



กองป้องกันการบาดเจ็บ กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข

Division of Injury Prevention

กรมควบคุมโรค
Department of Disease Control

คนตกน้ำ จมน้ำ การปฐมพยาบาล



(ไลน์เพื่อดาวน์โหลด)



การปฐมพยาบาล



1 โทรศัพทท์แจ้งหมายเลข **1669** หรือหน่วยพยาบาลใกล้เคียงโดยเร็วที่สุด



2 ห้าม จับผู้ประสบภัยอุบัติเหตุ น้ำ กรด-ด่าง หรือสิ่งรอนสนาม เพื่อเอาน้ำออก



3 จับคนจนน้ำอนบนพื้นราบ แห้ง และเชิ้ง



4 **ตรวจดูว่ารู้สึกตัวหรือไม่** โดยใช้มือทึ่ง 2 ข้างจับไหล่ขยำ พร้อมเรียกดังๆ



5 **กรณีรู้สึกตัว :** เช็ดตัวให้แห้ง เปลี่ยนเสื้อผ้า และห่มผ้าเพื่อให้ความอบอุ่นแก่ร่างกาย และนำส่งโรงพยาบาลทุกราย



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



7 **2. กดนวดหัวใจ** ทำดังนี้
- วางสันมือขนานกับแนวทึ่งกลางหน้าอก (ทึ่งกลางหัวนมทึ่ง 2 ข้าง) ประสานมือ (ตามภาพ) เช่นตั้งฉาก
- กดหน้าอกให้ยุบประมาณ 1 ใน 3 ของความหนาของหน้าอก ความเร็ว 100 ครั้งต่อนาที
- นวดหัวใจ 30 ครั้ง สลับกับเป่าปาก 2 ครั้ง ทำไปจนกว่าผู้ประสบภัยจะรู้สึกตัวและหายใจเองได้



8 **จับผู้ป่วยนอนตะแคงข้าง**
ศีรษะท้างไปข้างหลัง เพื่อให้หน้าไหลออกทางปาก ใช้ผ้าห่มคลุมผู้ป่วยเพื่อให้เกิดความอบอุ่น นอนน้ำและอาหาร และนำส่งโรงพยาบาลทุกราย

1. หลังจากช่วยเหลือคนตกน้ำ จมน้ำ ขึ้นมาแล้ว ห้ามจับอุ้มพาดบ้ำหรือห้อยหัว หรือกอดทึ่งองเพื่อกระแทกเอาน้ำออก เพราะความพยายาทึ่งจะเอาน้ำออก ไม่มีความจำเป็น และอาจทึ่งองให้เกิดผลเสีย เพราะคนตกน้ำ จมน้ำ จะจ้ำเวียน และอาจทึ่งองให้สำลัก อีกทึ่งองทำให้การช่วยชีวิตเด็กข้ำลงไปฮัก
2. "การเป่าปาก" ยังจ้ำเป็นสำหรับผู้ทึ่งจมน้ำ (เป็นข้อยกเว้นของ CPR 2015) เพราะผู้ทึ่งจมน้ำ หมดสติเนื่องจากขาดอากาศหายใจ จึงยังค้งต้องเริ่มต้นจากการเป่าปาก เพื่อช่วยหายใจ