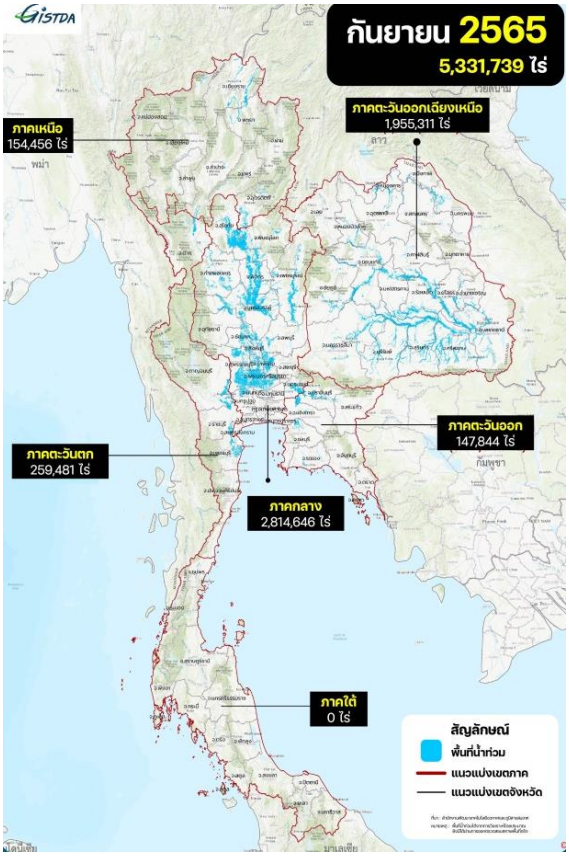
กรมควบคุมโรค
Department of Disease Control

แนวปฏิบัติ
เพื่อป้องกันการจมน้ำ
ช่วงอุทกภัย ปี 2565

กองป้องกันการบาดเจ็บ
กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข
https://ddc.moph.go.th/dip
www.facebook.com/thaiinjury

แนวปฏิบัติเพื่อป้องกันการจมน้ำช่วงอุทกภัย



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

แนวปฏิบัติเพื่อป้องกันการจมน้ำช่วงอุทกภัย

ที่ปรึกษา

นายแพทย์ธเรศ กรัษนัยรวิวงค์	อธิบดีกรมควบคุมโรค
นายแพทย์ขจรศักดิ์ แก้วจรัส	รองอธิบดีกรมควบคุมโรค
นายแพทย์ปรีชา เปรมปรี	รองอธิบดีกรมควบคุมโรค
นายแพทย์โสภณ เอี่ยมศิริถาวร	รองอธิบดีกรมควบคุมโรค
นายแพทย์อภิชาต วชิรพันธ์	รองอธิบดีกรมควบคุมโรค
แพทย์หญิงศิริรัตน์ สุวรรณฤทธิ์	ผู้อำนวยการกองป้องกันการบาดเจ็บ กรมควบคุมโรค

คณะผู้จัดทำ

นางสาวส้ม เอกเฉลิมเกียรติ	กองป้องกันการบาดเจ็บ กรมควบคุมโรค
นางสุชาดา เกิดมงคลการ	กองป้องกันการบาดเจ็บ กรมควบคุมโรค

ออกแบบปก

นางสาวฐิติมา ขันธสิน	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, 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

ประเทศไทยต้องเผชิญกับปัญหาการเกิดอุทกภัยมาอย่างต่อเนื่องเกือบทุกปี ซึ่งสร้างความเสียหายแก่ชีวิตและทรัพย์สินของประชาชนและหน่วยงานในพื้นที่ที่เกิดน้ำท่วม โดยเฉพาะการเกิดอุทกภัยครั้งใหญ่ในปี 2554 ซึ่งมีผู้เสียชีวิตจำนวนมาก

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

การเกิดอุทกภัยในแต่ละครั้ง ส่วนใหญ่จะมีการแจ้งเตือนล่วงหน้า และขณะที่เกิดอุทกภัย หน่วยงานที่เกี่ยวข้องจำเป็นต้องดำเนินการฟื้นฟูระบบสาธารณูปโภคที่สำคัญ จึงอาจมีข้อจำกัดในการให้ความช่วยเหลืออย่างทันท่วงที ดังนั้นจึงควรมีการเตรียมความพร้อมของประชาชนในการรับมือกับสถานการณ์อุทกภัยเพื่อป้องกันการเสียชีวิตจากสาเหตุต่างๆ เช่น จมน้ำ ไฟฟ้าดูด ไฟฟ้าช๊อต สัตว์กัด ดินโคลนถล่ม ฯลฯ โดยเฉพาะการจมน้ำซึ่งเป็นสาเหตุการเสียชีวิตหลัก

