

# หลักสูตรป้องกันการจมน้ำ สำหรับประชาชนทั่วไป



(Drowning Prevention Course for Public)

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

# หลักสูตรป้องกันการจมน้ำสำหรับประชาชนทั่วไป (Drowning Prevention Course for Public)

ISBN (e-book) 978-616-11-5167-6

## ที่ปรึกษา

นายแพทย์นายแพทย์ธเรศ กรัษนัยรวิวงศ์ อธิบดีกรมควบคุมโรค  
นายแพทย์นายแพทย์ดิเรก ข้าแแป็น รองอธิบดีกรมควบคุมโรค  
แพทย์หญิงศิริรัตน์ สุวรรณฤทธิ์ ผู้อำนวยการกองป้องกันการบาดเจ็บ  
กรมควบคุมโรค

## คณะผู้จัดทำ

สุชาดา เกิดมงคลการ กองป้องกันการบาดเจ็บ กรมควบคุมโรค  
สัมพันธ์ เอกเฉลิมเกียรติ กองป้องกันการบาดเจ็บ กรมควบคุมโรค  
ลวิตรา ก้าวี กองป้องกันการบาดเจ็บ กรมควบคุมโรค  
พิมพ์ดาราร มีสุวรรณ กองป้องกันการบาดเจ็บ กรมควบคุมโรค

**ออกแบบปก:** นางสาวจิตติมา ชันธสิน (กองป้องกันการบาดเจ็บ กรมควบคุมโรค)

© กองป้องกันการบาดเจ็บ กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข

© Division of Injury Prevention, Department of Disease Control,  
Ministry of Public Health, Thailand

สงวนลิขสิทธิ์ งานชิ้นนี้สามารถนำไปใช้ประโยชน์ได้ภายใต้การได้รับอนุญาตจาก  
กองป้องกันการบาดเจ็บ กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข ทั้งนี้การนำไปใช้จะต้องมี  
ลักษณะที่ไม่หวังผลในเชิงพาณิชย์

**การเขียนอ้างอิง:** กองป้องกันการบาดเจ็บ กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข.  
หลักสูตรป้องกันการจมน้ำสำหรับประชาชนทั่วไป (Drowning Prevention Course  
for Public). นนทบุรี, ประเทศไทย; 2566.

**จัดทำและเผยแพร่:** กองป้องกันการบาดเจ็บ กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข  
ถนนติวานนท์ อำเภอเมือง จังหวัดนนทบุรี 11000

โทรศัพท์ 0 2590 3953 <https://ddc.moph.go.th/dip> [www.facebook.com/thaiinjury](http://www.facebook.com/thaiinjury)

**จำนวน:** 77 หน้า **พิมพ์ครั้งที่ 1:** ตุลาคม 2566 หนังสืออิเล็กทรอนิกส์ (e-book)

# หลักสูตรป้องกันการจมน้ำ สำหรับประชาชนทั่วไป

(Drowning Prevention Course for Public)

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

## กิตติกรรมประกาศ

คณะจัดทำหลักสูตร ขอขอบคุณผู้เชี่ยวชาญและเครือข่ายที่ปฏิบัติงานในพื้นที่ทุกท่าน ทั้งจากสำนักงานป้องกันควบคุมโรคเขต สำนักงานสาธารณสุขจังหวัด สำนักงานสาธารณสุขอำเภอ โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล (รพ.สต) อาสาสมัครสาธารณสุข บุคลากรจากเครือข่ายท้องถิ่นและภาคการศึกษา ผู้นำชุมชน เครือข่ายมูลนิธิ/จิตอาสา/ประชาชนทั่วไป ที่ให้ข้อเสนอแนะในการจัดทำหลักสูตรสำหรับประชาชนฉบับนี้

ขอขอบคุณวิทยากรทุกท่าน ที่ให้เกียรติและสละเวลามาเป็นวิทยากรบรรยายและให้ความรู้ในบทต่าง ๆ ตลอดจนผู้อำนวยการกองป้องกันการบาดเจ็บ กรมควบคุมโรค ที่ให้การสนับสนุนการดำเนินงานจนสำเร็จลุล่วงไปด้วยดี

คณะผู้จัดทำ

## คำนำ

การดำเนินงานป้องกันการจมน้ำจำเป็นต้องใช้การมีส่วนร่วมของหน่วยงานต่าง ๆ เนื่องจากการจมน้ำเกิดขึ้นจากหลายปัจจัยร่วมกันทั้งทางด้านตัวบุคคลและสิ่งแวดล้อม ซึ่งการดำเนินงานเพียงหน่วยงานเดียว ไม่สามารถดำเนินมาตรการได้ทุกด้าน และเพียงหน่วยงานภาครัฐหรือภาคเอกชน ก็ไม่สามารถทำให้เกิดความยั่งยืนได้ หากประชาชนในพื้นที่ไม่ร่วมดำเนินการ ดังนั้นการดำเนินงานโดยใช้ชุมชนเป็นฐาน และให้ประชาชนเข้ามามีส่วนร่วม โดยมีหน่วยงานภาคส่วนต่าง ๆ ร่วมให้การสนับสนุน จะทำให้เกิดการดำเนินงานด้วยความเข้าใจ ส่งผลให้เกิดการดำเนินงานอย่างยั่งยืน ทั้งนี้เพื่อให้พื้นที่สามารถดำเนินงานป้องกันการจมน้ำได้อย่างมีประสิทธิภาพ โดยมีหน่วยงานทางด้านสาธารณสุขเป็นที่เลี้ยง กองป้องกันการบาดเจ็บจึงได้จัดทำหลักสูตรผู้จัดการแผนงานป้องกันการจมน้ำฯ เมื่อปี 2563 และจัดทำเป็นรูปแบบ e-Learning ในปี 2564

ต่อมา เมื่อการดำเนินงานป้องกันการจมน้ำ ถูกถ่ายทอดและขยายการดำเนินงานไปในชุมชนมากขึ้น ทำให้หน่วยงานเครือข่ายภาคท้องถิ่นเข้ามามีบทบาทหลักในการดำเนินงาน รวมทั้งประชาชนในชุมชนเห็นความสำคัญมากขึ้น และเข้ามาร่วมดำเนินงาน ดังนั้นเพื่อให้หน่วยงานเครือข่ายในภาคส่วนอื่น ๆ และคนในชุมชนมีองค์ความรู้ด้านการป้องกันการจมน้ำที่ถูกต้อง และสามารถเข้ามามีบทบาทหลักในการดำเนินงานป้องกันการจมน้ำในพื้นที่ได้ กองป้องกันการบาดเจ็บจึงได้มีจัดทำหลักสูตรป้องกันการจมน้ำสำหรับประชาชน และจะพัฒนาต่อไปให้เป็นรูปแบบ e-Learning เพื่อให้ทุกคนสามารถเข้ามาเรียนรู้ได้ด้วยตนเอง

คณะผู้จัดทำ

# สารบัญ

	หน้า
<b>บทที่ 1 สถานการณ์และมาตรการป้องกันการจมน้ำ</b>	<b>1</b>
การจมน้ำ (Drowning) คืออะไร	1
สถานการณ์การจมน้ำ	1
ความเสี่ยงของการจมน้ำ	6
มาตรการป้องกันการจมน้ำตามข้อเสนอแนะขององค์การอนามัยโลก (World Health Organization: WHO)	7
มาตรการป้องกันการจมน้ำของประเทศไทย	9
▪ กลยุทธ์ผู้ก่อการดี (MERIT MAKER)	9
▪ มาตรการป้องกันการจมน้ำสำหรับประชาชน	11
▪ มาตรการป้องกันการจมน้ำสำหรับชุมชน	12
<b>บทที่ 2 ความปลอดภัยทางน้ำเบื้องต้นสำหรับประชาชน</b>	<b>23</b>
แหล่งน้ำเสี่ยง	23
ความรู้เรื่องความปลอดภัยทางน้ำ	26
▪ กฎความปลอดภัยทางน้ำเบื้องต้น	26
▪ เสื้อชูชีพ/เสื้อพุงตัว/อุปกรณ์ช่วยลอยน้ำอย่างง่าย	28
▪ คลื่นทะเลดูด (กระแสน้ำ Rip current)	30
▪ ความปลอดภัยในการเดินทางทางน้ำ	32
▪ ความหมายของธงและสัญลักษณ์ต่าง ๆ	33
▪ ทักษะการเอาชีวิตรอดจากสถานการณ์ต่าง ๆ	34

## สารบัญ (ต่อ)

	หน้า
<b>บทที่ 2</b>	
<b>ความปลอดภัยทางน้ำเบื้องต้นสำหรับประชาชน (ต่อ)</b>	
ทักษะการเอาชีวิตรอดในน้ำ	36
ทักษะการช่วยเหลือผู้ประสบภัยทางน้ำ	37
การปฐมพยาบาล/กู้ชีพขั้นต้น (CPR)	39
<b>บทที่ 3</b>	
<b>กฎหมาย/มาตรฐานความปลอดภัยทางน้ำที่ควรรู้</b>	<b>41</b>
เสียชีวิต	41
ตัวอย่างอุปกรณ์บนเรือที่สามารถลอยน้ำได้	44
สะพานปรับระดับและโป๊ะเทียบเรือ	45
มาตรฐานเรือรับจ้างเพื่อการท่องเที่ยว	46
<b>บทที่ 4</b>	
<b>การเอาชีวิตรอดในน้ำ และช่วยเหลือผู้ประสบภัยทางน้ำ</b>	<b>49</b>
ทักษะการเอาชีวิตรอดในน้ำ	49
▪ การลอยตัวเปล่าโดยไม่ใช้อุปกรณ์	49
▪ การลอยตัวโดยใช้อุปกรณ์	52
ทักษะการช่วยเหลือผู้ประสบภัยทางน้ำ	53
<b>โครงสร้างหลักสูตรป้องกันการจมน้ำสำหรับประชาชนทั่วไป</b>	<b>56</b>
<b>(Drowning Prevention Course for Public)</b>	
<b>เนื้อหาหลักสูตรป้องกันการจมน้ำสำหรับประชาชนทั่วไป</b>	<b>57</b>
<b>(Drowning Prevention Course for Public)</b>	
<b>รายละเอียดเนื้อหาหลักสูตรป้องกันการจมน้ำสำหรับประชาชน</b>	<b>59</b>
<b>ทั่วไป (สำหรับ e-Learning)</b>	

## สารบัญ (ต่อ)

	หน้า
<b>ภาคผนวก</b>	<b>61</b>
■ การจัดการแหล่งน้ำเพื่อป้องกันการจมน้ำ จำแนกตามชนิดของแหล่งน้ำเสี่ยง	62
■ การป้องกันและปฐมพยาบาลจากสัตว์ทะเลมีพิษ	65
■ การประกันภัยผู้ประสบภัยจากเรือ	70
■ กรณีศึกษา: คดีความการฟ้องร้องเรียกค่าเสียหายเมื่อเกิดเหตุเด็กจมน้ำ	71
■ กฎหมาย/มาตรฐานที่เกี่ยวข้อง	73
■ เอกสารอ้างอิง	74
■ สายด่วนที่เกี่ยวข้อง	77



# บทที่ 1

## สถานการณ์และมาตรการป้องกันการจมน้ำ

### การจมน้ำ (Drowning) คืออะไร

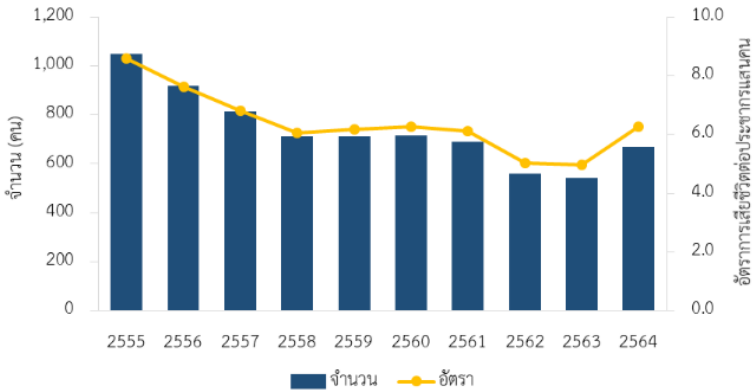
การจมน้ำ หมายถึง ภาวะการซึ่งบุคคลใดเสียภาวะของการหายใจหรือการหายใจอ่อนแรงไป อันเนื่องมาจากทุกส่วนของร่างกายรวมทั้งระบบทางเดินหายใจอยู่ใต้น้ำหรืออย่างน้อยใบหน้าหรือระบบทางเดินหายใจถูกปกคลุมอยู่ใต้น้ำในน้ำหรือของเหลวชนิดอื่นใด ซึ่งมีผลทำให้บุคคลนั้นถึงแก่ความเสียชีวิตหรือร่างกายผิดปกติหรือไม่ผิดปกติไปก็ได้

### สถานการณ์การจมน้ำ

จากรายงานการจมน้ำระดับโลก (Global Report on Drowning) ขององค์การอนามัยโลก พบว่า ทั่วโลกมีคนจมน้ำเสียชีวิต ปีละประมาณ 320,000 คน ในจำนวนนี้เป็นกลุ่มเด็กอายุต่ำกว่า 15 ปี จำนวน 145,739 คน

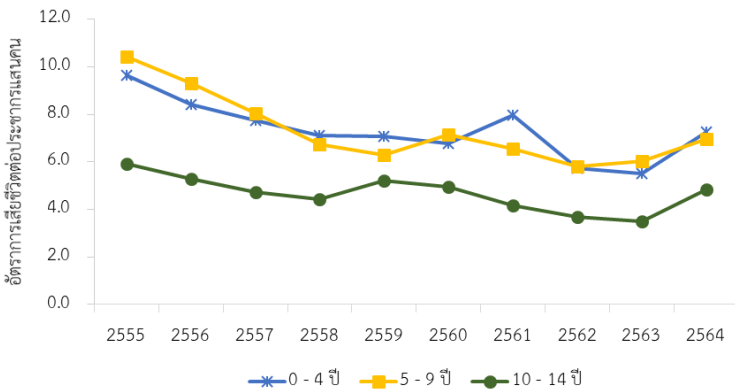
สำหรับประเทศไทย ช่วง 10 ปีที่ผ่านมา (ปี พ.ศ. 2555 – 2564) มีคนเสียชีวิตจากการตกน้ำ จมน้ำ (ทุกกลุ่มอายุ) เฉลี่ยปีละ 3,592 คน อัตราการเสียชีวิตต่อประชากรแสนคน เท่ากับ 4.8 - 6.3 สำหรับในกลุ่มเด็กอายุต่ำกว่า 15 ปี มีจำนวนการเสียชีวิตเฉลี่ยปีละ 737 คน อัตราการเสียชีวิตต่อประชากรแสนคน เท่ากับ 5.0 - 8.6 (รูปที่ 1 และ 2)

รูปที่ 1 จำนวนและอัตราการเสียชีวิตต่อประชากรแสนคน จากการจมน้ำ ของเด็ก  
 อายุต่ำกว่า 15 ปี ประเทศไทย ปี พ.ศ. 2555 - 2564



แหล่งข้อมูล: ข้อมูลกรมบัตร กองยุทธศาสตร์และแผนงาน สำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข  
 วิเคราะห์ข้อมูล: กลุ่มป้องกันการจมน้ำ กองป้องกันการบาดเจ็บ กรมควบคุมโรค

รูปที่ 2 อัตราการเสียชีวิตต่อประชากรแสนคนจากการจมน้ำ ของเด็กอายุต่ำกว่า 15 ปี  
 จำแนกรายกลุ่มอายุ ประเทศไทย ปี พ.ศ. 2555 - 2564



