลเชี่ยว เพราะอาจเสี่ยงต่อการถูกกระแสน้ำพัดพาจนเรือพลิกคว่ำ</li> <li>▪ แนใจว่าเรือไม่ได้บรรทุกน้ำหนักเกิน</li> <li>▪ ไม่ใช่เรือที่ไม่ได้มาตรฐาน หรือนำวัสดุที่ไม่ได้มาตรฐานมาทำเป็นเรือโดยสาร เช่น ถังเหล็ก (200 ลิตร)</li> <li>▪ หากเป็นการเดินทางครั้งแรก ควรให้ผู้มีประสบการณ์ในพื้นที่เดินทางไปด้วย</li> <li>▪ สอนวิธีการโดยสารเรือที่ปลอดภัยให้แก่สมาชิกในครอบครัว</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ กรณีพลัดตกจากเรือหรือเรือพลิกคว่ำ ให้ตั้งสติอย่าตกใจ พิจารณาหาฝั่งที่ใกล้ที่สุด แล้วจึงเคลื่อนที่ไปในน้ำ ทั้งนี้หากใส่เสื้อชูชีพอยู่ ให้ตีขาไว้ และเป่านกหวีดที่อยู่ในเสื้อชูชีพเพื่อขอความช่วยเหลือ หากเป็นอุปกรณ์ช่วยลอยน้ำชนิดอื่น เช่น ถังแกลอนเปล่า ขวดน้ำพลาสติกเปล่า ให้นำมากอดไว้บริเวณหน้าอกและตะโกนขอความช่วยเหลือ</li> <li>▪ หลังจากเรือพลิกคว่ำ ควรอยู่บริเวณใกล้ๆ เรือ เพราะเป็นการง่ายที่จะสังเกตเห็นเรือคว่ำมากกว่าเห็นศีรษะของคนที่กำลังว่ายน้ำ</li> <li>▪ คงเหลือไว้เฉพาะเสื้อผ้ายืดที่สวม และทิ้งสัมภาระอื่นๆ ที่หนักออกไป</li> </ul>