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

กลุ่มป้องกันการจมน้ำ
กองป้องกันการบาดเจ็บ กรมควบคุมโรค
ตุลาคม 2565

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**
การปฐมพยาบาลคนตกน้ำ จมน้ำ	**8**
เสื้อชูชีพและเสื้อพยุงตัว	**9**
อุปกรณ์ช่วยลอยน้ำอย่างง่าย	**10**
▪ แบบที่ 1 ถังแกลลอนพลาสติก เช่น แกลลอนน้ำมัน แกลลอนน้ำยาล้างจาน แกลลอนน้ำยาทำความสะอาด - กรณีถังแกลลอน 1 ใบ - กรณีถังแกลลอน 2 ใบ	10
▪ แบบที่ 2 ขวดน้ำดื่มพลาสติก - เป้ผ้า (ต้องไม่อุ้มน้ำ) - ถุงปุ๋ย	11
แหล่งข้อมูล	**12**

แนวปฏิบัติเพื่อป้องกันการจมน้ำช่วงอุทกภัย

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

การเตรียมการก่อนน้ำท่วม

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

เตรียมชุดอุปกรณ์สำหรับสถานการณ์น้ำท่วม

ควรวางไว้ในที่ที่สมาชิกในครอบครัวสามารถหาได้ง่ายและนำมาใช้ได้อย่างรวดเร็ว ได้แก่

- เบอร์โทรศัพท์ฉุกเฉิน
- ชุดปฐมพยาบาล ยาและเวชภัณฑ์ที่สมาชิกในครอบครัวต้องการใช้ในกรณีฉุกเฉิน
- ถุงมือหนาๆ เช่น ถุงมือทำสวน
- เสื้อชูชีพ หรืออุปกรณ์ช่วยลอยน้ำอย่างง่าย ซึ่งควรตรวจสอบสภาพให้พร้อมใช้อยู่เสมอ
- นกหวีด และอุปกรณ์ที่ทำให้เกิดแสงสว่างเพื่อส่งสัญญาณขอความช่วยเหลือ
- เสื้อผ้าและรองเท้าสำรองสำหรับสมาชิกทุกคน
- พาหนะที่สามารถลอยน้ำได้หรือเรือยางที่สามารถเป่าลมได้
- ในกล่องที่กันน้ำได้ ให้ใส่ชื่อ อายุ และข้อมูลทางการแพทย์ของสมาชิกทุกคนในครอบครัว และที่อยู่ของท่าน รวมทั้งชื่อของสัตว์เลี้ยงและวิธีการที่จะใช้เรียกให้มาหาได้
- กล่องเก็บอาหารที่ปิดผนึกเรียกร้อย เพื่อให้สามารถเก็บอาหารไว้ได้ในระยะยาว
- วิทยุและถ่านที่เก็บในกล่องที่กันน้ำได้เพื่อป้องกันน้ำเข้า และตรวจสอบด้วยว่าหมดอายุหรือไม่
- เสื้อกันฝนที่มีหมวกคลุมศีรษะ และมีสีสันสดใส
- กระเป๋ากันน้ำสำหรับเก็บของมีค่าและเสื้อผ้า ซึ่งจะมีประโยชน์มากหากท่านไม่ได้เตรียมเก็บของไว้ก่อน เช่น รูปถ่ายครอบครัว เอกสารสำคัญ และเสื้อผ้าสำรอง

ฝึกปฏิบัติภายในครอบครัว

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

เมื่ออยู่ในสถานการณ์น้ำท่วม

- ชี้แจงให้สมาชิกในครอบครัวปฏิบัติตนเพื่อความปลอดภัยให้เร็วที่สุด
- หากท่านไม่อยู่ในบ้านขณะที่มีการรายงานน้ำท่วมในพื้นที่ที่ท่านอาศัยอยู่ เพื่อความปลอดภัยให้ตรวจสอบข้อมูลกับหน่วยงานที่เกี่ยวข้องก่อนที่ท่านจะกลับบ้าน
- ปิดไฟ แก๊ส และน้ำในบ้านให้เรียบร้อย
- ใส่กระสอบทรายลงไปในสุขภัณฑ์เพื่อป้องกันสิ่งปฏิกูลไหลย้อนกลับ
- หากท่านอยู่บนน้ำ ทำตัวท่านให้เด่นโดยการสวมเสื้อผ้าสีสันสะดุดตา และหากเฮลิคอปเตอร์กำลังบินผ่านจงใช้สัญญาณไฟขอความช่วยเหลือ