แหล่งข้อมูล: ข้อมูลกรมบัตร กองยุทธศาสตร์และแผนงาน สำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข  
 วิเคราะห์ข้อมูล: กลุ่มป้องกันการจมน้ำ กองป้องกันการบาดเจ็บ กรมควบคุมโรค

ภาคตะวันออกเฉียงเหนือมีอัตราการเสียชีวิตสูงที่สุด รองลงมาคือภาคใต้ ภาคกลาง และภาคเหนือ (รูปที่ 3)

เพศชายมีการเสียชีวิตมากกว่าเพศหญิง 4 เท่าตัว ขณะที่ในกลุ่มเด็กอายุต่ำกว่า 15 ปี เด็กชายจมน้ำเสียชีวิตมากกว่าเด็กหญิง 2 เท่าตัว

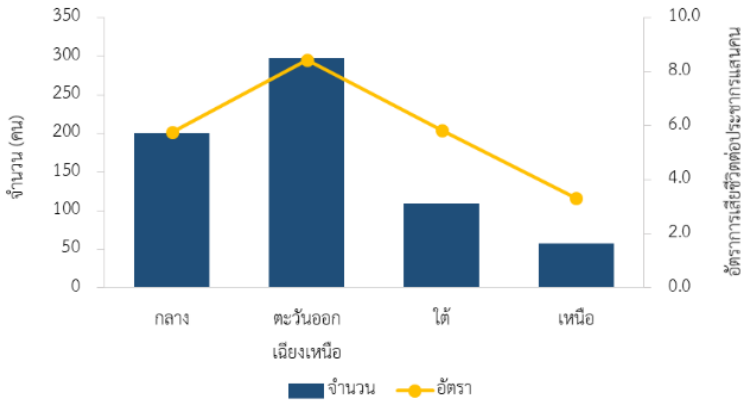
การจมน้ำเสียชีวิตพบสูงในช่วงเดือนกันยายนถึงตุลาคม ขณะที่กลุ่มเด็กอายุต่ำกว่า 15 ปีพบการจมน้ำเสียชีวิตสูงในช่วงปิดเทอมทั้ง 2 ช่วงคือ ช่วงเดือนมีนาคมถึงพฤษภาคม และช่วงเดือนตุลาคม (รูปที่ 4)

ช่วงวันที่พบการจมน้ำเสียชีวิตสูงในกลุ่มเด็กอายุต่ำกว่า 15 ปีคือ ช่วงวันเสาร์และอาทิตย์ (รูปที่ 5) แต่ในกลุ่มผู้ใหญ่ ไม่มีความแตกต่างกันในช่วง 7 วัน ส่วนช่วงเวลาที่พบการจมน้ำเสียชีวิตสูงทั้งในกลุ่มผู้ใหญ่และกลุ่มเด็กคือ ช่วงเวลาบ่าย (12.01 - 17.59 น.)

แหล่งน้ำที่พบการจมน้ำเสียชีวิตสูงที่สุดคือ แหล่งน้ำตามธรรมชาติ (ร้อยละ 58.6) เช่น แหล่งน้ำเพื่อการเกษตร คลอง หนอง บึง นอกจากนี้ยังพบการจมน้ำในสระว่ายน้ำและอ่างอาบน้ำ (รูปที่ 6)

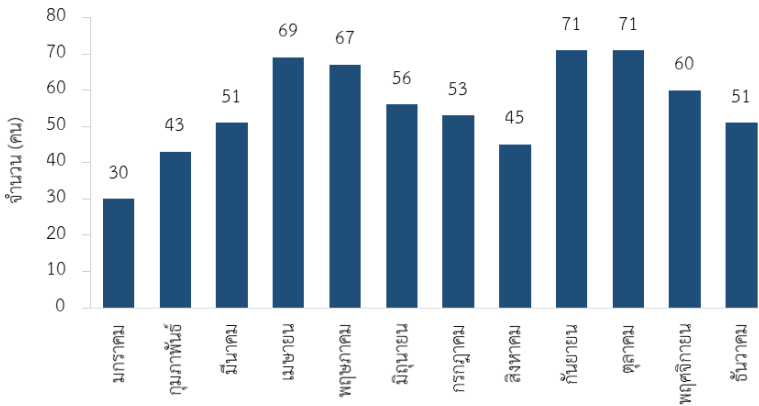
แนวโน้มการเสียชีวิตจากการจมน้ำของเด็กอายุต่ำกว่า 15 ปี ค่อย ๆ ลดลงอย่างต่อเนื่อง ตั้งแต่ปลายปี พ.ศ. 2549 ที่กรมควบคุมโรคได้ร่วมกับหน่วยงานที่เกี่ยวข้องดำเนินการป้องกันในมาตรการต่าง ๆ จากเดิม (ก่อนปี พ.ศ. 2549) มีเด็กเสียชีวิตจากการจมน้ำเฉลี่ยปีละ 1,500 คน และล่าสุดในปี พ.ศ. 2564 พบการเสียชีวิตจากการจมน้ำของเด็กอายุต่ำกว่า 15 ปี เท่ากับ 667 คน

**รูปที่ 3** อัตราการเสียชีวิตต่อประชากรแสนคนจากการจมน้ำของเด็กอายุต่ำกว่า 15 ปี  
 จำแนกตามภาค ประเทศไทย ปี พ.ศ. 2564



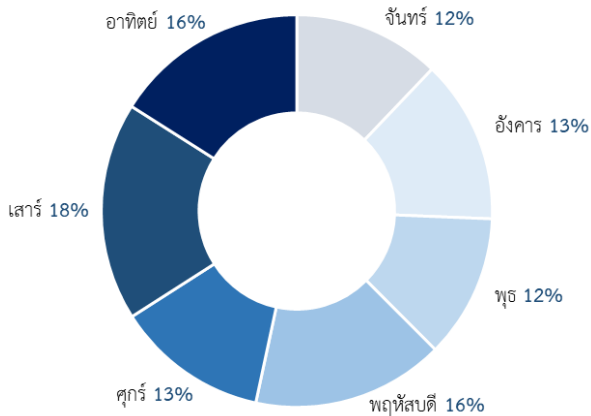
แหล่งข้อมูล: ข้อมูลรณบัตร กองยุทธศาสตร์และแผนงาน สำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข  
 วิเคราะห์ข้อมูล: กลุ่มป้องกันการจมน้ำ กองป้องกันการบาดเจ็บ กรมควบคุมโรค

**รูปที่ 4** จำนวนการเสียชีวิตจากการจมน้ำของเด็กอายุต่ำกว่า 15 ปี จำแนกรายเดือน  
 ประเทศไทย ปี พ.ศ. 2564



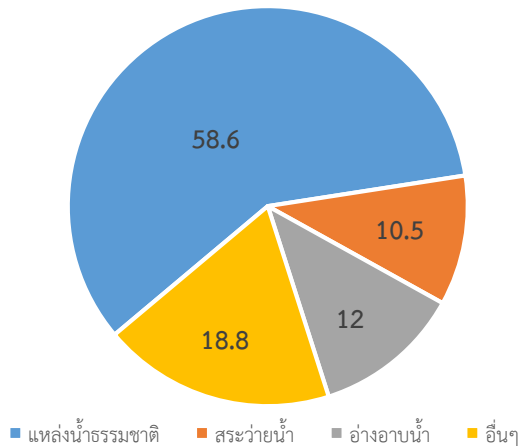
แหล่งข้อมูล: ข้อมูลรณบัตร กองยุทธศาสตร์และแผนงาน สำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข  
 วิเคราะห์ข้อมูล: กลุ่มป้องกันการจมน้ำ กองป้องกันการบาดเจ็บ กรมควบคุมโรค

### รูปที่ 5 ร้อยละการเสียชีวิตจากการจมน้ำของเด็กอายุต่ำกว่า 15 ปี จำแนกรายวัน ประเทศไทย ปี พ.ศ. 2564



แหล่งข้อมูล: ข้อมูลมรณบัตร กองยุทธศาสตร์และแผนงาน สำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข  
 วิเคราะห์ข้อมูล: กลุ่มป้องกันการจมน้ำ กองป้องกันการบาดเจ็บ กรมควบคุมโรค

### รูปที่ 6 ร้อยละการเสียชีวิตจากการจมน้ำของเด็กอายุต่ำกว่า 15 ปี จำแนกตาม แหล่งน้ำเสี่ยง ประเทศไทย ปี พ.ศ. 2564



แหล่งข้อมูล: ข้อมูลมรณบัตร กองยุทธศาสตร์และแผนงาน สำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข  
 วิเคราะห์ข้อมูล: กลุ่มป้องกันการจมน้ำ กองป้องกันการบาดเจ็บ กรมควบคุมโรค

## ความเสี่ยงของการจมน้ำ

ปัจจัยเสี่ยงจากการจมน้ำประกอบด้วยปัจจัยทางด้านตัวบุคคล ปัจจัยด้านแหล่งน้ำ/เรือ ปัจจัยด้านสิ่งแวดล้อมเชิงกายภาพ และปัจจัยด้านสิ่งแวดล้อมเชิงสังคม ทั้งนี้การจมน้ำเกิดจากหลายปัจจัยร่วมกัน และแต่ละกลุ่มอายุ มีปัจจัยเสี่ยงที่แตกต่างกัน

### ด้านตัวบุคคล เช่น

- เพศ, พัฒนาการ, ประวัติการป่วย (โรคลมชัก)
- วิถีชีวิต (ประกอบอาชีพ การเดินทาง ดื่มสุรา)
- ไม่ใช้อุปกรณ์ชูชีพ
- ขาดความรู้เรื่องความปลอดภัยทางน้ำ
- ขาดทักษะการว่ายน้ำ/ทักษะการเอาชีวิตรอด
- ขาดทักษะการช่วยเหลือ/CPR

### ด้านแหล่งน้ำ/เรือ เช่น

- กระแสน้ำเย็น รุนแรง
- ลักษณะคลื่น
- ไม่มี Lifeguard
- เรือบรรทุกเกิน, ไม่ได้มาตรฐาน, ขาดอุปกรณ์ช่วยชีวิต/ชูชีพ

### ด้านสิ่งแวดล้อมเชิงกายภาพ เช่น

- ไม่มีรั้วกัน, ไม่มีป้ายเตือน
- บ้านอยู่ใกล้แหล่งน้ำ
- ภูมิอากาศ, น้ำท่วม
- ขาดการแจ้งเตือนภัย

### ด้านสิ่งแวดล้อมเชิงสังคม เช่น

- ศักยภาพในการเลี้ยงดูต่ำ (ยากจน, ระดับการศึกษา ผู้สูงอายุดูแล)
- ไม่มีข้อบังคับชุมชน หรือ ไม่บังคับใช้
- ชุมชนไม่ให้การสนับสนุน

## มาตรการป้องกันการจมน้ำตามข้อเสนอแนะขององค์การอนามัยโลก (World Health Organization: WHO)

ตามแนวทางขององค์การอนามัยโลก (WHO) ในหนังสือ Preventing drowning: an implementation ปี พ.ศ. 2560 ได้ให้ข้อเสนอแนะในการดำเนินงานป้องกันการจมน้ำไว้ 6 มาตรการป้องกันการจมน้ำ และ 4 กลยุทธ์ในการสนับสนุนการดำเนินงาน ดังนี้

### มาตรการ

- 1) จัดหาสถานที่ปลอดภัยที่อยู่ห่างจากแหล่งน้ำให้เด็กก่อนวัยเรียน
- 2) ติดตั้งสิ่งกีดขวางเพื่อจำกัดการเข้าถึงแหล่งน้ำ
- 3) สอนเด็กวัยเรียน (อายุ 6 ปีขึ้นไป) ให้ว่ายน้ำเป็นและมีทักษะด้านความปลอดภัยทางน้ำ

4) สร้างความสามารถในการฟื้นคืนสู่สภาวะปกติและบริหารความเสี่ยงจากอุทกภัยและอันตรายอื่นๆ

5) ให้ความรู้แก่ผู้เห็นเหตุการณ์เพื่อการเข้าช่วยเหลือและกู้ชีพอย่างปลอดภัย

6) การกำหนดและบังคับใช้ระเบียบข้อบังคับเกี่ยวกับความปลอดภัยในการเดินเรือ การขนส่งทางน้ำ และการโดยสารเรือข้ามฟาก

### กลยุทธ์ในการสนับสนุนการดำเนินงาน

- 1) ส่งเสริมความร่วมมือระหว่างภาคส่วนต่าง ๆ
- 2) การสร้างความตระหนักเกี่ยวกับการจมน้ำให้กับประชาชนผ่านการสื่อสารอย่างมีกลยุทธ์
- 3) การพัฒนาแผนความปลอดภัยทางน้ำแห่งชาติ
- 4) การวิจัย: การพัฒนาการป้องกันการเกิดเหตุจมน้ำ ผ่านการเก็บข้อมูล และงานวิจัยที่ออกแบบมาอย่างดี

## Six interventions to prevent drowning



จัดให้มีพื้นที่เล่นที่ปลอดภัย  
สำหรับเด็กก่อนวัยเรียน



ติดตั้งสิ่งกีดขวาง  
เพื่อจำกัดการเข้าถึงแหล่งน้ำ



สอนเด็กวัยเรียน (>6 ปี)  
ให้ว่ายน้ำเป็น และ  
มีทักษะความปลอดภัยทางน้ำ



การบริหารจัดการ  
ความเสี่ยงจากอุทกภัย  
และภัยอื่นๆ



ฝึกผู้เห็นเหตุการณ์  
ให้รู้จักวิธีการช่วยเหลือ  
และ CPR



กำหนดและบังคับใช้ระเบียบ  
ข้อบังคับเกี่ยวกับการเดินเรือ  
ขนส่งทางน้ำ เรือข้ามฟาก

## Strategies to support drowning prevent interventions



ส่งเสริมความร่วมมือ  
ระหว่างภาคส่วนต่างๆ



การสร้างความตระหนัก  
แก่ประชาชน



การพัฒนาแผน  
ความปลอดภัยทางน้ำ



การพัฒนางาน  
ด้านข้อมูลและงานวิจัย



## มาตรการป้องกันการจมน้ำของประเทศไทย

### กลยุทธ์ผู้ก่อการดี (MERIT MAKER)

#### กลยุทธ์ผู้ก่อการดี (MERIT MAKER) คืออะไร

ผู้ก่อการดี (MERIT MAKER) เป็นการดำเนินงานป้องกันการจมน้ำในระดับชุมชน โดยเป็นกลยุทธ์ที่จะทำให้เกิดการดำเนินงานป้องกันการจมน้ำอย่างต่อเนื่องและทุกมาตรการ รวมทั้งการดำเนินการโดยใช้การมีส่วนร่วมของชุมชน ในรูปแบบแบบสหสาขา และใช้ทรัพยากรที่มีอยู่ในพื้นที่

การดำเนินงานของผู้ก่อการดี (MERIT MAKER) ประกอบด้วย 10 มาตรการหลัก ได้แก่ 1) นโยบาย 2) การบริหารจัดการ 3) สถานการณ์และข้อมูล 4) การจัดการแหล่งน้ำเสี่ยง 5) การดำเนินการในศูนย์พัฒนาเด็กเล็ก 6) การให้ความรู้ 7) การเรียนการสอนหลักสูตรว่ายน้ำเพื่อเอาชีวิตรอด 8) การสอนฝึกปฏิบัติการช่วยฟื้นคืนชีพ (CPR) 9) การสื่อสารประชาสัมพันธ์ และ 10) การศึกษาวิจัยหรือติดตามประเมินผล