เหตุการณ์	กลุ่มเสี่ยง	การป้องกัน	การเอาชีวิตรอดขณะเกิดเหตุ
		<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ สอนการเตรียมความพร้อมในการรับมือกับเรือพลิกคว่ำ เช่น การใช้เสื้อชูชีพหรืออุปกรณ์ช่วยลอยน้ำให้แก่สมาชิกทุกคนในเรือ</li> <li>▪ หากจำเป็นต้องโดยสารเรือ ต้องปฏิบัติดังนี้               <ul style="list-style-type: none"> <li>• พยายามให้น้ำหนักอยู่ด้านล่างและตรงกลางเรือเมื่อลงเรือ</li> <li>• นำอุปกรณ์ชูชีพหรืออุปกรณ์ที่ช่วยลอยน้ำติดตัวไปด้วย (เท่ากับจำนวนผู้เดินทาง) เช่น เสื้อชูชีพ ห่วงชูชีพ ถังแกลลอนเปล่า ลูกมะพร้าว เพื่อช่วยในการลอยตัว</li> <li>• ไม่ดื่มสุราหรือเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ทุกชนิด</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ เพื่อให้ร่างกายอบอุ่นอยู่เสมอ พยายามให้ตัวอยู่เหนือน้ำ</li> </ul>
การเล่นน้ำ	กลุ่มเด็ก	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ ผู้ใหญ่/ผู้ปกครอง/ผู้ดูแลเด็ก ควรดูแลเด็กอย่างใกล้ชิด</li> <li>▪ ห้ามให้เด็กออกไปเล่นน้ำ ไม่ว่าจะในช่วงน้ำไหลหลากหรือน้ำท่วมขัง เพราะอาจเสี่ยงต่อการถูกกระแสไฟฟ้าพัดพา หรือตกลงไปในบ่อน้ำลึกได้</li> <li>▪ ควรกำหนดให้มีบริเวณที่เป็นพื้นที่ปลอดภัยสำหรับเด็ก</li> <li>▪ สอนให้เด็กเรียนรู้อันตรายที่อาจเกิดขึ้นได้ช่วงน้ำท่วม</li> <li>▪ สอนให้เด็กเรียนรู้วิธีการเอาชีวิตรอดในน้ำในกรณีเกิดเหตุฉุกเฉิน โดยใช้อุปกรณ์ง่ายๆ ที่อยู่ใกล้ตัวสำหรับการช่วยพยุงตัว</li> <li>▪ ควรเตรียมอุปกรณ์ชูชีพหรืออุปกรณ์ช่วยลอยน้ำติดตัวไว้ให้เด็กเสมอ เช่น เสื้อชูชีพ ถังแกลลอนเปล่า และสอนวิธีการใช้ที่ถูกต้องให้แก่เด็ก</li> </ul>	<p>กรณีพลัดลื่นตกน้ำ และเด็กใส่เสื้อชูชีพอยู่ ให้เด็กตีขาไว้ และเป่านกหวีดที่อยู่ในเสื้อชูชีพเพื่อขอความช่วยเหลือ หากเป็นอุปกรณ์ช่วยลอยน้ำชนิดอื่น เช่น ถังแกลลอนเปล่า ขวดน้ำพลาสติกเปล่า ให้นำมากอดไว้บริเวณหน้าอก และตะโกนขอความช่วยเหลือ</p>
การขับรถผ่านน้ำท่วม	วัยทำงาน	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ ไม่ควรขับรถผ่านบริเวณน้ำท่วม หรือบริเวณถนนหรือสะพานที่มีสิ่งกีดขวาง เพราะน้ำสามารถพัดพาไปได้</li> <li>▪ ควรเตรียมอุปกรณ์ชูชีพหรืออุปกรณ์ช่วยลอยน้ำติดรถไว้เสมอ เช่น เสื้อชูชีพ ถังแกลลอนเปล่า ขวดน้ำพลาสติกเปล่า</li> </ul>	<p>หากรถติดอยู่ในระดับน้ำค่อนข้างสูง ให้ออกจากรถทันที พร้อมนำอุปกรณ์ชูชีพหรืออุปกรณ์ช่วยลอยน้ำติดตัวไปด้วย และเคลื่อนย้ายไปในบริเวณที่สูงเพื่อความปลอดภัย</p>

## การช่วยเหลือคนตกน้ำ จมน้ำ

- หลีกเลียงการลงไปในน้ำเพื่อช่วยคนตกน้ำหรือจมน้ำ ควรใช้อุปกรณ์ที่หาง่ายและใกล้ตัวในการโยนหรือยื่นให้คนตกน้ำจับ เช่น เสื้อชูชีพ ห่วงชูชีพ ถังแกลลอนพลาสติกเปล่าปิดฝา ขวดน้ำดื่มพลาสติกเปล่าปิดฝา ไม้ เชือก อุปกรณ์ที่ลอยน้ำได้ผูกเชือก
- หากจำเป็นต้องลงไปช่วยในน้ำ ควรนำอุปกรณ์ที่สามารถลอยน้ำได้ติดตัวไปด้วยเพื่อยื่นให้ผู้ที่ตกน้ำจับ แล้วจึงดึงเข้าฝั่ง เช่น ห่วงชูชีพ ถังแกลลอนเปล่าผูกเชือก

# การช่วยเหลือ

(สถานที่รับข้อมูลเพิ่มเติม)

## 1



**ตะโกน** ตะโกน... "ช่วยด้วย มีคนตกน้ำ" (เพื่อขอความช่วยเหลือ)

## 2



**โยน** โยน... อุปกรณ์ที่ลอยน้ำได้ให้คนตกน้ำจับ เช่น ถังแกลลอนพลาสติกเปล่า ห่วงชูชีพ

## 3



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

## 4



สาวไม้ดึงคนตกน้ำเข้าหาฝั่ง

กรณีคนตกน้ำอยู่ใกล้ฝั่ง และ **สามารถยื่น** จะดึงลงไม่ช่วย ควรมีอุปกรณ์ที่ลอยน้ำได้ ติดตัวไปด้วย และยื่นให้คนตกน้ำจับ (ถ้ามีให้คนตกน้ำสัมผัสร่างกายคนช่วยเหลือ)