หลังจากได้รับการเตือนภัยจากหน่วยงานด้านเตือนภัยน้ำท่วม ให้ปฏิบัติ ดังนี้

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

การรับมือขณะเกิดน้ำท่วม/น้ำท่วมขัง

เหตุการณ์	กลุ่มเสี่ยง	การป้องกัน	การเอาชีวิตรอดขณะเกิดเหตุ
น้ำท่วมฉับพลัน	ทุกกลุ่มอายุ	▪ ตรวจสอบสภาพอากาศ และตื่นตัวอยู่ตลอดเวลา เนื่องจากอาจมีการเปลี่ยนแปลงของกระแสน้ำและสภาพอากาศ ▪ ติดตามการแจ้งเตือนจากหน่วยงานภาครัฐเป็นระยะ ▪ อพยพไปยังพื้นที่สูง หรือบริเวณที่ปลอดภัย โดยคำนึงถึงความปลอดภัยของตนเองก่อนเป็นอันดับแรก ▪ นำอุปกรณ์ชูชีพหรืออุปกรณ์ที่ช่วยลอยน้ำและมีอยู่ในบ้านติดตัวไปด้วย เช่น เสื้อชูชีพ ห่วงชูชีพ ถังแกลลอนเปล่า ขวดน้ำพลาสติกเปล่า ลูกมะพร้าว	▪ หาที่ยึดเกาะให้แน่นซึ่งควรเป็นหลักที่มั่นคงแข็งแรง เช่น ต้นไม้ ▪ ยึดเกาะอุปกรณ์ที่ลอยน้ำได้ที่อยู่ใกล้ตัว เพื่อช่วยในการพยุงตัว เช่น เสื้อชูชีพ ถังแกลลอนเปล่า ขวดน้ำพลาสติกเปล่า ลูกมะพร้าว ห่วงชูชีพ กระติกน้ำพลาสติกปิดฝา กล่องพลาสติกปิดฝา ▪ กรณีที่ติดอยู่ในน้ำเชี่ยว ให้พยายามลอยตัวโดยให้อยู่ในท่ากึ่งนั่งโดยใช้เท้านำไปข้างหน้า
การเดินลุยน้ำ	ทุกกลุ่มอายุ	▪ ห้ามเดินลุยน้ำ เดินผ่านสะพานหรือทางข้ามหรือฝายน้ำล้น ไม่ว่าจะเป็นช่วงน้ำไหลหลากหรือน้ำท่วมขัง เพราะอาจเสี่ยงต่อการถูกกระแสน้ำพัดพา หรือตกลงไปในบ่อน้ำลึกได้ หรือพื้นใต้น้ำมีความไม่สม่ำเสมอและลื่น ▪ หากจำเป็นต้องเดินลุยน้ำ ต้องปฏิบัติดังนี้ • นำอุปกรณ์ชูชีพหรืออุปกรณ์ที่ช่วยลอยน้ำติดตัวไปด้วย (เท่ากับจำนวนผู้ที่เดินทาง) เช่น เสื้อชูชีพ ห่วงชูชีพ ถังแกลลอนเปล่า เพื่อช่วยในการลอยตัว • ไม่ดื่มสุราหรือเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ทุกชนิด • ไม่ควรเดินผ่านน้ำเชี่ยว เพราะน้ำที่กำลังเชี่ยวและมีความสูงเพียง 6 นิ้ว สามารถทำให้หกล้มได้ หากเดินในน้ำนิ่งควรใช้ไม้ค้ำยัน เพื่อให้แน่ใจว่าพื้นข้างล่างนั้นสามารถยืนได้ • เพิ่มความระมัดระวัง ขณะที่เดินลุยน้ำ เพราะใต้น้ำอาจมีสิ่งที่เป็นอันตรายอยู่ รวมทั้งระดับความลึกของน้ำที่เปลี่ยนไปหลังจากน้ำท่วม	กรณีพลัดลื่นตกน้ำ หากใส่เสื้อชูชีพอยู่ให้ตีขาเข้าหาฝั่ง หรือเป่านกหวีดที่อยู่ในเสื้อชูชีพเพื่อขอความช่วยเหลือ หากเป็นอุปกรณ์ช่วยลอยน้ำชนิดอื่น เช่น ถังแกลลอนเปล่า ขวดน้ำพลาสติกเปล่า ให้นำมากอดไว้บริเวณหน้าอก และตีขาเข้าหาฝั่ง หรือตะโกนขอความช่วยเหลือ