## **ผู้ก่อการดี (MERIT MAKER) คือใคร**

ผู้ก่อการดี (MERIT MAKER) เป็นการรวมกลุ่มกันของหน่วยงาน และคนในชุมชน ทั้งองค์กรภาครัฐ เอกชน จิตอาสา หรือบุคคลทั่วไป เพื่อร่วมกันดำเนินงานป้องกันการจมน้ำในมาตรการต่าง ๆ เพื่อให้ครอบคลุม มาตรการป้องกันการจมน้ำทั้งการจัดการปัจจัยเสี่ยงด้านตัวบุคคลและ สิ่งแวดล้อม

## **ผู้ก่อการดี (MERIT MAKER) มีวัตถุประสงค์อะไร**

ผู้ก่อการดี (MERIT MAKER) มีวัตถุประสงค์เพื่อให้พื้นที่เกิดการ ดำเนินงานป้องกันการจมน้ำในรูปแบบสหสาขา (หลายภาคส่วน) ครอบคลุม ในทุกมาตรการ และใช้ทรัพยากรที่มีอยู่ในพื้นที่

## **ผู้ก่อการดี (MERIT MAKER) มีกี่ระดับ**

ผู้ก่อการดี (MERIT MAKER) มี 4 ระดับคือ ระดับเพชร ระดับทอง ระดับเงิน และระดับทองแดง แต่ละระดับจะมีจำนวนองค์ประกอบ ปริมาณ ความถี่ และคุณภาพของตัวชี้วัดที่แตกต่างกัน

## มาตรการป้องกันการจมน้ำสำหรับประชาชน

1. ดูแลเด็กอย่างใกล้ชิด ไม่ปล่อยให้อยู่ตามลำพังแม้เพียงชั่วขณะ เพราะระดับน้ำสูงเพียง 1 - 2 นิ้ว เด็กก็จมน้ำเสียชีวิตได้
2. ควรมีคอกกั้นเด็กหรือพื้นที่เล่นที่ปลอดภัยหรือ Playpen ที่มีรั้วกันทั้ง 4 ด้าน เพื่อไม่ให้เด็กเข้าถึงแหล่งน้ำได้เอง
3. เทน้ำทิ้งหรือปิดฝาท่อระบายน้ำทุกครั้งหลังใช้งาน
4. ฝึกให้เด็กอายุ 6 ปีขึ้นไป มีทักษะการว่ายน้ำเพื่อเอาชีวิตรอด และมีทักษะการช่วยเหลือคนตกน้ำอย่างถูกวิธี
5. ฝึกให้เด็กอายุ 12 ปีขึ้นไปสามารถทำ CPR ได้
6. ใส่ชูชีพทุกครั้งที่เดินทางหรือทำกิจกรรมทางน้ำ
7. ไม่ดื่มสุราก่อนลงน้ำหรือทำกิจกรรมทางน้ำ



ผู้ปกครอง  
ต้องเฝ้าดูเด็กตลอดเวลา



## มาตรการป้องกันการจมน้ำสำหรับชุมชน

ปัจจัยที่ก่อให้เกิดการจมน้ำประกอบด้วยตัวบุคคล แหล่งน้ำ และสิ่งแวดล้อม ดังนั้นการป้องกันเด็กจมน้ำจึงควรมีมาตรการที่ครอบคลุมต่อปัจจัยเสี่ยงเหล่านี้

### 1. มาตรการด้านการให้ความรู้

เป็นมาตรการที่ส่งเสริม/สนับสนุนให้เด็ก และผู้ปกครอง/ผู้ดูแลเด็ก มีความรู้หรือทักษะในการป้องกันการจมน้ำ เช่น

- การให้ความรู้แก่ผู้ปกครอง/ผู้ดูแลเด็กผ่านสถานบริการสาธารณสุข
- การสอนหลักสูตรว่ายน้ำเพื่อเอาชีวิตรอดให้แก่เด็ก
- การสื่อสารประชาสัมพันธ์/รณรงค์ให้เด็ก ผู้ปกครอง/ผู้ดูแลเด็ก และประชาชน ทราบถึงปัญหา และมาตรการป้องกันการจมน้ำในเด็ก รวมทั้งการเฝ้าระวังการจมน้ำในชุมชน

### 2. มาตรการด้านสิ่งแวดล้อม

เป็นมาตรการที่ดำเนินการเพื่อป้องกันการจมน้ำ ณ แหล่งน้ำ เช่น

- กำจัดแหล่งน้ำเสี่ยงภายในบ้าน และรอบๆ บ้าน
- การสร้างรั้วล้อมรอบแหล่งน้ำเสี่ยง
- การติดป้ายคำเตือนบริเวณแหล่งน้ำเสี่ยง
- การจัดให้มีอุปกรณ์ลอยน้ำไว้บริเวณแหล่งน้ำเสี่ยง เช่น ถังแกลลอน พลาสติกเปล่า ขวดน้ำดื่มพลาสติกเปล่า เชือก กิ่งไม้

### 3. มาตรการด้านนโยบาย/กฎหมาย/กฎระเบียบ/ข้อบังคับ

เป็นมาตรการที่จะควบคุมป้องกันไม่ให้เกิดเหตุทั้งปัจจัยด้านตัวบุคคลและสิ่งแวดล้อม เช่น

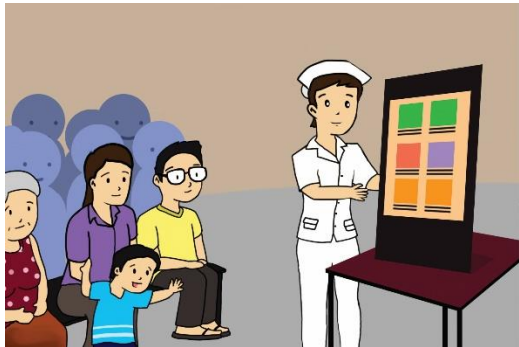
- การกำหนดให้แหล่งน้ำเสี่ยงภายในชุมชนต้องมีมาตรการป้องกัน
- การกำหนดให้ผู้โดยสารเรือทุกคนต้องใส่เสื้อชูชีพ/เสื้อพุงตัว
- การกำหนดพื้นที่เล่นน้ำที่ปลอดภัยสำหรับแหล่งน้ำที่เป็นสถานที่ท่องเที่ยว
- การกำหนดให้มี Lifeguard ดูแลตลอดเวลาที่เปิดให้บริการ
- การห้ามดื่มสุราขณะลงเล่นน้ำ/ทำกิจกรรมทางน้ำ

### 4. มาตรการด้านเยียวยาความเสียหาย

เป็นมาตรการที่ส่งเสริมให้ประชาชน มีความรู้หรือทักษะในปฐมพยาบาล/ CPR ผู้ประสบภัยทางน้ำ เพื่อเพิ่มโอกาสที่มีชีวิตรอดของคนที่จมน้ำ และลดความเสียหายที่จะเพิ่มมากขึ้นหากไม่รีบดำเนินการช่วยเหลือ เช่น การสอนการปฐมพยาบาล/ CPR ให้แก่ประชาชน/ผู้นำชุมชน/เด็กที่มีอายุ 12 ปีขึ้นไป

## การให้ความรู้แก่ผู้ปกครอง/ผู้ดูแลเด็กผ่านสถานบริการสาธารณสุข

เนื่องจากเด็กเล็กยังช่วยเหลือตัวเองไม่ได้ ดังนั้นมาตรการที่ดีที่สุดสำหรับเด็กเล็กคือ การดูแลอย่างใกล้ชิดของผู้ปกครอง/ผู้ดูแลเด็ก ดังนั้นสถานบริการสาธารณสุขในพื้นที่ จึงควรมีการให้ความรู้เรื่องสาเหตุ และมาตรการในการป้องกันเด็กจมน้ำแก่ผู้ปกครอง/ผู้ดูแลเด็ก ขณะที่พาเด็กมาฉีดวัคซีนและตรวจพัฒนาการ เพื่อให้ผู้ปกครอง/ผู้ดูแลเด็กเกิดความตระหนัก และสามารถปกป้องคุ้มครองเด็กจากการจมน้ำได้



หมอ พยาบาล และเจ้าหน้าที่สาธารณสุข  
ให้ความรู้แก่ประชาชน

## การสอนหลักสูตรว่ายน้ำเพื่อเอาชีวิตรอดให้แก่เด็ก

หลักสูตรการว่ายน้ำเพื่อเอาชีวิตรอดมิใช่แค่สอนให้เด็กสามารถว่ายน้ำได้ระยะไกลหรือว่ายน้ำท่าสวยอย่างที่สอนกันอยู่ปัจจุบัน แต่หลักสูตรฯ นี้จะสอนให้เด็ก

1) มีความรู้เรื่องความปลอดภัยทางน้ำ เช่น กฎแห่งความปลอดภัยทางน้ำ การไม่ว่ายน้ำคนเดียว รู้จักประเมินแหล่งน้ำ สวมเสื้อชูชีพ การประยุกต์ใช้อุปกรณ์ลอยน้ำอย่างง่าย

2) มีทักษะการเอาชีวิตรอดในน้ำ คือ การสามารถลอยตัวอยู่ในน้ำให้ได้นานที่สุดเพื่อรอการช่วยเหลือ เพราะการว่ายน้ำเข้าฝั่งจะทำให้หมดแรงและจมน้ำก่อนถึงฝั่ง

- การลอยตัวเปล่า (แม่ชีลอยน้ำ)
- การลอยตัวโดยใช้อุปกรณ์อย่างง่าย เช่น ถังแกลลอน พลาสติกเปล่า ขวดน้ำดื่มพลาสติกเปล่า



สวมเสื้อชูชีพตลอดเวลา  
ที่เดินทางทางน้ำ  
หรือทำกิจกรรมทางน้ำ



การลอยตัวเปล่า  
(แม่ชีลอยน้ำ)



การลอยตัวโดยใช้อุปกรณ์  
อย่างง่าย เช่น  
ถังแกลลอนพลาสติกเปล่า  
ขวดน้ำดื่มพลาสติกเปล่า

3) มีทักษะการช่วยผู้ประสบภัยทางน้ำ คือ การช่วยคนตกน้ำ จมน้ำ โดยใช้อุปกรณ์ เพราะการลงน้ำไปช่วยจะทำให้คนที่ลงไปช่วยถูกอครัดและจมน้ำไปพร้อมกัน

- ตะโกน เรียกให้ผู้ที่อยู่ใกล้เคียงได้ยิน และเข้ามาให้การช่วยเหลือ
- โยน อุปกรณ์ที่ลอยน้ำได้ หาง่าย และอยู่ใกล้ตัว เพื่อช่วยคนตกน้ำ เช่น ถังแกลอนพลาสติกเปล่าผูกเชือก ขวดน้ำดื่มพลาสติกเปล่า  
\*\*\* โยนพร้อมกันครั้งละหลายๆ ใบ เพื่อเพิ่มโอกาสให้คนตกน้ำสามารถจับอุปกรณ์ได้
- ยื่น อุปกรณ์ที่หาง่ายและอยู่ใกล้ตัวช่วยคนตกน้ำ เช่น เชือก กิ่งไม้ ผ้าขาวม้า



### ตะโกน

“ช่วยด้วย มีคนจมน้ำ”  
เพื่อให้ผู้ที่อยู่ใกล้เคียง  
เข้ามาให้การช่วยเหลือ



### โยน

อุปกรณ์ที่ลอยน้ำได้  
เพื่อช่วยคนตกน้ำ เช่น  
ถังแกลอนพลาสติกเปล่า  
ขวดน้ำดื่มพลาสติกเปล่า



### ยื่น

อุปกรณ์ที่หาง่าย  
เพื่อช่วยคนตกน้ำ เช่น  
เชือก กิ่งไม้หรือผ้าขาวม้า



## การสื่อสารประชาสัมพันธ์/รณรงค์ และการเฝ้าระวังการจมน้ำในชุมชน

การจมน้ำเป็นสิ่งประชาชนมักเข้าใจว่าเกิดขึ้นจากเคราะห์กรรม/ โชคชะตา แต่ความจริงแล้วการจมน้ำเป็นสิ่งที่สามารถป้องกันได้ โดยเฉพาะทุกคนสามารถเข้ามามีส่วนร่วมเพื่อแก้ปัญหาดังกล่าว ดังนั้นการสื่อสารและประชาสัมพันธ์ให้เด็ก ผู้ปกครอง/ผู้ดูแลเด็ก และประชาชน ทราบถึงปัญหารวมทั้งมาตรการป้องกันการจมน้ำในเด็ก ผ่านช่องทางสื่อต่าง ๆ ในชุมชน เช่น เสียงตามสาย วิทยุชุมชน รถกระจายเสียง โทรทัศน์ท้องถิ่น แผ่นพับ โปสเตอร์ สื่อออนไลน์ ก็จะเป็นการช่วยป้องกันการจมน้ำได้อีกทางหนึ่ง นอกจากนี้การร่วมกันเฝ้าระวังการจมน้ำในชุมชนก็เป็นวิธีการหนึ่งที่จะช่วยป้องกันการเสียชีวิตจากการจมน้ำของเด็กลงได้ เช่น การตักเตือนเด็ก ๆ เมื่อเห็นเด็กเล่นน้ำกันเองตามลำพัง หรือเล่นน้ำในบริเวณที่เป็นจุดเสี่ยง



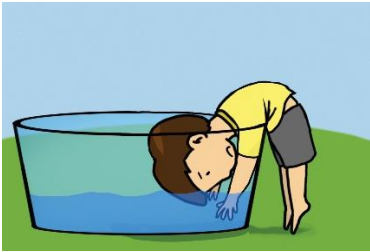
การตักเตือนเด็ก ๆ  
เมื่อเห็นเด็กเล่นน้ำกันเองตามลำพัง



การห้ามดื่มสุราขณะลงเล่นน้ำ/  
ทำกิจกรรมทางน้ำ

## กำจัดแหล่งน้ำเสี่ยงภายในบ้าน และรอบ ๆ บ้าน

เด็กจมน้ำไม่เพียงเกิดขึ้นในแหล่งน้ำที่อยู่นอกบ้านหรืออยู่ในชุมชนเท่านั้น แต่เด็กเล็กสามารถจมน้ำได้ในแหล่งน้ำขนาดเล็กที่มีน้ำสูงแค่ 1 – 2 นิ้ว ซึ่งแหล่งน้ำเหล่านี้เป็นแหล่งน้ำที่อยู่ในบ้าน หรือรอบ ๆ บ้าน เช่น ถังน้ำ กะละมัง โถ อ่างบัว บ่อเลี้ยงปลา แอ่งน้ำ ท่อระบายน้ำ ดังนั้นจึงควรมีการกำจัดแหล่งน้ำเสี่ยงภายในบ้าน และรอบ ๆ บ้าน เพื่อเป็นการป้องกันไม่ให้เกิดจมน้ำได้ เช่น ปิดประตูห้องน้ำ เทน้ำทิ้งจากถัง/กะละมังหลังใช้งาน หาฝาปิดถังน้ำ/ตุ่มน้ำให้มิดชิด ฝังกลบแอ่งน้ำขัง



เด็กเล็กสามารถจมน้ำได้ในแหล่งน้ำขนาดเล็กที่มีน้ำสูงแค่ 1 – 2 นิ้ว



เทน้ำทิ้งจากภาชนะใส่น้ำหลังใช้งาน



หาฝาปิดถังน้ำ/ตุ่มน้ำให้มิดชิด

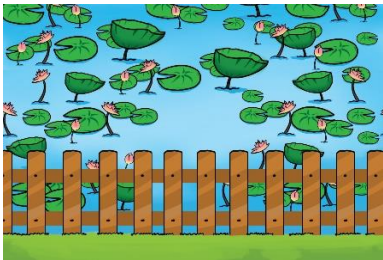


ฝังกลบแอ่งน้ำขัง

## การสร้างรั้วล้อมรอบแหล่งน้ำเสี่ยง/การติดป้ายคำเตือนบริเวณแหล่งน้ำเสี่ยง/ การจัดให้มีอุปกรณ์ลอยน้ำไว้บริเวณแหล่งน้ำเสี่ยง