กองป้องกันการบาดเจ็บ กรมควบคุมโรค

กองป้องกันการบาดเจ็บ กรมควบคุมโรค

[www.ddc.moph.go.th/dip](http://www.ddc.moph.go.th/dip), [www.facebook.com/thaiinjury](https://www.facebook.com/thaiinjury)



## การปฐมพยาบาลคนตกน้ำ จมน้ำ

หากช่วยผู้ประสบภัยขึ้นมาได้แล้ว ควรปฏิบัติดังนี้

- 1) โทรศัพทแจ้งหมายเลข 1669 หรือหน่วยพยาบาลใกล้เคียงโดยเร็วที่สุด
- 2) ห้ามจับผู้ประสบภัยอุ้มพาดบ่า กระโดดหรือวิ่งรอบสนาม เพื่อกระแทกเอาน้ำออก
- 3) จับคนผู้ประสบภัยนอนบนพื้นราบ แหง และแข็ง
- 4) ตรวจสอบว่ารู้สึกตัวหรือไม่ โดยใช้มือทั้ง 2 ข้างจับไหล่เขย่า พร้อมเรียกดังๆ
- 5) กรณีรู้สึกตัว: เซ็ดตัวให้แห้ง เปลี่ยนเสื้อผ้าและห่มผ้าให้ความอบอุ่นแก่ร่างกายและนำส่งโรงพยาบาลทุกราย  
กรณีไม่รู้สึกตัว ไม่ตอบสนอง:
  - (1) ช่วยหายใจ ทำดังนี้
    - เปิดทางเดินหายใจ โดยการกดหน้าผาก เขยคาง
    - เป่าปากโดยวางปากครอบปากผู้ป่วย บีบจมูก เป่าลมเข้า ให้หน้าอกผู้ป่วยยกขึ้น (เป่าปาก 2 ครั้ง)
  - (2) กดนวดหัวใจ ทำดังนี้
    - วางสันมือขนานกับแนวกึ่งกลางหน้าอก (กึ่งกลางหัวนมทั้ง 2 ข้าง) ประสานมือ แขนตั้งฉาก
    - กดหน้าอกให้ยุบประมาณ 1 ใน 3 ของความหนาของหน้าอก ความเร็ว 100 ครั้งต่อนาที
    - นวดหัวใจ 30 ครั้ง สลับกับเป่าปาก 2 ครั้ง ทำไปจนกว่าผู้ประสบภัยจะรู้สึกตัวและหายใจได้เอง
- 6) จับผู้ป่วยนอนตะแคงข้าง ศีรษะหงายไปข้างหลัง เพื่อให้น้ำไหลออกทางปาก ใช้ผ้าห่มคลุมผู้ป่วยเพื่อให้เกิดความอบอุ่น งดน้ำและอาหาร และนำส่งโรงพยาบาลทุกราย

### การปฐมพยาบาล

**1** (คลิกเพื่อรับข้อมูลเพิ่มเติม)



โทรศัพทแจ้งหมายเลข **1669** หรือหน่วยพยาบาลใกล้เคียงโดยเร็วที่สุด

**2**



**ห้าม** จับผู้ประสบภัยอุ้มพาดบ่า กระโดดหรือวิ่งรอบสนาม เพื่อเอาน้ำออก

**5**



**กรณีรู้สึกตัว:** เซ็ดตัวให้แห้ง เปลี่ยนเสื้อผ้า และห่มผ้าเพื่อให้ความอบอุ่นแก่ร่างกาย และนำส่งโรงพยาบาลทุกราย

**6**



**กรณีไม่รู้สึกตัว ไม่ตอบสนอง:**  
**1. ช่วยหายใจ** ทำดังนี้  
- เปิดทางเดินหายใจ โดยการกดหน้าผาก เขยคาง  
- เป่าปากโดยวางปากครอบปากผู้ป่วย บีบจมูกเป่าลมเข้า ให้หน้าอกผู้ป่วยยกขึ้น (เป่าปาก 2 ครั้ง)