เหตุการณ์	กลุ่มเสี่ยง	การป้องกัน	การเอาชีวิตรอดขณะเกิดเหตุ
		• ระวังตลิ่งที่ลาดชันและตลิ่งที่กำลังจะทรุด • ตื่นตัวอยู่ตลอดเวลา เนื่องจากอาจมีการเปลี่ยนแปลงของกระแสน้ำและสภาพอากาศ	
พลัดตกลื่น	เด็ก ผู้สูงอายุ ผู้มีโรคประจำตัว (เช่น โรคลมชัก ความดันต่ำ) พิการ ดื่มสุรา	▪ เด็ก ผู้สูงอายุ ผู้พิการ ผู้มีโรคประจำตัว เช่น โรคลมชัก ความดันต่ำ เครียด ไม่ควรอยู่ตามลำพัง ควรดูแลอย่างใกล้ชิด ▪ ควรกำหนดให้อยู่ในบริเวณที่เป็นพื้นที่ปลอดภัย ▪ หลีกเลี่ยงการเดินผ่านสะพานหรือทางข้าม เพราะอาจพลัดตก/ลื่น เนื่องจากพื้นใต้น้ำที่มีความไม่สม่ำเสมอและลื่น และอาจมีตะไคร่น้ำจับอยู่ ▪ ไม่ดื่มสุราหรือเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ทุกชนิด	กรณีพลัดลื่นตกน้ำ หากใส่เสื้อชูชีพอยู่ให้ตีขาเข้าหาฝั่ง หรือเป่านกหวีดที่อยู่ในเสื้อชูชีพเพื่อขอความช่วยเหลือ หากเป็นอุปกรณ์ช่วยลอยน้ำชนิดอื่น เช่น ถังแกลลอนเปล่า ขวดน้ำพลาสติกเปล่า ให้นำมากอดไว้บริเวณหน้าอก และตีขาเข้าหาฝั่ง หรือตะโกนขอความช่วยเหลือ
ออกหาปลาหาผัก	วัยทำงาน ผู้สูงอายุ	▪ ห้ามออกไปหาปลา ไม่ว่าจะเป็นช่วงน้ำไหลหลากหรือน้ำท่วมขัง เพราะอาจเสี่ยงต่อการถูกกระแสน้ำพัดพา หรือตกลงไปในบ่อน้ำลึกได้ ▪ หากจำเป็นต้องออกไปหาปลา ต้องปฏิบัติดังนี้ • ไม่เดินทางคนเดียว ควรเดินทางเป็นกลุ่ม และไม่นำเด็กไปด้วย • นำอุปกรณ์ชูชีพหรืออุปกรณ์ที่ช่วยลอยน้ำติดตัวไปด้วย (เท่ากับจำนวนผู้ที่เดินทาง) เช่น เสื้อชูชีพ ห่วงชูชีพ ถังแกลลอนเปล่า ลูกมะพร้าว เพื่อช่วยในการลอยตัว • นำอุปกรณ์ช่วยเหลือกรณีเกิดเหตุฉุกเฉินติดตัวไปด้วย เช่น กรรไกร มีดขนาดเล็กใส่ปลอก • ไม่ดื่มสุราหรือเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ทุกชนิด • ไม่ควรใส่เสื้อผ้าที่หนา หนัก หรืออุ้มน้ำ เช่น กางเกงขายาว กางเกงยีนส์ เสื้อผ้าหนาๆ เสื้อ/กางเกงที่มีกระดุมหรือมีเชือกผูก อาจเกี่ยวกับวัสดุใต้น้ำ	▪ กรณีเกิดเหตุการณ์เศษวัสดุที่อยู่ใต้น้ำ หรือวัชพืชหรือวัสดุที่ใช้หาปลาพันขา ให้ดำน้ำลงไปแกะหรือตัดวัสดุที่พันขาอยู่ออก และว่ายน้ำเข้าหาฝั่ง ▪ กรณีพลัดลื่นตกน้ำ หากใส่เสื้อชูชีพอยู่ให้ตีขาเข้าหาฝั่ง หรือเป่านกหวีดที่อยู่ในเสื้อชูชีพเพื่อขอความช่วยเหลือ หากเป็นอุปกรณ์ช่วยลอยน้ำชนิดอื่น เช่น ถังแกลลอนเปล่า ขวดน้ำพลาสติกเปล่า ให้นำมากอดไว้บริเวณหน้าอกและตีขาเข้าหาฝั่ง หรือตะโกนขอความช่วยเหลือ ▪ หากมีอาการต่อไปนี้ให้สงสัยว่า เป็นโรคจากการลดความกดอากาศ หรือน้ำหนีบ - รู้สึกเพลียอย่างรุนแรง - รู้สึกชา หรือไม่รู้สัมผัส เป็นเหน็บ - ปวดศีรษะหรือปวดตามร่างกาย โดยเฉพาะอย่างยิ่งบริเวณข้อหรือโดยรอบ - การทรงตัวไม่ดี หรือการทำงานของร่างกายไม่ประสานกัน - การตอบสนองลดลงหรือการหมดสติ