เด็กที่อายุมากกว่า 5 ปีจะเริ่มออกไปเล่นนอกบ้าน และบางครั้งก็หนีผู้ปกครองไปเล่นน้ำ ดังนั้นจึงต้องมีการจัดการแหล่งน้ำเสี่ยงในชุมชนให้มีมาตรการความปลอดภัย

- กรณีแหล่งน้ำขนาดเล็กหรือสระว่ายน้ำ ควรมีการสร้างรั้วล้อมรอบแหล่งน้ำ เพื่อป้องกันเด็กแอบลงไปเล่นน้ำ
- กรณีแหล่งน้ำขนาดใหญ่ ซึ่งไม่สามารถสร้างรั้วได้ ก็ควรมีการติดป้ายคำเตือน เพื่อเป็นการตักเตือนไม่ให้เด็กมาเล่นน้ำ หรือการจัดให้มีอุปกรณ์ลอยน้ำไว้บริเวณแหล่งน้ำเสี่ยง เช่น ถังแกลลอนพลาสติกเปล่า ขวดน้ำดื่มพลาสติกเปล่า เชือก กิ่งไม้ เพราะหากเกิดกรณีฉุกเฉินก็จะสามารถช่วยเหลือคนจมน้ำได้อย่างทันท่วงที



สร้างรั้วล้อมรอบแหล่งน้ำ



ติดป้ายคำเตือน และจัดให้มีอุปกรณ์  
ไว้บริเวณแหล่งน้ำเสี่ยง เช่น ถังแกลลอน  
พลาสติกเปล่า ขวดน้ำดื่มพลาสติกเปล่า  
เชือก กิ่งไม้

## การกำหนดให้มีกฎหมาย/กฎระเบียบ/ข้อบังคับ เพื่อให้เกิดความปลอดภัยทางน้ำ

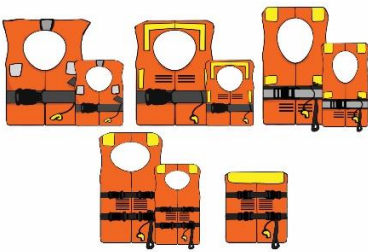
มาตรการทางด้านกฎหมายเป็นมาตรการหนึ่งที่จะควบคุมป้องกันไม่ให้เกิดเหตุ ซึ่งท้องถิ่นและชุมชนสามารถร่วมกันกำหนดแนวทาง/ข้อบังคับ/กฎระเบียบ เพื่อดำเนินการให้แหล่งน้ำในพื้นที่นั้น ๆ เกิดความปลอดภัยทางน้ำได้ เช่น

- การกำหนดให้แหล่งน้ำเสี่ยงภายในชุมชนต้องมีมาตรการป้องกัน เช่น หากมีการขุดสระน้ำขึ้น เจ้าของสระน้ำจะต้องมีมาตรการป้องกัน รวมทั้งรับผิดชอบหากมีการจมน้ำเกิดขึ้นในสระ หากเป็นสระน้ำสาธารณะ หน่วยงานที่เป็นเจ้าของพื้นที่นั้น ๆ จะต้องมีการดำเนินการป้องกันเพื่อให้แหล่งน้ำเกิดความปลอดภัย

- การกำหนดให้คนในชุมชนต้องร่วมกันดำเนินการเฝ้าระวัง และป้องกันการจมน้ำ

- การกำหนดให้ผู้โดยสารเรือทุกคนต้องใส่เสื้อชูชีพ/เสื้อพุงตัวตลอดเวลาที่เดินทางหรือทำกิจกรรมทางน้ำ เพราะเสื้อชูชีพ/เสื้อพุงตัวเป็นอุปกรณ์เพื่อความปลอดภัยทางน้ำ ซึ่งจะช่วยให้คนใส่ลอยตัวอยู่ในน้ำได้

หมายเหตุ สามารถดูรายละเอียดความแตกต่างของเสื้อชูชีพและเสื้อพุงตัวในบทที่ 2

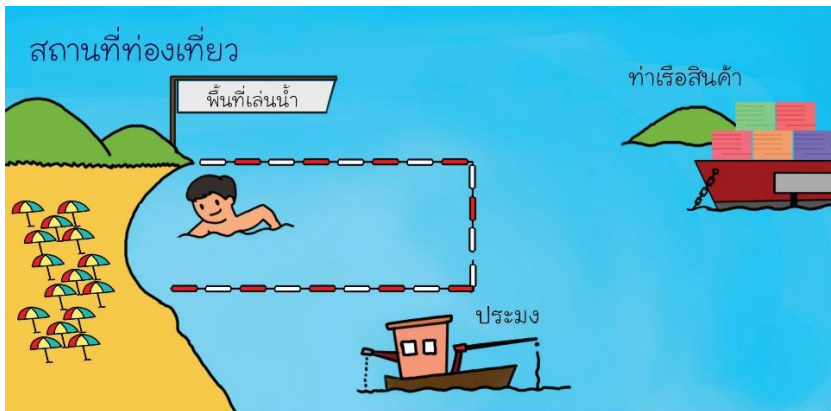


เสื้อชูชีพ



เสื้อพุงตัว

- การกำหนดให้มีพื้นที่เล่นน้ำที่ปลอดภัยสำหรับแหล่งน้ำที่จัดให้เป็นสถานที่ท่องเที่ยว เนื่องจากเหตุการณ์การจมน้ำหลายครั้ง เกิดขึ้นในแหล่งน้ำที่เป็นสถานที่ท่องเที่ยว เช่น น้ำตก ทะเล ทะเลน้ำจืด อ่างเก็บน้ำ จึงควรมีการกำหนดบริเวณเฉพาะสำหรับการเล่นน้ำ ที่แยกออกจากกิจกรรมทางน้ำอื่น ๆ เช่น พายเรือ เจ็ทสกี เรือลากกล้วย เรือลากร่ม ท่าเทียบเรือ เรือประมง รวมทั้งมีสัญลักษณ์บอกที่ชัดเจน เพื่อให้ประชาชนและนักท่องเที่ยวเข้าใจและสามารถเล่นน้ำได้อย่างปลอดภัย
- การกำหนดให้มีเจ้าหน้าที่ชีวิตพิทักษ์ (Lifeguard) เพื่อดูแลประชาชนและนักท่องเที่ยวตลอดเวลาที่เปิดให้บริการ ทั้งในสระว่ายน้ำ และแหล่งน้ำที่เป็นสถานที่ท่องเที่ยวต่าง ๆ
- การห้ามดื่มสุราขณะลงเล่นน้ำ/ทำกิจกรรมทางน้ำ



การกำหนดให้มีพื้นที่เล่นน้ำที่ปลอดภัย สำหรับแหล่งน้ำที่เป็นสถานที่ท่องเที่ยว

## การสอนการปฐมพยาบาล หรือ CPR ให้แก่ประชาชน/ผู้นำชุมชน

เด็กจมน้ำมีเวลาเพียง 4 นาทีในการช่วยชีวิต ประกอบกับการจมน้ำส่วนใหญ่เกิดขึ้นในแหล่งน้ำตามธรรมชาติที่อยู่ในชนบทหรือชุมชน ดังนั้น การสอนให้ประชาชนหรือผู้นำชุมชนรู้วิธีการปฐมพยาบาล/CPR จะช่วยให้คนที่จมน้ำมีโอกาสรอดชีวิตมากยิ่งขึ้น เพราะการปฐมพยาบาลที่สำคัญที่สุดสำหรับคนจมน้ำคือการช่วยให้ผู้ประสบภัยหายใจได้เร็วที่สุด

ที่สำคัญห้ามจับเด็กอุ้มพาดบ่า แล้ววิ่งรอบสนามหรือกดท้องเพื่อกระแทกเอาน้ำออก หรือจับเด็กห้อยหัวและเขย่าเพื่อเอาน้ำออก เพราะเป็นวิธีที่ผิด เนื่องจากความพยายามที่จะเอาน้ำออก ไม้มีความจำเป็นและอาจก่อให้เกิดผลเสียได้เพราะเด็กจะอาเจียนและทำให้สำลัก อีกทั้งจะเป็นการทำให้การช่วยเหลือคนจมน้ำช้าลงไปอีก ซึ่งมีผลทำให้คนจมน้ำขาดอากาศหายใจนานยิ่งขึ้น

หมายเหตุ สามารถดูรายละเอียดการปฐมพยาบาล/CPR ในบทที่ 2



ห้ามจับคนจมน้ำอุ้มพาดบ่า  
เพื่อกระแทกเอาน้ำออก



ช่วยหายใจ  
โดยการเป่าปาก



กดนวดหัวใจ

## บทที่ 2

# ความปลอดภัยทางน้ำเบื้องต้นสำหรับประชาชน

### แหล่งน้ำเสี่ยง

แหล่งน้ำเสี่ยง (ในบ้าน รอบ ๆ บ้าน ละแวกบ้าน และในชุมชน)

- ในบ้าน (กลุ่มเสี่ยง: เด็กแรกเกิดถึง 3 ปี) เช่น ถังน้ำ กะละมัง อ่างอาบน้ำ เด็ก/ผู้ใหญ่ อ่างเลี้ยงปลา อ่างบัว โอง ที่นั่งซักโครกในห้องน้ำ สระว่ายน้ำพลาสติก



ถังน้ำ



กะละมัง



โอง



สระว่ายน้ำพลาสติก



อ่างเลี้ยงปลา



อ่างบัว

- รอบ ๆ บ้าน สะพานบ้าน (กลุ่มเสี่ยง: เด็กอายุตั้งแต่ 3 ปีขึ้นไป) เช่น แอ่งน้ำ ใต้ถุนบ้าน แอ่งน้ำขัง ร่องน้ำ คูน้ำ บ่อน้ำ



แหล่งน้ำใต้ถุนบ้าน



แหล่งน้ำขัง



ร่องน้ำ/คูน้ำ



บ่อน้ำ



- ในชุมชน (กลุ่มเสี่ยง: เด็กอายุตั้งแต่ 3 ปีขึ้นไป) เช่น แหล่งน้ำเพื่อการเกษตร  
แม่น้ำ ลำคลอง หนอง บึง



แหล่งน้ำเพื่อการเกษตร



ลำคลอง



แม่น้ำ



หนอง/บึง

## ความรู้เรื่องความปลอดภัยทางน้ำ

### กฎความปลอดภัยทางน้ำเบื้องต้น

1. ไม่ว่ายน้ำคนเดียว ควรว่ายน้ำกับเพื่อนหรือเป็นกลุ่มหรืออย่างน้อยมีผู้อื่นรู้ว่าเราลงเล่นน้ำอยู่ที่ใด

เหตุผล ระบบจับคู่หรือ Buddy System เป็นระบบความปลอดภัยในการทำกิจกรรมทางน้ำ คือ ลงเล่นน้ำเป็นคู่ เพราะหากเกิดอะไรขึ้น จะมีอีกคนให้ความช่วยเหลือหรือรู้ว่าเกิดอะไรขึ้น ตรงจุดไหน สามารถให้รายละเอียดได้

2. ไม่ว่ายน้ำออกไปไกลจากฝั่ง ควรว่ายน้ำขนานฝั่ง

เหตุผล หากต้องการว่ายน้ำระยะทางไกล ๆ ในแหล่งน้ำทั่วไป ควรจะว่ายน้ำขนานไปตามฝั่ง เพราะหากหมดแรงจะได้เข้าฝั่งได้ใกล้ ๆ

3. ไม่ลงว่ายน้ำ เล่นน้ำในเวลากลางคืน

เหตุผล ตอนใกล้รุ่งและใกล้ค่ำ มักเป็นช่วงเวลาที่สัตว์ออกหากิน เช่น ฉลาม กูทะเล จึงอาจเกิดอันตรายจากสัตว์เหล่านี้ได้ และในช่วงใกล้ค่ำหากเกิดเหตุ จะให้ความช่วยเหลือยากเพราะมองไม่ค่อยเห็น

4. ลงเล่นน้ำหรือว่ายน้ำในบริเวณที่จัดไว้ให้หรือมีเจ้าหน้าที่ชีวพิทักษ์ (Lifeguard) คอยดูแล

เหตุผล การลงว่ายน้ำหรือเล่นน้ำในพื้นที่ที่จัดให้ว่ายน้ำและมีเจ้าหน้าที่ชีวพิทักษ์ (Lifeguard) ดูแล ย่อมมีความปลอดภัยทั้งสถานที่และอุปกรณ์ ความพร้อมในการให้ความช่วยเหลือ ไม่ต้องกังวลอันตรายจากเรือ ตอไม้ใต้น้ำ ที่อาจเป็นอันตรายต่อเรา

5. ไม่กระโดดลงน้ำในบริเวณน้ำตื้น น้ำขุ่นหรือไม่ทราบสภาพใต้น้ำ

เหตุผล น้ำใส ๆ ที่มองดูว่าลึก อาจตื้นก็ได้ ยิ่งน้ำขุ่นและไม่เคยลงมาก่อน ไม่ควรกระโดดลงน้ำ เพราะอาจมีตอไม้ กิ่งไม้อยู่ใต้น้ำ อาจก่อให้เกิดอันตรายได้

6. ไม่ควรลงเล่นน้ำหากดื่มสุรา เมายา อดนอน อ่อนเพลีย

เหตุผล สุรา ยา การอดนอนและความอ่อนเพลีย ทำให้ร่างกายอ่อนแอ ควบคุมกล้ามเนื้อไม่ได้ อาจเป็นตะคริว ซึ่งเป็นสาเหตุที่ทำให้คนจมน้ำเสียชีวิตมากที่สุด สาเหตุหนึ่ง รวมทั้งไม่สามารถจะช่วยตัวเองได้ อาจจะทำให้ผู้อื่นที่เข้าไปให้ความช่วยเหลือต้องเสียชีวิตไปด้วย

7. ห้ามเล่นหรือแกล้งจมน้ำ ไม่ควรฝึกดำน้ำหรือดำน้ำแข่งกัน

เหตุผล การแกล้งจมน้ำ ฝึกดำน้ำทวน แข่งดำน้ำ ล้วนมีอันตรายต่อผู้เล่น หากมีการล้อเล่นบ่อย ๆ จะทำให้เกิดความไม่แน่ใจในการช่วยเหลือ

8. เตรียมชุดว่ายน้ำที่เหมาะสมสำหรับลงเล่นน้ำหรือว่ายน้ำ ไม่ควรใส่กางเกงขายาวลงเล่นน้ำ

เหตุผล เพราะกางเกงขายาวทั้งหนัก เกะกะ เนื้อผ้าแข็ง โดยเฉพาะกางเกงยีนส์ และสภาพใต้น้ำอาจมีกิ่งไม้มาเกี่ยว น้ำไหลเชี่ยวพัดพาไปติดชอกหิน สิ้นลัม แขนขาหักหรือหล่นหน้าผา

9. ไม่ควรลงเล่นน้ำขณะมีฝนตกหรือฝนฟ้าคะนอง

เหตุผล การที่เราลอยอยู่ในน้ำอาจจะเป็นจุดที่สูงกว่าผิวน้ำอื่น ๆ ซึ่งฟ้าอาจจะผ่าลงมาที่เราได้ นอกจากนั้นความเย็นอาจทำให้เราเป็นตะคริวและฝนตกทำให้มองเห็นไม่ชัด