**3**



จับคนจมน้ำนอนบนพื้นราบ แหง และแข็ง

**4**



**ตรวจดูว่ารู้สึกตัวหรือไม่** โดยใช้มือทั้ง 2 ข้างจับไหล่เขย่า พร้อมเรียกดังๆ

**7**



**2. กดนวดหัวใจ** ทำดังนี้  
- วางสันมือขนานกับแนวกึ่งกลางหน้าอก (กึ่งกลางหัวนมทั้ง 2 ข้าง) ประสานมือ (ตามภาพ) แขนตั้งฉาก  
- กดหน้าอกให้ยุบประมาณ 1 ใน 3 ของความหนาของหน้าอก ความเร็ว 100 ครั้งต่อนาที  
- นวดหัวใจ 30 ครั้ง สลับกับเป่าปาก 2 ครั้ง ทำไปจนกว่าผู้ประสบภัยจะรู้สึกตัว และหายใจเออได้

**8**



**จับผู้ป่วยนอนตะแคงข้าง** ศีรษะหงายไปข้างหลัง เพื่อให้น้ำไหลออกทางปาก ใช้ผ้าห่มคลุมผู้ป่วย เพื่อให้เกิดความอบอุ่น งดน้ำและอาหาร และนำส่งโรงพยาบาลทุกราย

**หมายเหตุ:**

1. หลังจากช่วยเหลือคนตกน้ำ จมน้ำ ขึ้นมาแล้ว ท่านเป็นผู้พาดบ่าหรือถือตัว หรือกดหรือเขยคางเขาไปเอง เพราะความพยายามที่จะเอาน้ำออก ไม่มีความจำเป็น และอาจก่อให้เกิดผลเสีย เพราะคนตกน้ำ จมน้ำ จะอาเจียน และอาจทำให้สำลัก อีกทั้งทำให้การช่วยเหลือถึงช้าลงไปอีก
2. "การเป่าปาก" ยังจำเป็นสำหรับผู้จมน้ำ (เป็นข้อแนะนำของ CPR 2015) เพราะผู้จมน้ำ คนสติไม่อยู่กับอาการขาดอากาศหายใจ จึงต้องช่วยฟื้นคืนชีพการเป่าปาก เพื่อช่วยหายใจ

กองป้องกันการบาดเจ็บ กรมควบคุมโรค

กองป้องกันการบาดเจ็บ กรมควบคุมโรค

[www.ddc.moph.go.th/dip](http://www.ddc.moph.go.th/dip), [www.facebook.com/thaiinjury](https://www.facebook.com/thaiinjury)

**เสื้อชูชีพและเสื้อพองตัว**



**เสื้อพองตัว**

- เหมาะสำหรับกีฬาทางน้ำ เช่น สกีนํ้า เจ็ทสกี เรือใบ เรือแคนู เรือคายัค
- ใส่สบาย และเคลื่อนไหวได้คล่องตัว
- หากใส่เสื้อพองตัว ต้องศึกษาช่วยเพื่อให้หน้าไม่คว่ำ และสามารถเคลื่อนที่ไปในน้ำได้



**เสื้อชูชีพ**

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



**ข้อจำกัด**

- ถูกออกแบบให้เป็นตัวช่วยลอยอยู่ในน้ำ มากกว่าเป็นอุปกรณ์ช่วยชีวิต
- เหมาะสำหรับผู้ที่ม่สติและรู้สึกตัว (ไม่เหมาะกับการใช้ในกรณีกับผู้ประสบภัยไม่รู้สึกตัว/หมดสติ/สลบ) เพราะเสื้อพองตัวจะไม่ช่วยพลิกให้หน้าของผู้สวมใส่นายขึ้นเหมือนน้ำเหมือนกับเสื้อชูชีพ

**หมายเหตุ**

เพื่อความปลอดภัย เมื่อใส่เสื้อชูชีพ/เสื้อพองตัวแล้ว ควรลือคในทุกจุด รวมทั้งสายคล้องขา



**ข้อจำกัด**

เกาะทะ และจำกัดการเคลื่อนไหว



**หมายเหตุ**

เพื่อความปลอดภัย เมื่อใส่เสื้อชูชีพ/เสื้อพองตัวแล้ว ควรลือคในทุกจุด รวมทั้งสายคล้องขา