เหตุการณ์	กลุ่มเสี่ยง	การป้องกัน	การเอาชีวิตรอดขณะเกิดเหตุ
		• ไม่ลงจับปลาในเวลากลางคืน หรือเวลาที่มีฝนฟ้าคะนอง หรือแหล่งน้ำที่ไม่คุ้นเคย • หากเป็นแหล่งน้ำที่คุ้นเคย ควรเพิ่มความระมัดระวัง เพราะระดับน้ำและพื้นใต้น้ำมีการเปลี่ยนแปลงภายหลังน้ำท่วม • หลีกเลี่ยงการลงน้ำภายหลังจากรับประทานอาหารใหม่ๆ เพราะอาจเกิดความเสี่ยงต่อการเป็นตะคริวบริเวณกล้ามเนื้อหน้าท้อง • ไม่ดำน้ำนานๆ หรือดำขึ้นสู่ผิวน้ำอย่างรวดเร็ว เพราะอาจทำให้เกิดโรคน้ำหนีบ • ไม่ควรอยู่ในน้ำเย็นนานๆ เพราะจะทำให้เกิดตะคริวและภาวะอุณหภูมิในร่างกายต่ำกว่าปกติ • ระวังเศษวัสดุที่อยู่ใต้น้ำหรือวัชพืช หรือวัสดุที่ใช้หาปลาจะพันขา • ตื่นตัวอยู่ตลอดเวลา เนื่องจากอาจมีการเปลี่ยนแปลงของกระแสน้ำและสภาพอากาศ	- อ่อนแรง อัมพาต - มีผื่นขึ้นตามร่างกาย มีความผิดปกติของการพูด การมองเห็น หรือการได้ยิน ▪ หากสงสัยว่าเป็นโรคจากการลดความกดอากาศ หรือน้ำหนีบ - ให้เคลื่อนย้ายผู้ป่วยออกจากน้ำ - หากผู้ป่วยไม่หายใจและไม่มีชีพจร ให้ทำการกู้ฟื้นคืนชีพตามมาตรฐาน - โทรแจ้ง 1669 หรือสอบถามวิธีการรักษาจากกองเวชศาสตร์ใต้น้ำและการบิน กรมแพทย์ทหารเรือ หมายเหตุ หน่วยงานภาครัฐที่มีห้องปรับแรงดันบรรยากาศสูง - กองเวชศาสตร์ใต้น้ำและการบิน กรมแพทย์ทหารเรือ - โรงพยาบาลสมเด็จพระปิ่นเกล้า กรมแพทย์ทหารเรือ - โรงพยาบาลอาภากรเกียรติวงศ์ ฐานทัพเรือสัตหีบ จังหวัดชลบุรี - โรงพยาบาลสมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ กรมแพทย์ทหารเรือ สัตหีบ - โรงพยาบาลวชิรภูเก็ต กระทรวงสาธารณสุข จังหวัดภูเก็ต
การโดยสารเรือ	ทุกกลุ่มอายุ	▪ ตรวจสอบสภาพอากาศก่อนออกเดินทาง และตื่นตัวอยู่ตลอดเวลา เนื่องจากอาจมีการเปลี่ยนแปลงของกระแสน้ำและสภาพอากาศ ▪ หลีกเลี่ยงการโดยสารเรือขณะน้ำไหลหลากหรือไหลเชี่ยว เพราะอาจเสี่ยงต่อการถูกกระแสน้ำพัดพาจนเรือพลิกคว่ำ ▪ แน่ใจว่าเรือไม่ได้บรรทุกน้ำหนักเกิน ▪ ไม่ใช้เรือที่ไม่ได้มาตรฐาน หรือนำวัสดุที่ไม่ได้มาตรฐานมาทำเป็นเรือโดยสาร เช่น ถังเหล็ก (200 ลิตร) ▪ หากเป็นการเดินทางครั้งแรก ควรให้ผู้มีประสบการณ์ในพื้นที่เดินทางไปด้วย ▪ สอนวิธีการโดยสารเรือที่ปลอดภัยให้แก่สมาชิกในครอบครัว	▪ กรณีพลัดตกจากเรือหรือเรือพลิกคว่ำ ให้ตั้งสติอย่าตกใจ พิจารณาหาฝั่งที่ใกล้ที่สุด แล้วจึงเคลื่อนที่ไปในน้ำ ทั้งนี้หากใส่เสื้อชูชีพอยู่ ให้ตีขาไว้ และเป่านกหวีดที่อยู่ในเสื้อชูชีพเพื่อขอความช่วยเหลือ หากเป็นอุปกรณ์ช่วยลอยน้ำชนิดอื่น เช่น ถังแกลลอนเปล่า ขวดน้ำพลาสติกเปล่า ให้นำมากอดไว้บริเวณหน้าอกและตะโกนขอความช่วยเหลือ ▪ หลังจากเรือพลิกคว่ำ ควรอยู่บริเวณใกล้ๆ เรือ เพราะเป็นการง่ายที่จะสังเกตเห็นเรือคว่ำมากกว่าเห็นศีรษะของคนที่กำลังว่ายน้ำ ▪ คงเหลือไว้เฉพาะเสื้อผ้าที่สวม และทิ้งสัมภาระอื่นๆ ที่หนักออกไป