10. เด็กทั้งที่ว่ายน้ำเป็นหรือไม่เป็น ต้องมีคนคอยดูแลตลอดเวลา แม้จะใช้อุปกรณ์ช่วยลอยน้ำ

เหตุผล น้ำไม่ว่าจะตื้นหรือลึก คนเราสามารถจมน้ำเสียชีวิตได้ทั้งนั้น แม้แต่คนว่ายน้ำเป็นยังจมน้ำได้ ดังนั้นหากยังว่ายน้ำไม่แข็ง แม้จะสวมใส่อุปกรณ์ช่วยลอยตัว แต่ยังคงต้องมีคนคอยดูแลอย่างใกล้ชิดตลอดเวลา

11. เตรียมอุปกรณ์สำหรับช่วยชีวิตไว้เสมอ เช่น ห่วงชูชีพ ไม้ เชือก ฯลฯ

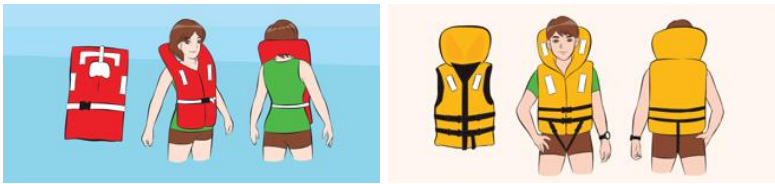
เหตุผล อุบัติเหตุเกิดขึ้นได้ทุกเวลา ทุกที่ การช่วยคนตกน้ำด้วยการใช้อุปกรณ์เป็นวิธีที่ดีที่สุด ปลอดภัยที่สุด

## เสื้อชูชีพ/เสื้อพยุงตัว/อุปกรณ์ช่วยลอยน้ำอย่างง่ายน้ำ

### เสื้อชูชีพ:

- มีแรงลอยตัวสูง ใช้ได้ทุกสภาพอากาศ ทั้งในน้ำทะเล น้ำเค็ม น้ำไหล
- ถูกออกแบบให้พลิกตัวผู้ประสบภัยในท่านอนคว่ำในน้ำให้หงายหน้าขึ้น จึงสามารถใช้กับผู้ประสบภัยที่ไม่รู้สีกตัว/หมดสติ/สลบได้

ข้อจำกัด: เทอะทะ และจำกัดการเคลื่อนไหว



### เสื้อพยุงตัว:

- เหมาะสำหรับกีฬาทางน้ำ เช่น สกีนน้ำ เจทสกี เล่นเรือใบ เรือแคนู เรือคายัค
- ใส่สบาย และเคลื่อนไหวได้คล่องตัว

ข้อจำกัด: - ไม่ได้ถูกออกแบบให้ช่วยพลิกตัวผู้สวมใส่ให้อยู่ในท่าหงายหน้า  
- เหมาะสำหรับผู้ที่สติและรู้สีกตัว หากสลบหรือไม่รู้สีกตัวก็อาจจมน้ำเสียชีวิตได้  
- หากใส่เสื้อพยุงตัว ต้องตีขาช่วยเพื่อให้หน้าไม่คว่ำและสามารถเคลื่อนไหวที่ไปในน้ำ



หมายเหตุ: เพื่อความปลอดภัย เมื่อใส่เสื้อชูชีพ/เสื้อพยุงตัวแล้ว ควรถือคในททุกจุดรวมทั้งสายคล้องขา

## อุปกรณ์ช่วยลอยน้ำอย่างง่ายน้ำ

หากไม่มีเสื้อชูชีพหรือเสื้อพองตัว สามารถใช้อุปกรณ์ที่สามารถลอยน้ำได้แบบอื่น ๆ มาใช้แทนได้ เช่น ขวดน้ำพลาสติกใส่ในถุงผ้าแล้วสะพายไว้ด้านหลังเพื่อช่วยให้เราหงายหน้าขึ้นเมื่ออยู่ในน้ำ หรือถึงแก่ลอยผูกเชือกแล้วแขวนสะพายแล่งไว้ที่ตัว เวลาที่ต้องเดินทางทางน้ำ นั่งเรือ หากเกิดเหตุจะสามารถดึงมากอดไว้ที่หน้าอกแล้วลอยตัว



## คลื่นทะเลดูด (กระแสน้ำ Rip current)

- คลื่นทะเลดูด หรือ Rip current คือ  
คลื่นทะเลดูด หรือ Rip current เป็นกระแสน้ำรุนแรงที่เกิดขึ้นตามชายหาด จากการที่คลื่นทะเลซัดเข้าหาฝั่ง แล้วไหลออกสู่ทะเล แต่เจอสิ่งกีดขวาง เช่น โขดหินหรือสันทรายขวางอยู่ จึงทำให้ไหลรวมกันผ่านช่องแคบ ๆ ระหว่างสิ่งกีดขวางเหล่านั้น เพื่อกลับลงทะเลไปด้วยความแรงและความเร็วสูง
- วิธีการสังเกตตำแหน่งที่เกิด Rip Current
  - 1) สีของน้ำทะเล จะขุ่นขาวกว่าบริเวณอื่น เนื่องจากกระแสน้ำ Rip current มักจะพาเอาตะกอนใต้น้ำฟุ้งขึ้นมา
  - 2) หน้าคลื่นที่ซัดเข้าหาฝั่ง ถูกตัดแหวกเป็นร่อง ๆ เนื่องจากกระแส Rip current ไหลสวนทางตัดกับคลื่นที่ซัดเข้ามา
  - 3) แนวน้ำที่ไหลวนอยู่ปลายกระแสน้ำ ซึ่งมักเป็นรูปคล้ายดอกเห็ด ยื่นจากชายฝั่งลงไปในทะเล



▪ วิธีการเอาชีวิตรอด

หากเกิดพลัดหลงเข้าไปยังบริเวณที่เกิดคลื่นทะเลดูด หรือ Rip Current ให้ตั้งสติ อย่าพยายามว่ายทวนกระแสน้ำเพราะจะทำให้หมดแรง แต่ให้ว่ายขนานไปกับชายฝั่งจนอยู่นอกเส้นทางของกระแสน้ำที่เกิด Rip Current แล้วจึงว่ายกลับเข้าฝั่ง

▪ บริเวณทะเลที่มักพบ Rip Current เช่น หาดแม่รำพึง หาดกะตะ-กะรน เกาะช้าง

The infographic is divided into four quadrants. Top-left: 'RIP CURRENT คืออะไร' (What is a Rip Current?) with a diagram of a person being pulled into a hole in the sand. Top-right: 'บริเวณที่เกิด RIP CURRENT สามารถสังเกตได้จาก' (Where Rip Currents occur can be observed from) with a diagram showing three types of indicators: narrow channels, narrow channels with ripples, and narrow channels with waves. Bottom-left: 'การป้องกัน และวิธีการเอาชีวิตรอดจาก RIP CURRENT' (Prevention and survival methods from Rip Currents) with a diagram of a swimmer and a list of two tips. Bottom-right: 'หากเข้าไปอยู่ในกระแสน้ำ RIP CURRENT วิธีการเอาชีวิตรอด คือ' (If you are in a Rip Current, survival methods are) with a diagram of a person being pulled out and a list of three steps.

**RIP CURRENT คืออะไร**  
( สลกนเพื่อรับข้อมูลเพิ่มเติม )  
RIP CURRENT หรือ กระแสน้ำย้อนกลับ หรือ ชาวบ้านเรียกว่า คลื่นทะเลดูด เป็นกระแสน้ำรุนแรง ที่เกิดขึ้นตามชายหาด เกิดจากการที่คลื่นทะเลซัดเข้าหาฝั่ง แล้วไหลออกสู่ทะเล แต่เจอสิ่งกีดขวาง เช่น โขดหินหรือสันทรายขวางอยู่ จึงทำให้น้ำทะเลรวมกันผ่านช่องแคบๆ ระหว่างสิ่งกีดขวางเหล่านั้น ซึ่งทำให้เกิดกระแสน้ำพัดออกจากฝั่งด้วยความแรงและความเร็วสูง

**บริเวณที่เกิด RIP CURRENT สามารถสังเกตได้จาก**  
( สลกนเพื่อรับข้อมูลเพิ่มเติม )  
1 สียองน้ำทะเล จะขุ่นขาวกว่าบริเวณอื่น เนื่องจากกระแสน้ำ RIP CURRENT พัดพาเอาตะกอนใต้น้ำฟุ้งขึ้นมา  
2 บริเวณชายหาด จะมีคลื่นไม่ปะติดปะต่อกัน มีลักษณะเป็นร่อง แนวคลื่นขนาดหาย  
3 บริเวณปลายกระแสน้ำ มักเป็นรูปคล้ายดอกเห็ด

**การป้องกัน และวิธีการเอาชีวิตรอดจาก RIP CURRENT**  
( สลกนเพื่อรับข้อมูลเพิ่มเติม )  
• ควรเล่นน้ำในบริเวณที่กำหนดไว้  
• ห้ามลงเล่นน้ำในบริเวณที่มีธงแดง

กองป้องกันการจมน้ำ กรมควบคุมโรค

**หากเข้าไปอยู่ในกระแสน้ำ RIP CURRENT วิธีการเอาชีวิตรอด คือ**  
( สลกนเพื่อรับข้อมูลเพิ่มเติม )  
- ให้ตั้งสติ อย่าว่ายทวนกระแสน้ำ เพราะจะทำให้หมดแรง และจนน้ำเสียชีวิต  
- แต่...ให้ว่ายน้ำขนานไปกับชายหาด เมื่อพ้นจากแนวกระแสน้ำ RIP CURRENT แล้ว จึงว่ายกลับเข้าฝั่ง

## ความปลอดภัยในการเดินทางทางน้ำ

1. สวมเสื้อชูชีพที่เหมาะสมกับขนาดน้ำหนักของตัวเองทุกครั้งที่ได้เดินทางทางน้ำ
2. ไม่ควรใส่เสื้อผ้าที่หนา หนักหรืออึดน้ำ เช่น กางเกงยีนส์ เสื้อผ้าหนาๆ
3. เตรียมความพร้อมขณะที่โดยสารเรือ
  - 1) หากเป็นไปได้ควรเตรียมอุปกรณ์สำหรับช่วยชีวิตตนเองติดตัวไว้เสมอ เช่น ขวดน้ำดื่มพลาสติก รองเท้าแตะพองน้ำ ถึงแกลลอน ฯลฯ
  - 2) มองหาอุปกรณ์สำหรับช่วยชีวิตผู้อื่น เพื่อใช้ช่วยเมื่อเกิดเหตุการณ์ เช่น ห่วงชูชีพ ถึงแกลลอน ขวดน้ำดื่มพลาสติก เชือก ไม้ยาวๆ ฯลฯ
  - 3) มองหาทางออกจากเรือที่ปลอดภัย ในกรณีหากเกิดเหตุฉุกเฉิน
4. การขับรถผ่านน้ำ
  - 1) ประเมินสถานการณ์ระดับน้ำ ระดับน้ำที่จะขับผ่านได้คือ ประมาณไม่เกินครึ่งล้อ ควรระมัดระวังเป็นพิเศษกับน้ำไหล น้ำที่ไหลแรง เช่น น้ำท่วมอย่างฉับพลัน หรือกระแสน้ำไหลอย่างต่อเนื่อง อาจทำให้รถยนต์ทุกประเภทเกิดความเสียหายได้
  - 2) ปิดระบบเครื่องปรับอากาศในรถ และเปิดหน้าต่าง ให้สังเกตว่าหากระดับน้ำเริ่มแตะใต้ท้องรถเมื่อไหร่ ให้รีบปิดแอร์ทันที
  - 3) ใช้ความเร็วต่ำสุด และไม่ควรเร่งเครื่อง
  - 4) ใช้เกียร์ต่ำ คือเกียร์ 1 - 2
  - 5) เบรกเป็นช่วง ๆ เพื่อไล่น้ำออกจากผ้าเบรก ทั้งนี้รถเกียร์ธรรมดาต้องเหยียบคลัตช์เพิ่มด้วย ป้องกันไม่ให้คลัตช์ลื่น
  - 6) เว้นระยะห่างจากรถคันหน้า
  - 7) หากรถดับ ไม่ควรสตาร์ทรถ เพราะยิ่งสตาร์ทจะทำให้น้ำเข้าสู่เครื่องยนต์



## ความหมายของธงและสัญลักษณ์ต่าง ๆ

ธง/สัญลักษณ์	ความหมาย
	ห้ามลงเล่นน้ำ/ว่ายน้ำ
 	บริเวณนี้มีเจ้าหน้าที่ชีวิตพิทักษ์ (Lifeguard) ปฏิบัติหน้าที่อยู่ สามารถลงเล่นน้ำ/ว่ายน้ำได้
 	บริเวณสำหรับเล่นกระดานโต้คลื่น ห้ามว่ายน้ำในบริเวณนี้
	ห้ามว่ายน้ำ
	ห้ามใช้ยานพาหนะทางน้ำ
	น้ำตื้น
 	น้ำตื้น
 	สึนามิ

## ทักษะการเอาชีวิตรอดจากสถานการณ์ต่าง ๆ

### **รถจมน้ำ**

เมื่อรถตกลงไปในน้ำ จะมีเวลาราว ๆ 1 - 2 นาทีก่อนที่จะรถจะจมลงไปที่ก้น และไม่มีอากาศเหลือในรถ

#### วิธีเอาตัวรอดในกรณีเมื่อรถจมน้ำ

1. เมื่อรถตกลงไปในน้ำ สิ่งที่สำคัญที่สุด คือ “สติ” อย่าร้องตะโกน อย่าทุบกระจกด้วยมือเปล่า ช่วงแรกที่รถจมน้ำ จะมีช่วงเวลาหนึ่งก่อนที่รถจะจมทั้งคัน ให้ผู้ขับขี่ตั้งสติ จากนั้นให้เริ่มปลดเข็มขัดนิรภัย ปลดล็อกประตูทุกบาน โดยปลดเข็มขัดนิรภัยของตัวเองออกก่อนเสมอ ก่อนไปช่วยเหลือคนอื่นต่อในรถ

2. เมื่อรถตกลงไปในน้ำ แรงดันน้ำจากนอกรถจะทำให้ไม่สามารถเปิดประตูได้ หากเปิดประตูไม่ได้ ผู้ขับขี่ต้องออกจากรถทางหน้าต่าง

3. วิธีการออกจากรถทางหน้าต่าง หากไม่สามารถเปิดกระจกได้ ให้มองหาอุปกรณ์สำหรับทุบกระจก เช่น ค้อนทุบกระจก หรือก้านพนักพิงศีรษะ โดยให้ทุบกระจกด้านข้างรถ เนื่องจากกระจกด้านหน้าและด้านหลังรถเป็นกระจกนิรภัยมีความแข็งแรงมากกว่ากระจกด้านข้างรถ กรณีใช้ก้านพนักพิงศีรษะ เมื่อถอดออกมาให้นำมากระแทกที่ร่องกระจก ตอกเข้าไปประมาณ 1 นิ้ว แล้วออกแรงงัดเข้าหาตัว กระจกก็จะแตกทั้งบาน

4. ก่อนทุบกระจกด้านข้าง ให้พยายามสูดเอาอากาศเก็บไว้ให้มากที่สุด หลังจากทุบกระจกแล้ว ให้เอาตัวเองออกมาจากรถผ่านทางช่องหน้าต่าง หากมีคนที่ช่วยตัวเองลำบากหรือเด็กเล็กให้คนที่นั่งหน้าช่วยผลักออกก่อน

5. แต่ถ้าไม่สามารถออกจากรถทางหน้าต่างได้ ให้รอจนกว่าระดับน้ำจะเข้ามาในรถจนเกือบถึงเพดานรถ เพื่อให้แรงดันน้ำด้านในรถกับด้านนอกไม่แตกต่างกันมาก จากนั้นให้สูดเอาอากาศเก็บไว้ให้มากที่สุด ก่อนที่จะเปิดประตู และออกจากตัวรถ