กองป้องกันการบาดเจ็บ กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข

Division of Injury Prevention

กองป้องกันการบาดเจ็บ กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข

Division of Injury Prevention

[www.ddc.moph.go.th/dip](http://www.ddc.moph.go.th/dip), [www.facebook.com/thaiinjury](https://www.facebook.com/thaiinjury)

## อุปกรณ์ช่วยลอยน้ำอย่างง่าย

**แบบที่ 1** ถังแกลอนพลาสติก เช่น แกลอนน้ำมัน แกลอนน้ำยาล้างจาน แกลอนน้ำยาทำความสะอาด

### กรณีถังแกลอน 1 ใบ



แกลอนพลาสติก  
ขนาด 4 - 5 ลิตร  
จำนวน 1 ใบ



เชือกยาวประมาณ  
1 ช่วงแขน



ผูกปลายเชือกทั้ง 2 ข้าง  
ด้วยเงื่อนตาย



คล้องไหล่สะพายแล่ง  
ขณะเดินทางทางน้ำ



นำมาถอดไว้บริเวณหน้าอก  
แล้วนอนลอยตัวหงาย และ  
พยายามตีขาเข้าหาฝั่ง



หรือ นอนลอยตัวหงายนิ่งๆ  
และร้องตะโกน  
ให้คนมาช่วยเหลือ



หรือ ถอดไว้บริเวณหน้าอกแล้วนอนคว่ำ 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 ถอดไว้บริเวณหน้าอกแล้ว  
นอนคว่ำ และตีขาเข้าหาฝั่ง



หรือ นำถังแกลอน  
คล้องใต้รักแร้ทั้ง 2 ข้าง  
เพื่อพยุงตัวให้ลอย



หรือใช้ช่วยผู้อื่น  
เมื่อว่ายน้ำเข้าไปใกล้กับคนตกน้ำ ให้โยนแกลอน  
ให้คนที่ตกน้ำเกาะ เพื่อพยุงตัวเป็นชูชีพ

## แบบที่ 2 ขวดน้ำดื่มพลาสติก

### เป้ผ้า (ต้องไม่อิ่มน้ำ)



ขวดน้ำดื่มพลาสติกเปล่า  
ขนาด 1.5 ลิตร จำนวน 3 ใบ



เป้ผ้าไม่อิ่มน้ำ 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](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/sssukhmeet/prevention\\_accidents.html](http://www.geocities.com/sssukhmeet/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 ผลิตผลการพิมพ์. การจัดการความปลอดภัยสำหรับเด็กอายุต่ำกว่า 3 ปี-14 ปี. กรุงเทพฯ: ศูนย์วิจัยเพื่อสร้างเสริมความปลอดภัยและป้องกันการบาดเจ็บในเด็ก; 2550.
11. อติศักดิ์ สุวรรณประกร. เอกสารประกอบการอบรมหลักสูตรการรักษาความปลอดภัยในกิจกรรมทางน้ำ [เอกสารไม่ตีพิมพ์]. สมาคมเพื่อช่วยชีวิตทางน้ำ, 2546.
12. แนวปฏิบัติเพื่อป้องกันการจมน้ำช่วงอุทกภัย ปี 2554. สำนักโรคไม่ติดต่อ กรมควบคุมโรค, 2554.
13. คู่มือรับสถานการณ์น้ำท่วม. กรมป้องกันและบรรเทาสาธารณภัย, 2553.
14. การช่วยเหลือคนตกน้ำ จมน้ำ. กองป้องกันการบาดเจ็บ กรมควบคุมโรค. [www.ddc.moph.go.th/dip](http://www.ddc.moph.go.th/dip), 2563.
15. การปฐมพยาบาลคนตกน้ำ จมน้ำ. กองป้องกันการบาดเจ็บ กรมควบคุมโรค. [www.ddc.moph.go.th/dip](http://www.ddc.moph.go.th/dip), 2563.
16. กฎความปลอดภัยทางน้ำ. กองป้องกันการบาดเจ็บ กรมควบคุมโรค. [www.ddc.moph.go.th/dip](http://www.ddc.moph.go.th/dip), 2564.

**กองป้องกันการบาดเจ็บ  
กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข**  
Division of Injury Prevention,  
Department of Diseases Control  
Ministry of Public Health, Thailand