เหตุการณ์	กลุ่มเสี่ยง	การป้องกัน	การเอาชีวิตรอดขณะเกิดเหตุ
		▪ สอนการเตรียมความพร้อมในการรับมือกับเรือพลิกคว่ำ เช่น การใช้เสื้อชูชีพหรืออุปกรณ์ช่วยลอยน้ำให้แก่สมาชิกทุกคนในเรือ ▪ หากจำเป็นต้องโดยสารเรือ ต้องปฏิบัติดังนี้ • พยายามให้น้ำหนักอยู่ด้านล่างและตรงกลางเรือเมื่อลงเรือ • นำอุปกรณ์ชูชีพหรืออุปกรณ์ที่ช่วยลอยน้ำติดตัวไปด้วย (เท่ากับจำนวนผู้ที่เดินทาง) เช่น เสื้อชูชีพ ห่วงชูชีพ ถังแกลลอนเปล่า ลูกมะพร้าว เพื่อช่วยในการลอยตัว • ไม่ดื่มสุราหรือเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ทุกชนิด	▪ เพื่อให้ร่างกายอบอุ่นอยู่เสมอ พยายามให้ตัวอยู่เหนือน้ำ
การเล่นน้ำ	กลุ่มเด็ก	▪ ผู้ใหญ่/ผู้ปกครอง/ผู้ดูแลเด็ก ควรดูแลเด็กอย่างใกล้ชิด ▪ ห้ามให้เด็กออกไปเล่นน้ำ ไม่ว่าจะเป็นช่วงน้ำไหลหลากหรือน้ำท่วมขัง เพราะอาจเสี่ยงต่อการถูกกระแสน้ำพัดพา หรือตกลงไปในบ่อน้ำลึกได้ ▪ ควรกำหนดให้มีบริเวณที่เป็นพื้นที่ปลอดภัยสำหรับเด็ก ▪ สอนให้เด็กเรียนรู้อันตรายที่อาจเกิดขึ้นได้ช่วงน้ำท่วม ▪ สอนให้เด็กเรียนรู้วิธีการเอาชีวิตรอดในน้ำในกรณีเกิดเหตุฉุกเฉิน โดยใช้อุปกรณ์ง่ายๆ ที่อยู่ใกล้ตัวสำหรับการช่วยพยุงตัว ▪ ควรเตรียมอุปกรณ์ชูชีพหรืออุปกรณ์ช่วยลอยน้ำติดตัวไว้ให้เด็กเสมอ เช่น เสื้อชูชีพ ถังแกลลอนเปล่า และสอนวิธีการใช้ที่ถูกต้องให้แก่เด็ก	กรณีพลัดลื่นตกน้ำ และเด็กใส่เสื้อชูชีพอยู่ให้เด็กตีขาไว้ และเป่านกหวีดที่อยู่ในเสื้อชูชีพเพื่อขอความช่วยเหลือ หากเป็นอุปกรณ์ช่วยลอยน้ำชนิดอื่น เช่น ถังแกลลอนเปล่า ขวดน้ำพลาสติกเปล่า ให้นำมากอดไว้บริเวณหน้าอก และตะโกนขอความช่วยเหลือ
การขับรถผ่านน้ำท่วม	วัยทำงาน	▪ ไม่ควรขับรถผ่านบริเวณน้ำท่วม หรือบริเวณถนนหรือสะพานที่มีสิ่งกีดขวาง เพราะน้ำสามารถพัดพารถไปได้ ▪ ควรเตรียมอุปกรณ์ชูชีพหรืออุปกรณ์ช่วยลอยน้ำติดรถไว้เสมอ เช่น เสื้อชูชีพ ถังแกลลอนเปล่า ขวดน้ำพลาสติกเปล่า	หากรถติดอยู่ในระดับน้ำค่อนข้างสูง ให้ออกจากรถทันที พร้อมนำอุปกรณ์ชูชีพหรืออุปกรณ์ช่วยลอยน้ำติดตัวไปด้วย และเคลื่อนย้ายไปในบริเวณที่สูงเพื่อความปลอดภัย