## การเป็นตะคริวขณะที่อยู่ในน้ำ

ตะคริว (Muscle Cramp) คือ การหดเกร็งตัวเป็นก้อนแข็งที่เกิดขึ้นกับกล้ามเนื้อในส่วนต่าง ๆ ของร่างกายอย่างกะทันหัน ทำให้รู้สึกเจ็บปวด และไม่สามารถรู้ได้ว่าจะเกิดเมื่อใด โดยส่วนใหญ่แล้วจะเกิดขึ้นกับกล้ามเนื้อน่อง กล้ามเนื้อด้านหลังต้นขา หรือกล้ามเนื้อด้านหน้าต้นขา

การแก้ไขการเป็นตะคริว ต้องพยายามให้กล้ามเนื้อบริเวณที่เกร็งยืดออก และนวดบริเวณที่เป็นตะคริวก็จะช่วยบรรเทาความเจ็บปวดและการเกร็งของกล้ามเนื้อได้ เช่น ถ้าเป็นที่น่องให้ยืดกล้ามเนื้อน่องออก โดยการจับปลายเท้าเข้าหาหน้าแข้งให้มากที่สุดสลับงอเข้า ถ้าเป็นบริเวณต้นขาให้เหยียดขาตรง (ไม่งอเข้า) และยกต้นขาขึ้น

### ■ ตะคริวที่ขา

สาเหตุ: เกิดจากการออกกำลังกายส่วนขามากเกินไป โดยไม่ได้วอร์มอัพก่อนลงน้ำ ส่วนใหญ่มักเกิดกับผู้ที่ไม่ค่อยได้ออกกำลังกาย

วิธีปฏิบัติ: พยายามลอยตัวคว่ำ แล้วใช้มือบีบนวดและดึงปลายเท้าเข้าหาตัวเพื่อยืดกล้ามเนื้อน่องซึ่งหดตัวอยู่

### ■ ตะคริวที่ท้อง

สาเหตุ : อาจเกิดจากการว่ายน้ำอย่างหักโหมในน้ำที่เย็นเกินไป หรือเกิดจากการออกกำลังกายหลังจากการรับประทานอาหารใหม่ ๆ

วิธีปฏิบัติ : พยายามลอยตัวหงาย เพื่อเหยียดกล้ามเนื้อหน้าท้องไว้ และบอกผู้อื่นให้ช่วยเหลือต่อไป

## ทักษะการเอาชีวิตรอดในน้ำ

**การลอยตัวเปล่าโดยไม่ใช้อุปกรณ์** ประกอบด้วย

- การลอยตัวแบบนอนคว่ำ (ท่าปลาตาย ท่าแมงกะพรุน)  
เหมาะสำหรับการลอยตัวในน้ำที่มีคลื่น
- การลอยตัวแบบนอนหงาย (แม่ชีลอยน้ำ)  
เหมาะสำหรับการลอยตัวในน้ำที่ไม่มีคลื่น โดยแต่ละคนจะลอยตัวได้ไม่เท่ากัน ส่วนมากผู้หญิงจะลอยได้ดีกว่าผู้ชาย
- การลอยตัวแบบลำตัวตั้ง (การลอยคอ การลอยตัวแบบลูกหมาตกน้ำ)  
เป็นทักษะที่จำเป็นและมีประโยชน์มาก เมื่อลอยตัวทำนี้จะสามารถมองเห็นสภาพรอบ ๆ ตัวเราได้ แต่เป็นทักษะที่ยาก และต้องฝึกมาก

**การลอยตัวโดยใช้อุปกรณ์**

เช่น ขวดน้ำดื่มพลาสติกเปล่า ถึงแกลลอนพลาสติกเปล่า

หมายเหตุ สามารถดูรายละเอียดเพิ่มเติมในบทที่ 3



การลอยตัวแบบนอนคว่ำ



การลอยตัวแบบนอนหงาย



การลอยตัวแบบลำตัวตั้ง



ลอยตัวโดยใช้ขวดน้ำดื่มพลาสติก

## ทักษะการช่วยเหลือผู้ประสบภัยทางน้ำ

### ตะโกน

เป็นการฝึกไม่ให้ลงน้ำไปช่วยด้วยตนเองเพราะอาจมีอันตรายถึงชีวิต แต่ให้ร้องเรียกให้ผู้ใหญ่หรือเจ้าหน้าที่ทราบเพื่อให้ความช่วยเหลือ

### โยน

เป็นการช่วยเหลือผู้ประสบภัยทางน้ำที่ถูกต้องและปลอดภัยที่สุด เพราะช่วยจากบนบก โดยที่ผู้ให้ความช่วยเหลือไม่ต้องลงน้ำ

#### การช่วยด้วยวิธีโยนอุปกรณ์ลอยน้ำ

เช่น ห่วงชูชีพ ถังน้ำ ถังแกลลอนพลาสติก ขวดน้ำดื่มพลาสติก ไปให้ผู้ประสบภัย โดยโยนอุปกรณ์นั้น ๆ ไปให้ตรงตัวผู้ประสบภัย เพื่อให้ผู้ประสบภัยจับหรือเกาะอุปกรณ์พยุงตัวลอยน้ำเพื่อรอความช่วยเหลือต่อไป

#### การช่วยด้วยวิธีโยนอุปกรณ์ที่มีเชือกผูก

เช่น ห่วงชูชีพ ถังน้ำ ถังแกลลอนพลาสติก ขวดน้ำดื่มพลาสติก ที่มีเชือกผูก เชือกที่ใช้ต้องมีความอ่อนตัว ไม่บิดเป็นเกลียว ยาวประมาณ 12 - 15 เมตร โดยโยนอุปกรณ์ให้ข้ามศีรษะของผู้ประสบภัย เชือกจะตกลงไปกระทบตัวผู้ประสบภัย เมื่อผู้ประสบภัยจับเชือกได้แล้วให้สาวเชือกเพื่อลากเอาผู้ประสบภัยเข้าฝั่ง

### ยื่น

เป็นการช่วยผู้ประสบภัยทางน้ำด้วยการยื่นอุปกรณ์ เช่น ท่อ ไม้พลอง กิ่งไม้ ซึ่งเป็นการช่วยที่มีอันตรายต่อผู้ให้ความช่วยเหลือมากกว่าการโยน เพราะอาจจะถูกผู้ประสบภัยดึงตกน้ำไปด้วย

**หมายเหตุ** สามารถดูรายละเอียดเพิ่มเติมในบทที่ 3

## การช่วยเหลือ

(แสดงวิธีช่วยเหลือเบื้องต้น)



1

ตะโกน

ตะโกน... "ช่วยด้วย มีคนตกน้ำ"  
(เพื่อขอความช่วยเหลือ)



3

ยื่น

หรือยื่น... อุปกรณ์ที่คนตกน้ำจับ เช่น ไม้ เชือก  
เสื้อ กางเกง ผ้าขาวน้ำ เช่นชด



2

โยน

โยน... อุปกรณ์ที่ลอยน้ำได้ให้คนตกน้ำจับ  
เช่น ฟองน้ำ ลอยพลาสติกเป่าลม ฟองชูชีพ

กองอำนวยการน้ำแห่งชาติ กรมควบคุมโรค



4

สาว

สาวไปชิงคนตกน้ำเข้าหาฝั่ง

\*คนตกน้ำจมน้ำส่วนใหญ่จะจมน้ำเพราะจับคนช่วยไว้ได้ คนช่วยจึงดึง และดึงผู้ตกน้ำไว้ ทำให้ผู้ตกน้ำไม่หลุดจากพวงแขนผู้ช่วย

กองอำนวยการน้ำแห่งชาติ กรมควบคุมโรค

## การปฐมพยาบาล/กู้ชีพขั้นต้น (CPR)

เมื่อช่วยคนจมน้ำขึ้นมาแล้ว อย่าเสียเวลาในการพยายามเอาน้ำออกจากท้อง โดยการจับคนจมน้ำอุ้มพาดบ่าแล้วกระแทก หรือกดท้อง เพราะจะทำให้คนจมน้ำขาดอากาศหายใจนานยิ่งขึ้น และอาจก่อให้เกิดผลเสียได้ เนื่องจากคนจมน้ำจะอาเจียนและอาจสำลัก แต่ให้ทำดังนี้

1. โทรแจ้งหมายเลข 1669 หรือหน่วยพยาบาลใกล้เคียง
2. จับคนจมน้ำนอนบนพื้นราบแห้งและแข็ง
3. ตรวจสอบว่า คนจมน้ำรู้สึกตัวหรือไม่

กรณีรู้สึกตัว: เช็ดตัวให้แห้ง เปลี่ยนเสื้อผ้าและห่มผ้าเพื่อให้ความอบอุ่นแก่ร่างกาย และนำส่งโรงพยาบาลทุกราย

กรณีไม่รู้สึกตัว ไม่ตอบสนอง:

- เปิดทางเดินหายใจ โดยการกดหน้าผาก เขยคาง
  - เป่าปากโดยวางปากครอบปากผู้ป่วย บีบจมูก เป่าลมเข้าให้หน้าอกผู้ป่วยยกขึ้น (เป่าปาก 2 ครั้ง)
  - กดนวดหัวใจ โดยวางสันมือขนานกับแนวกึ่งกลางหน้าอก (กึ่งกลางหัวนมทั้ง 2 ข้าง) ประสานมือ แขนตั้งฉาก และกดหน้าอกให้ยุบประมาณ 1 ใน 3 ของความหนาของหน้าอก ความเร็ว 100 ครั้งต่อนาที
  - ทำการนวดหัวใจ 30 ครั้ง สลับกับการเป่าปาก 2 ครั้ง ทำไปจนกว่าผู้ประสพภัยจะรู้สึกตัวและหายใจได้เอง
4. ถ้าผู้ป่วยหายใจได้แล้ว
    - จับผู้ป่วยนอนตะแคงข้าง ศีรษะหงายไปข้างหลังเพื่อให้น้ำไหลออกทางปาก
    - ใช้ผ้าห่มคลุมผู้ป่วย งดน้ำและอาหาร
  5. นำส่งโรงพยาบาลทุกราย ไม่ว่าจะมมีอาการหนักเบาเพียงใด

หมายเหตุ: “การเป่าปาก” ยังจำเป็นสำหรับคนที่จมน้ำ เพราะคนที่จมน้ำหมดสติ เนื่องจากขาดอากาศหายใจ (เป็นข้อยกเว้นของ CPR 2015)

**1** (สแกนเพื่อรับข้อมูลเพิ่มเติม)



โทรศัพท์แจ้งหมายเลข **1669**  
หรือหน่วยพยาบาลใกล้เคียงโดยเร็วที่สุด

**2**



**ห้าม** จับผู้ประสบภัยขึ้นพาดำ กระโดด  
หรือวิ่งรอบสนาม เพื่อเอาหน้าออก

**3**



จับคนจมน้ำนอนบนพื้นราบ แอ่ง และเชิง

**4**



**ตรวจดูว่ารู้สึกตัวหรือไม่**  
โดยใช้มือทั้ง 2 ข้างจับไหล่โยก  
พร้อมเรียกดังๆ

**5**



**กรณีรู้สึกตัว:** เช็ดตัวให้แห้ง เปลี่ยนเสื้อผ้า  
และห่มผ้าเพื่อให้ความอบอุ่นแก่ร่างกาย  
และนำส่งโรงพยาบาลทุกราย

**6**



**กรณีไม่รู้สึกตัว ไม่ตอบสนอง :**

**1. ช่วยหายใจ** ทำดังนี้

- เปิดทางเดินหายใจ โดยการกดหน้าผาก  
เชยคาง
- เป่าปากโดยวางปากคร่อมปากผู้ป่วย  
ปิดจมูกเป่าลมเข้า ให้หน้าอกผู้ป่วยยกขึ้น  
(เป่าปาก 2 ครั้ง)

**7**



**2. กดมดหัวใจ** ทำดังนี้

- วางสันมือบนกับแนวทึ่งกลางหน้าอก  
(ทึ่งกลางหว่างนมทั้ง 2 ข้าง)  
ประสานมือ (ตามภาพ) แขนตั้งฉาก
- กดหน้าอกให้ยุบประมาณ 1 ใน 3  
ของความหนาของหน้าอก  
ความเร็ว 100 ครั้งต่อนาที
- มดหัวใจ 30 ครั้ง สลับกับเป่าปาก 2 ครั้ง  
ทำไปจนกว่าผู้ประสบภัยจะรู้สึกตัว  
และหายใจเองได้

**8**



**จับผู้ป่วยนอนตะแคงข้าง**  
ศีรษะหงายไปข้างหลัง เพื่อให้สำน้ำไหลออก  
ทางปาก ใช้ผ้าคลุมผู้ป่วย  
เพื่อให้เกิดความอบอุ่น จดน้ำและอาหาร  
และนำส่งโรงพยาบาลทุกราย

กองป้องกันการบาดเจ็บ กรมควบคุมโรค



## บทที่ 3

# กฎหมาย/มาตรฐานความปลอดภัยทางน้ำที่ควรรู้

## เสื้อชูชีพ

ข้อบังคับกรมเจ้าท่า ว่าด้วยหลักเกณฑ์การออกใบสำคัญรับรองมาตรฐานเสื้อชูชีพสำหรับเรือเดินภายในประเทศ พ.ศ. ๒๕๖๐

- เสื้อชูชีพ หมายถึง ชุดหรืออุปกรณ์ที่เพิ่มแรงลอยตัวตามขนาดที่ระบุไว้ให้กับผู้สวมซึ่งจะเพิ่มโอกาส ในการรอดชีวิตเมื่อสวมอย่างถูกต้องสามารถทำให้เกิดการลอยตัวในลักษณะหงายหน้าขึ้นโดยมีการยกตัว ที่เพียงพอสำหรับการใช้ในน่านน้ำซึ่งมีคลื่นลม โดยจะต้องมีการกระจายแรงลอยตัวเพียงพอที่ผู้สวมพลิกไปอยู่ในตำแหน่งที่ปากสูงพ้นจากผิวน้ำ แม้แต่กรณีที่ผู้สวมหมดสติ

- เสื้อชูชีพแบบเสื้อกั๊ก หมายถึง เสื้อชูชีพที่คลุมลำตัวด้านบนของผู้สวมเหมือนเสื้อกั๊ก

- เสื้อชูชีพแบบคล้องคอ หมายถึง เสื้อชูชีพที่สวมรอบหลังคอและรัดโดยแถบรัดเอว



■ คุณลักษณะเสื้อชูชีพ

1) แรงลอยตัว:

- ผู้ใหญ่ที่มีน้ำหนักตั้งแต่ 70 กิโลกรัมขึ้นไป เสื้อชูชีพต้องมีแรงลอยตัวไม่น้อยกว่า 100 นิวตัน หรือระดับ 100
- เสื้อชูชีพของเด็ก ต้องมีแรงลอยตัวตามช่วงน้ำหนัก ดังนี้

น้ำหนัก	แรงลอยตัว
น้อยกว่า 15 กิโลกรัม	มากกว่า 30 นิวตัน
15 - 30 กิโลกรัม	มากกว่า 40 นิวตัน
มากกว่า 30 - 40 กิโลกรัม	มากกว่า 50 นิวตัน

2) ต้องสามารถในการพลิกตัวผู้สวมใส่ให้หงายหน้าขึ้น และปากต้องอยู่พ้นระดับน้ำ

- 3) ต้องเป็นสีส้มหรือสีแดงเท่านั้น
- 4) มีแถบสะท้อนแสง รวมกันไม่น้อยกว่า 100 ตารางเซนติเมตร
- 5) มีนกหวีด ที่มีความดังมากกว่า 100 เดซิเบล
- 6) มีสัญลักษณ์ PCTOGRAM แสดงระดับแรงลอยตัว
- 7) ฉลากแสดงการรับรองจากกรมเจ้าท่า

### เสื้อชูชีพ

เรือเดินทะเล/เรือสำน้ำ

เลขที่อนุมัติกรมเจ้าท่า : .....

ผู้ผลิต : .....

รุ่น : .....

หมายเลขผลิตภัณฑ์ : .....

ปีที่ผลิต : .....

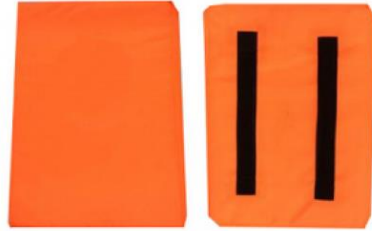


## ตัวอย่างอุปกรณ์บนเรือที่สามารถลอยน้ำได้

อุปกรณ์บนเรือที่สามารถลอยน้ำ หรือช่วยพยุงตัวให้ลอยน้ำได้ เช่น เสื้อชูชีพ ห่วงชูชีพ เบาะนั่ง ลูกบวบกั้นกระแทก ถังน้ำแข็งที่ไว้ใส่ปลา ขวดน้ำพลาสติก ถังน้ำมัน เรือยางเป่าลม



ห่วงชูชีพ



เบาะนั่ง



ลูกบวบกั้นกระแทก



ถังน้ำแข็งที่ไว้ใส่ปลา



ถังน้ำมัน



เรือยางเป่าลม

## สะพานปรับระดับและโป๊ะเทียบเรือ

คำสั่งกรมเจ้าท่า เรื่อง มอบหมายให้ข้าราชการในสังกัดเป็น “เจ้าท่า” ตามพระราชบัญญัติการเดินเรือในน่านน้ำไทย พระพุทธศักราช 2456 ในการพิจารณาอนุญาตปลูกสร้างสิ่งล่วงล้ำลำน้ำ

### สะพานปรับระดับและโป๊ะเทียบเรือ

1. พื้นสะพานปรับระดับต้องทำให้มีลักษณะป้องกันการลื่น ไม่มีสิ่งกีดขวางทางเดิน
2. พื้นโป๊ะเทียบเรือต้องทำให้มีลักษณะป้องกันการลื่น ไม่มีสิ่งกีดขวางทางเดิน
3. ภายในตัวโป๊ะเทียบเรือต้องแบ่งกันผนังผนังกันน้ำเป็นห้อง ๆ อย่างน้อย 3 ห้อง เฉลี่ยต่อความยาว และมีช่องเปิดสำหรับตรวจสอบการรั่วซึมทุกห้อง พร้อมทั้งตัวโป๊ะต้องแสดงเส้นแนวน้ำหนักบรรทุก (Load Line) เหนือแนวขอบน้ำ 25 เซนติเมตร รอบตัวโป๊ะ
4. ตัวโป๊ะเทียบเรือต้องมีขนาดที่สอดคล้องกับวัตถุประสงค์ของการใช้งาน โดยคำนวณจากจำนวนผู้โดยสาร 1.20 คน ต่อพื้นที่บนโป๊ะเทียบเรือไม่น้อยกว่า 1 ตารางเมตร และต้องมีป้ายแสดงจำนวนผู้โดยสารสูงสุด
5. ปลายสุดของโป๊ะเทียบเรือต้องยื่นยาวออกไปไม่เกิน 1 ใน 5 ของความกว้างลำน้ำ และไม่เกินปลายสุดของสิ่งล่วงล้ำลำน้ำข้างเคียง
6. สะพานปรับระดับต้องมีความลาดชันไม่มากกว่า 1 ต่อ 3 เมื่อน้ำลงต่ำสุด
7. หากเป็นโป๊ะเทียบเรือสาธารณะ ต้องจัดให้มีทางขึ้นและลงโป๊ะเทียบเรือ เพื่อไม่ให้ปะปนกัน มีอุปกรณ์กันผู้โดยสารไม่ให้ลงโป๊ะเทียบเรือได้เมื่อมีจำนวนมาก บริเวณโป๊ะเทียบเรือต้องมีระดับความสว่างไม่น้อยกว่า 50 - 75 Lux บริเวณสะพานปรับระดับต้องมีระดับความสว่างไม่น้อยกว่า 100 - 150 Lux

## มาตรฐานเรือรับจ้างเพื่อการท่องเที่ยว

เรือรับจ้างเพื่อการท่องเที่ยว หมายถึง เรือบรรทุกทุกคนโดยสารที่แล่นในลำน้ำ หรือทะเล ประกอบด้วย เรือ 3 ประเภท คือ เรือกลลำน้ำ เรือกลเดินทะเลเฉพาะเขต และเรือโดยสารประเภทอื่น ๆ ที่ได้รับการจดทะเบียนให้บรรทุกคนโดยสาร โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อการให้บริการนักท่องเที่ยว

### เกณฑ์ด้านความปลอดภัย

- ตัวเรือ มีแนวปฏิบัติ ดังนี้
  - 1) มีใบอนุญาตให้ใช้เรือ ที่ออกโดยกรมเจ้าท่า
  - 2) มีป้ายบอกชื่อหรือสัญลักษณ์ พร้อมเลขทะเบียนของเรือ
  - 3) มีทางขึ้น-ลงเรือกว้างไม่น้อยกว่า 0.60 เมตร และไม่มีสิ่งกีดขวาง
  - 4) มีป้ายระบุจำนวนผู้โดยสารแสดงไว้อย่างถูกต้องและชัดเจน
  - 5) มีป้ายแนะนำการปฏิบัติตัวขณะโดยสาร และเมื่อเกิดเหตุฉุกเฉิน
  - 6) มีเครื่องหมายกำหนดแนวบรรทุก (Load Line) และบรรทุกไม่เกิน
  - 7) พื้นที่เก็บสัมภาระผู้โดยสาร ไม่น้อยกว่า 0.75 ตารางเมตรต่อ 1 คน
  - 8) เป็นพื้นที่ปลอดภัย หรือมีการแยกพื้นที่สำหรับสูบบุหรี่
  - 9) มีอุปกรณ์สื่อสาร เช่น วิทยุสื่อสาร แตร สัญญาณไฟ ธงสัญญาณ
  - 10) ติดตั้งโคมไฟเดินเรือ/ไฟส่องสว่างภายในเรือ และไฟอื่น ๆ
  - 11) ตัวเรือสามารถผิวน้ำได้อย่างมีประสิทธิภาพ และมีระบบระบายอากาศที่ดี
  - 12) มีการจัดเก็บเชื้อเพลิงอย่างเหมาะสม และปลอดภัย
  - 13) ป้ายหรือเชือกกันป้องกันอันตราย หรือแสดงเขตหวงห้าม
  - 14) มีอุปกรณ์ในการช่วยจับยึดและป้องกันการกระแทกกระเ็นของตัวเรือและผู้โดยสาร เช่น เครื่องป้องกันศีรษะกระแทก
  - 15) ไม่มีการใช้พื้นที่เรือโดยผิดวัตถุประสงค์การใช้งาน

- อุปกรณ์ช่วยชีวิต มีแนวปฏิบัติ ดังนี้
  - 1) เครื่องลอยน้ำ เช่น พวงชูชีพ หรือเสื้อชูชีพ
    - มีลักษณะและคุณสมบัติตามมาตรฐานและสภาวะ
    - ครอบคลุมจำนวนผู้โดยสาร จัดวางอยู่ในจุดที่เหมาะสม
    - มีชื่อเรือ หรือเลขทะเบียนเรือ
  - 2) มีอุปกรณ์ดับเพลิงประจำเรือที่มีประสิทธิภาพ ครอบคลุมจำนวนข้อบังคับ และมีชื่อเรือ หรือเลขทะเบียนเรือ
  - 3) หากมีห้องโดยสารที่เป็นช่องกระจกต้องสามารถเปิด-ปิดได้สะดวก และมีขนาดไม่น้อยกว่า 0.50×0.50 เมตร กรณีช่องกระจกที่ไม่สามารถเปิด-ปิดได้ ต้องมีค้อนติดตั้งไว้ ทุกกระยะ 2 เมตร
  - 4) มียาสามัญประจำบ้าน และชุดปฐมพยาบาลที่มีคุณภาพ
  - 5) มีน้ำดื่มที่สะอาดสำรองไว้ไม่น้อยกว่า 1 ลิตรต่อผู้โดยสาร 1 คน
  
- คนขับ (ผู้ควบคุมเรือ/นายท้ายเรือ) และช่างเครื่อง มีแนวปฏิบัติ ดังนี้
  - 1) มีความรู้ ความสามารถ และมีประกาศนียบัตรที่ไม่หมดอายุ ตามขนาดประเภท และเขตการเดินเรือ
  - 2) มีความสามารถศึกษาสภาพอากาศ สภาพกระแสน้ำ สภาพท้องน้ำ และบนน้ำของสถานที่ต่าง ๆ ตลอดระยะทางที่เรือต้องผ่านไปได้
  - 3) ตรวจสอบสภาพตัวเรือ เครื่องจักร และอุปกรณ์ก่อนออกเรือทุกครั้ง
  - 4) ไม่ขับขีเรือด้วยความประมาท และไม่ดื่มสุรา เสพของมึนเมา หรือสารเสพติด ขณะควบคุมเรือ
  - 5) มีแผนการเตรียมพร้อมการตอบสนองต่อสถานการณ์ฉุกเฉิน
  - 6) บันทึกจำนวนรายชื่อผู้โดยสารครบถ้วนทุกครั้งที่ยกเรือ โดยควบคุมจำนวนไม่ให้เกินอัตราที่กำหนด
  - 7) ควบคุมสัมภาระไม่ให้เกินอัตราที่กำหนด
  - 8) แนะนำตัว และชี้แจงการปฏิบัติตัวขณะโดยสาร และเมื่อเกิดเหตุ

- 9) แจ้งผู้โดยสารล่วงหน้าทุกครั้งที่เรือจะผ่านบริเวณ หรือสภาพภูมิอากาศที่อันตราย และแนะนำการเตรียมตัวเพื่อปลอดภัย
- 10) ว่ายน้ำได้ สามารถช่วยเหลือและปฐมพยาบาลผู้โดยสารได้
- 11) มีเจ้าหน้าที่ซึ่งมีประสบการณ์ คอยให้ความช่วยเหลือ และรักษาความปลอดภัยแก่ผู้โดยสารภายในเรือ หรือบริเวณท่าเทียบเรืออย่างน้อย 1 คน

▪ เจ้าของเรือและผู้ประกอบการ มีแนวปฏิบัติ ดังนี้

- 1) จัดทะเบียนเรือ และ/หรือมีใบอนุญาตใช้เรืออย่างถูกต้องและไม่หมดอายุ พร้อมกับตรวจสอบสภาพตัวเรือ เครื่องจักร และอุปกรณ์ตามระยะเวลาที่กำหนด (ทุกปี)
- 2) ส่งเสริมให้มีการอบรม การปฏิบัติในกรณีฉุกเฉินต่าง ๆ อย่างสม่ำเสมอ (ทุกปี)
- 3) ทำประกันภัยผู้โดยสาร ตามจำนวนที่อนุญาตให้บรรทุกได้ โดยวงเงินประกันไม่น้อยกว่าที่ระบุไว้ใน พ.ร.บ. ประกันภัยบุคคลที่ 3 (ทุกปี) ตามข้อกำหนดของกฎหมาย

.....  
ที่มา: 1) คู่มือความปลอดภัยในการเดินทางทางน้ำ, กรมเจ้าท่า  
2) หลักสูตรผู้จัดการแผนงานป้องกันการจมน้ำ, กรมควบคุมโรค



## บทที่ 4

# การเอาชีวิตรอดในน้ำ และช่วยเหลือผู้ประสบภัยทางน้ำ

## ทักษะการเอาชีวิตรอดในน้ำ

### การลอยตัวเปล่าโดยไม่ใช้อุปกรณ์

การลอยตัวเปล่าโดยไม่ใช้อุปกรณ์ ประกอบด้วย

- การลอยตัวแบบนอนคว่ำ (ท่าปลาตาย ท่าแมงกะพรุน)

การลอยตัวแบบนอนคว่ำ เหมาะสำหรับการลอยตัวในน้ำที่มีคลื่น

วิธีการฝึก คือ หันหน้าเข้าหาขอบสระ จากนั้นย่อตัวลงให้คางปรึมน้ำ หายใจเข้าทางปากให้เต็มปอดแล้วก้มหน้าลงให้ใบหน้าจมน้ำแล้วกลั้นใจไว้นาน ๆ ลำตัวจะงอโค้งเล็กน้อยอย่างสบายๆ แขนและขากางออกเพื่อ รักษาสมดุลของร่างกาย เมื่อหมดกลิ่นหายใจและต้องการจะหายใจให้เป่าลมหายใจออกทางปากแล้วใช้ฝ่ามือทั้งสองผลักน้ำเงยหน้าขึ้น พอปากพ้นระดับน้ำให้หายใจเข้าทางปากอย่างรวดเร็ว แล้วก้มหน้าลงได้น้ำ การก้มหน้าลงหลังจากหายใจเข้าแล้ว ต้องค่อยๆ ทำเพื่อจะไม่ให้ร่างกายจมลงไปได้ น้ำลึกเกินไป



การลอยตัวแบบนอนคว่ำ

## ■ การลอยตัวแบบนอนหงาย (แม่ชีลอยน้ำ)

ทักษะการลอยตัวแบบนอนหงายหรือท่าแม่ชีลอยน้ำเป็นทักษะที่สำคัญที่สุดในการเอาชีวิตรอดจากอุบัติเหตุทางน้ำ เหมาะสำหรับการลอยตัวในน้ำที่ไม่มีคลื่น โดยแต่ละคนจะลอยตัวท่านอนหงายหรือท่าแม่ชีลอยน้ำได้ไม่เท่ากัน ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับ (1) ความหนาแน่นของกระดูก (2) จำนวนไขมันในร่างกาย (3) ความจุปอด (ปริมาตรของอากาศในปอด) และ (4) การจัดทำทางของร่างกายที่ผิวน้ำ

วิธีการฝึก คือ หันหน้าเข้าหาขอบสระ ปลายเท้าทั้งสองชิดผนังสระ สองมือจับขอบสระ ย่อเข่าลงเงยหน้าให้ใบหน้าพริมน้ำ เหยียดแขนตรง หายใจเข้าเต็มปอด ยืดอก ยกพุง ปล่อยมือออกจากขอบสระ แขนเหยียดตรงแนบข้างลำตัว ขาเหยียดตรง จัดลำตัวให้ตรงเหมือนกับนอนหงายบนที่นอน ลำตัวจะค่อย ๆ ลอยขึ้นมาจนผิวน้ำ ที่สำคัญคือ เงยหน้ามาก ๆ ลำตัวตรง ยืดอก ยกกันเอาไว้ไม่ถอ



การลอยตัวแบบนอนหงาย

### ■ การลอยตัวแบบลำตัวตั้ง (การลอยคอ/ลูกหมาตกน้ำ)

การลอยคอแบบลูกหมาตกน้ำ (Tread water) เป็นทักษะที่จำเป็นและมีประโยชน์มาก เมื่อลอยตัวทำนี้จะสามารถมองเห็นสภาพรอบ ๆ ตัวเราได้ สามารถจะถอดรองเท้า ปีนบวคกล้ามเนื้อหรือมองเห็นทิศทางที่จะเคลื่อนที่ไปได้ แต่เป็นทักษะที่ฝึกยาก ต้องฝึกมาก ใช้เวลานานกว่าจะมีความสามารถลอยตัวแบบนี้ได้ดี