การช่วยเหลือคนตกน้ำ จมน้ำ

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

www.ddc.moph.go.th/dip, www.facebook.com/thaiinjury

การปฐมพยาบาลคนตกน้ำ จมน้ำ

หากช่วยผู้ประสบภัยขึ้นมาได้แล้ว ควรปฏิบัติดังนี้

1) โทรศัพท์แจ้งหมายเลข 1669 หรือหน่วยพยาบาลใกล้เคียงโดยเร็วที่สุด
2) ห้ามจับผู้ประสบภัยอุ้มพาดบ่า กระโดดหรือวิ่งรอบสนาม เพื่อกระแทกเอาน้ำออก
3) จับคนผู้ประสบภัยนอนบนพื้นราบ แห้ง และแข็ง
4) ตรวจดูว่ารู้สึกตัวหรือไม่ โดยใช้มือทั้ง 2 ข้างจับไหล่เขย่า พร้อมเรียกดังๆ
5) กรณีรู้สึกตัว: เช็ดตัวให้แห้ง เปลี่ยนเสื้อผ้าและห่มผ้าให้ความอบอุ่นแก่ร่างกายและนำส่งโรงพยาบาลทุกราย
   กรณีไม่รู้สึกตัว ไม่ตอบสนอง:
   (1) ช่วยหายใจ ทำดังนี้
      - เปิดทางเดินหายใจ โดยการกดหน้าผาก เชยคาง
      - เป่าปากโดยวางปากครอบปากผู้ป่วย บีบจมูก เป่าลมเข้า ให้หน้าอกผู้ป่วยยกขึ้น (เป่าปาก 2 ครั้ง)
   (2) กดนวดหัวใจ ทำดังนี้
      - วางส้นมือขนานกับแนวกึ่งกลางหน้าอก (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

www.ddc.moph.go.th/dip, www.facebook.com/thaiinjury

เสื้อชูชีพและเสื้อพยุงตัว

www.ddc.moph.go.th/dip, www.facebook.com/thaiinjury

อุปกรณ์ช่วยลอยน้ำอย่างง่าย

แบบที่ 1 ถังแกลลอนพลาสติก เช่น แกลลอนน้ำมัน แกลลอนน้ำยาล้างจาน แกลลอนน้ำยาทำความสะอาด

<u>กรณีถังแกลลอน 1 ใบ</u>

แกลลอนพลาสติก
ขนาด 4 - 5 ลิตร
จำนวน 1 ใบ

เชือกยาวประมาณ
1 ช่วงแขน

ผูกปลายเชือกทั้ง 2 ข้าง
ด้วยเงื่อนตาย

คล้องไหล่สะพายแล่ง
ขณะเดินทางทางน้ำ

นำมากอดไว้บริเวณหน้าอก
แล้วนอนลอยตัวหงาย และ
พยายามตีขาเข้าหาฝั่ง

<u>หรือ</u> นอนลอยตัวหงายนิ่งๆ
และร้องตะโกน
ให้คนมาช่วยเหลือ

<u>หรือ</u> กอดไว้บริเวณหน้าอกแล้วนอนคว่ำ และตีขาเข้าหาฝั่ง
<u>หรือ</u> ใช้ช่วยผู้อื่น โดยโยนแกลลอนให้จับ

<u>กรณีถังแกลลอน 2 ใบ</u>

แกลลอนพลาสติก
ขนาด 4-5 ลิตร
จำนวน 2 ใบ
และเชือกที่มีความเหนียว

ผูกเชือกที่แกลลอนทั้ง 2 ใบ
ด้วยเงื่อนตาย
(ระยะห่างประมาณ 1 ช่วงอก
หากยาวเกินไป อาจพันรอบคอ
และตกท้องช้าง)

นำแกลลอนมากอดไว้บริเวณ
หน้าอก แล้วนอนลอยตัวหงาย
และพยายามตีขาเข้าหาฝั่ง

<u>หรือ</u> นอนลอยตัวหงายนิ่งๆ
และร้องตะโกน
ให้คนมาช่วยเหลือ

<u>หรือ</u> กอดไว้บริเวณหน้าอกแล้ว
นอนคว่ำ และตีขาเข้าหาฝั่ง

<u>หรือ</u> นำถังแกลลอน
คล้องใต้รักแร้ทั้ง 2 ข้าง
เพื่อพยุงตัวให้ลอย

<u>หรือใช้ช่วยผู้อื่น</u>
เมื่อว่ายน้ำเข้าไปใกล้กับคนตกน้ำ ให้โยนแกลลอน
ให้คนที่ตกน้ำเกาะ เพื่อพยุงตัวเป็นชูชีพ

แบบที่ 2 ขวดน้ำดื่มพลาสติก

<u>เป้ผ้า (ต้องไม่อุ้มน้ำ)</u>

ขวดน้ำดื่มพลาสติกเปล่า
ขนาด 1.5 ลิตร จำนวน 3 ใบ

เป้ผ้าไม่อุ้มน้ำ ใส่ขวดทั้ง 3 ขวด
ในเป้ผ้าและรูดปากถุงให้สนิท

ขณะเดินทางทางน้ำ
ให้ใช้สะพายด้านหน้า

นำมากอดไว้บริเวณหน้าอก
แล้วนอนลอยตัวหงาย
และพยายามตีขาเข้าหาฝั่ง

<u>หรือ</u> นอนลอยตัวหงายนิ่งๆ และ
ร้องตะโกนให้คนมาช่วยเหลือ

<u>หรือ</u> กอดไว้บริเวณหน้าอก
แล้วนอนคว่ำ และตีขาเข้าหาฝั่ง

<u>ถุงปุ๋ย</u>

สามารถใช้ถุงปุ๋ยใส่ขวดพลาสติกหลายๆ ใบ
เพื่อใช้เป็นอุปกรณ์ชูชีพประจำเรือ

ใช้กอดแล้วนอนคว่ำ และตีขาเข้าหาฝั่ง

แหล่งข้อมูล

1. สำนักโรคไม่ติดต่อ กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข. แนวทางการเอาชีวิตรอด เรื่องความปอลดภัยทางน้ำ. ครั้งที่ 1. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตร; 2554.
2. The National Life Saving Federation (ILS). Stay Alive Guide: The Essential water Safety Bookpack. 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/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. ส้ม เอกเฉลิมเกียรติ. ทบทวนวรรณกรรมการจมน้ำของเด็ก. ครั้งที่ 1. กรุงเทพฯ: สำนักงานกิจการโรงพิมพ์องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก; 2550.
9. สำนักโรคไม่ติดต่อ กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข. หลักสูตรว่ายน้ำเพื่อเอาชีวิตรอดและคู่มือการสอน (Survival Swimming Curriculum and Handbook). ครั้งที่ 1. กรุงเทพฯ: สำนักงานกิจการโรงพิมพ์องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก; 2552.
10. อดิศักดิ์ ผลิตผลการพิมพ์. การจัดการความปลอดภัยสำหรับเด็กอายุน้อยกว่า 3 ปี-14 ปี. กรุงเทพฯ: ศูนย์วิจัยเพื่อสร้างเสริมความปลอดภัยและป้องกันการบาดเจ็บในเด็ก; 2550.
11. อดิศักดิ์ 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, 2563.
15. การปฐมพยาบาลคนตกน้ำ จมน้ำ. กองป้องกันการบาดเจ็บ กรมควบคุมโรค. www.ddc.moph.go.th/dip, 2563.
16. กฎความปลอดภัยทางน้ำ. กองป้องกันการบาดเจ็บ กรมควบคุมโรค. www.ddc.moph.go.th/dip, 2564.

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