วิธีการฝึก คือ ย่อตัวลงให้คางและใบหูปริ่มน้ำ ยกเท้าขึ้นจากพื้น ใช้ฝ่าเท้าทั้งสองข้างถีบน้ำลงด้านล่างสลับกันเหมือนถีบจักรยาน ข้อศอกทั้งสองข้างงอ แขนท่อนบนแนบเกือบชิดลำตัว แขนท่อนล่างงอตั้งฉากกับลำตัวหรือขนานกับผิวน้ำ ฝ่ามือทั้งสองคว่ำลงและสลับกันพยุ้น้ำลงด้านล่างหรือจะปาดฝ่ามือเข้าออกโดยทำมุมเหมือนปีกเครื่องบินปาดให้น้ำลงด้านล่าง การใช้ฝ่าเท้าและฝ่ามือถีบหรือปาดให้น้ำลงด้านล่างจะทำให้มีแรงยกลำตัวให้ลอยขึ้น



การลอยตัวแบบลำตัวตั้ง

## การลอยตัวโดยใช้อุปกรณ์

### ▪ ขวดน้ำดื่มพลาสติก

วิธีการฝึก คือ การจับขวดน้ำดื่มพลาสติก เอนตัวไปข้างหลัง ยกขาทั้ง 2 ข้างขึ้น พยายามให้ลำตัวขนานกับน้ำ หูจมน้ำ หน้าเงย แอนหน้าออก

เมื่อชำนาญแล้ว ให้ฝึกโดยการกอดขวดน้ำดื่มพลาสติกไว้กลางหน้าอก กระโดดลงน้ำ ตะขาให้ตัวลอยขึ้นเหนือน้ำ แล้วพลิกหงายให้ลำตัวขนานกับน้ำ มือทั้ง 2 ข้างกอดขวดน้ำดื่มพลาสติก ลอยตัว 3 นาที



ลอยตัวโดยใช้ขวดน้ำดื่มพลาสติก

## ทักษะการช่วยเหลือผู้ประสบภัยทางน้ำ

### ตะโกน

เป็นการฝึกให้เด็กรู้จักวิธีช่วยผู้ประสบภัยทางน้ำที่ถูกต้องคือ ไม่ลงน้ำเข้าไปช่วยด้วยตนเองเพราะอาจมีอันตรายถึงชีวิต แต่เมื่อเห็นคนตกน้ำ คนจมน้ำให้รีบบอกหรือร้องเรียกให้ผู้ใหญ่หรือเจ้าหน้าที่ทราบเพื่อที่จะได้ให้ความช่วยเหลือ

### โยน (การช่วยผู้ประสบภัยทางน้ำด้วยการโยนอุปกรณ์)

การให้ความช่วยเหลือผู้ประสบภัยทางน้ำที่ถูกต้องและปลอดภัยที่สุดคือ การช่วยจากบนบก โดยที่ผู้ให้ความช่วยเหลือไม่ต้องลงน้ำ ซึ่งเป็นวิธีการช่วยผู้ประสบภัยทางน้ำที่ปลอดภัยที่สุดสำหรับเด็ก

การช่วยด้วยวิธีโยนอุปกรณ์ลอยน้ำ เช่น ห่วงชูชีพ ถังน้ำ ถังแกลอน ขวดน้ำดื่มพลาสติก ไปให้ผู้ประสบภัย โดยโยนอุปกรณ์นั้น ๆ ไปให้ตรงตัวผู้ประสบภัย หรือโยนให้โดนหน้า หรือตบตรงหน้าของผู้ประสบภัย เพื่อให้ผู้ประสบภัยจะได้จับหรือเกาะอุปกรณ์พยุงตัวลอยน้ำเพื่อรอความช่วยเหลือต่อไป แต่การช่วยด้วยการโยนอุปกรณ์แบบนี้จะต้องมีความแม่นยำหรือไม่ก็ต้องโยนให้หลาย ๆ ชิ้นเพราะหากโยนไม่แม่นยำผู้ประสบภัยไม่สามารถเคลื่อนที่ มาจับอุปกรณ์ที่โยนให้ได้ การช่วยจะไม่ประสบความสำเร็จ และผู้ให้ความช่วยเหลือก็ไม่สามารถที่จะลงไปหยิบอุปกรณ์นั้น ๆ เอามาโยนอีกครั้งได้

การช่วยด้วยวิธีโยนอุปกรณ์ที่มีเชือกผูก เช่น ห่วงชูชีพ ถังน้ำ ถังแกลอน ขวดน้ำดื่มพลาสติก ที่มีเชือกผูก เชือกที่ใช้ต้องมีความอ่อนตัว ไม่บิดเป็นเกลียว ขนาดประมาณ 4 หุน ยาว 12 - 15 เมตร การโยนอุปกรณ์ที่มีเชือกผูก ให้ผู้โยนโยนอุปกรณ์ให้ข้ามศีรษะของผู้ประสบภัยไป เชือกจะตกลงไปกระทบตัวผู้ประสบภัย เมื่อผู้ประสบภัยจับเชือกได้แล้วให้สาวเชือกเพื่อลากเอาผู้ประสบภัยเข้าสู่ที่ปลอดภัย

## ยี่น (การช่วยผู้ประสบภัยทางน้ำด้วยการยี่นอุปกรณ์)

การช่วยผู้ประสบภัยทางน้ำด้วยการยี่น เช่น ท่อ PVC ไม้พลอง กิ่งไม้ หรือ Swimming Noodle เป็นการช่วยผู้ประสบภัยทางน้ำที่มีอันตรายต่อผู้ให้ความช่วยเหลือมากกว่าการโยน โดยเฉพาะสำหรับเด็กเล็ก ๆ ที่อาจจะถูกผู้ประสบภัยดึงตักน้ำไปด้วย

การช่วยผู้ประสบภัย ผู้ช่วยต้องยี่นในลักษณะที่มีเท้านำ เท้าตาม โดยเท้านำคือเท้าหน้า เอาไว้ยันพื้นเมื่อถูกดึงหรือออกแรงดึงผู้ประสบภัย เท้าตามคือเท้าหลัง ให้ทิ้งน้ำหนักตัวส่วนใหญ่ลงที่เท้าหลังเพื่อให้ศูนย์ถ่วงของร่างกายมาอยู่ที่เท้าหลัง จากนั้นตะโกนบอกผู้ประสบภัยว่า “ไม่ต้องตกใจ มาช่วยแล้ว” ใช้สองมือจับอุปกรณ์ที่จะยี่นให้แน่น ย่อตัวลงให้ต่ำเพื่อลดจุดศูนย์ถ่วงไม่ให้ถูกผู้ประสบภัยดึงตักน้ำ และยี่นอุปกรณ์ไปทางด้านข้างของผู้ประสบภัย วาดอุปกรณ์เข้าไปหาร่างของผู้ประสบภัย (แต่ที่ด้านข้างของตัวผู้ประสบภัย) ตะโกนบอกด้วยว่า “จับไม่วี จับไม่วี” เมื่อผู้ประสบภัยจับอุปกรณ์ได้แล้วให้ถอยหลังห่างออกมาจากขอบสระ 1 ก้าว ย่อตัวลงแล้วค่อย ๆ สวมไม้ดึงผู้ประสบภัยเข้ามาหาขอบสระ เมื่อมาถึงขอบสระให้ผู้ช่วยเหลือจับมือผู้ประสบภัยวางลงบนขอบสระ แล้วถามผู้ประสบภัยเบา ๆ ว่า “ขึ้นเองได้หรือเปล่า”



ตะโกน



โยนอุปกรณ์  
ช่วยเหลือผู้ประสบภัยทางน้ำ



โยนอุปกรณ์ผูกเชือก  
ช่วยเหลือผู้ประสบภัยทางน้ำ



ยื่นอุปกรณ์  
ช่วยเหลือผู้ประสบภัยทางน้ำ

---

ที่มา: หลักสูตรว่ายน้ำเพื่อเอาชีวิตรอด และคู่มือการสอน, กรมควบคุมโรค.  
[https://ddc.moph.go.th/dip/journal\\_detail.php?publish=14170&deptcode=dip](https://ddc.moph.go.th/dip/journal_detail.php?publish=14170&deptcode=dip)

# โครงสร้างหลักสูตรป้องกันการจมน้ำ สำหรับประชาชนทั่วไป (Drowning Prevention Course for Public)

ชื่อหลักสูตร	หลักสูตรป้องกันการจมน้ำสำหรับประชาชนทั่วไป Drowning Prevention Course for Public
วัตถุประสงค์ ของหลักสูตร	เพื่อให้ประชาชนมีความรู้ในการป้องกันการจมน้ำ และ สามารถนำองค์ความรู้ที่ได้ไปถ่ายทอดให้กับบุคคลอื่นได้
องค์ประกอบหลักสูตร	จำนวน 4 บท
ระยะเวลาอบรม	100 นาที
เนื้อหาหลักสูตร	1. สถานการณ์และมาตรการป้องกันการจมน้ำ 2. ความปลอดภัยทางน้ำเบื้องต้นสำหรับประชาชน 3. กฎหมาย/มาตรฐานความปลอดภัยทางน้ำที่ควรรู้ 4. การเอาชีวิตรอดในน้ำ และการช่วยเหลือ ผู้ประสบภัยทางน้ำ
คุณสมบัติผู้อบรม	ประชาชนทั่วไป
ลักษณะการอบรม	e-Learning
เกณฑ์ผ่านการอบรม	<ul style="list-style-type: none"><li>ต้องผ่านการเรียน e-Learning ทุกบท</li><li>ระยะเวลาการอบรมรวมกันไม่น้อยกว่า ร้อยละ 90 หรือ 90 นาที</li><li>สอบผ่านข้อเขียนไม่น้อยกว่าร้อยละ 70</li></ul>
เกียรติบัตร	ผ่านการเรียนรู้ด้วยตนเองทางระบบอิเล็กทรอนิกส์ (e-Learning) หลักสูตรป้องกันการจมน้ำสำหรับประชาชน ทั่วไป (Drowning Prevention Course for Public)



# เนื้อหาหลักสูตรป้องกันการจมน้ำ สำหรับประชาชนทั่วไป (Drowning Prevention Course for Public)

บทที่	เนื้อหา
1. สถานการณ์ และมาตรการ ป้องกันการจมน้ำ	<ul style="list-style-type: none"><li>■ จมน้ำ (Drowning) คืออะไร</li><li>■ สถานการณ์การจมน้ำ</li><li>■ ความเสี่ยงของการจมน้ำ</li><li>■ มาตรการป้องกันการจมน้ำ<ul style="list-style-type: none"><li>● ข้อเสนอแนะขององค์การอนามัยโลก (WHO)</li></ul></li><li>■ ประเทศไทย: ผู้ก่อการดี (MERIT MAKER)</li></ul>
2. ความปลอดภัย ทางน้ำเบื้องต้น สำหรับประชาชน	<ul style="list-style-type: none"><li>■ ความรู้เกี่ยวกับความปลอดภัยทางน้ำ<ul style="list-style-type: none"><li>● กฎความปลอดภัยทางน้ำเบื้องต้น</li><li>● เสื้อชูชีพ/เสื้อพุงตัว/อุปกรณ์ช่วยลอยน้ำ อย่างง่ายน้ำ</li><li>● คลื่นทะเลดูด (กระแสน้ำ Rip current)</li></ul></li><li>■ การเอาชีวิตรอดในน้ำ และการช่วยเหลือผู้ประสบภัย ทางน้ำ</li><li>■ การกู้ชีพขั้นต้น (CPR)</li></ul>

บทที่	เนื้อหา
3. กฎหมาย/ มาตรฐาน ความปลอดภัย ทางน้ำที่ควรรู้	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ เสื้อชูชีพ</li><li>▪ ตัวอย่างอุปกรณ์บนเรือที่สามารถลอยน้ำได้</li><li>▪ สะพานปรับระดับและโป๊ะเทียบเรือ</li><li>▪ มาตรฐานเรือรับจ้างเพื่อการท่องเที่ยว</li></ul>
4. การเอาชีวิตรอด ในน้ำ และ การช่วยเหลือ ผู้ประสบภัยทางน้ำ	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ วิธีการเอาชีวิตรอดในน้ำ</li><li>▪ วิธีการช่วยเหลือผู้ประสบภัยทางน้ำโดยการตะโกน โยน ยื่น</li></ul>
ภาคผนวก	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ การจัดการแหล่งน้ำเพื่อป้องกันการจมน้ำ จำแนกตามชนิดของแหล่งน้ำเสี่ยง</li><li>▪ การป้องกันและปฐมพยาบาลจากสัตว์ทะเลมีพิษ</li><li>▪ การประกันภัยผู้ประสบภัยจากเรือ</li><li>▪ กรณีศึกษา: คดีความการฟ้องร้อง</li><li>▪ เรียกค่าเสียหายเมื่อเกิดเหตุเด็กจมน้ำ</li><li>▪ กฎหมาย/มาตรฐานที่เกี่ยวข้อง</li><li>▪ เอกสารอ้างอิง</li></ul>

## รายละเอียดเนื้อหาหลักสูตรป้องกันการจมน้ำสำหรับประชาชนทั่วไป (สำหรับ e-Learning)

เนื้อหา	วิทยากร	ระยะเวลา
<b>บทที่ 1 สถานการณ์และมาตรการป้องกันการจมน้ำ</b>		<b>5 นาที</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>■ จมน้ำ (Drowning) คืออะไร</li><li>■ สถานการณ์การจมน้ำ</li><li>■ ความเสี่ยงของการจมน้ำ</li><li>■ มาตรการป้องกันการจมน้ำ<ul style="list-style-type: none"><li>• ข้อเสนอแนะขององค์การอนามัยโลก</li><li>• ประเทศไทย: ผู้ก่อการดี (MERIT MAKER)</li></ul></li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>แพทย์หญิงศิริรัตน์ สุวรรณฤทธิ์</li><li>ผู้อำนวยการ กองป้องกันการบาดเจ็บ กรมควบคุมโรค</li></ul>	
<b>บทที่ 2 ความปลอดภัยทางน้ำเบื้องต้นสำหรับประชาชน</b>		<b>5 นาที</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>■ ความรู้เรื่องความปลอดภัยทางน้ำ<ul style="list-style-type: none"><li>• กฎความปลอดภัยทางน้ำเบื้องต้น</li><li>• เสื้อชูชีพ/เสื้อพยุงตัว/อุปกรณ์ช่วยลอยน้ำอย่างง่าย</li><li>• คลื่นทะเลดูด (Rip current)</li></ul></li><li>■ การเอาชีวิตรอดในน้ำ และการช่วยเหลือผู้ประสบภัยทางน้ำ</li><li>■ การกู้ชีพขั้นต้น (CPR)</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>สั้ม เอกเฉลิมเกียรติ</li><li>กรมควบคุมโรค</li></ul>	

เนื้อหา	วิทยากร	ระยะเวลา
<b>บทที่ 3 กฎหมาย/มาตรฐานความปลอดภัยทางน้ำที่ควรรู้</b> ■ เรือโดยสาร/ผู้ควบคุมเรือ/โป๊ะเรือ ■ เสื้อชูชีพ	รังสิวุฒิ โส๊ะหาบ เกียรติศักดิ์ กลิ่นบัว สำนักความปลอดภัย และสิ่งแวดล้อมทางน้ำ กรมเจ้าท่า	30 นาที
<b>บทที่ 4 การเอาชีวิตรอดในน้ำ และการช่วยเหลือผู้ประสบภัยทางน้ำ</b> ■ วิธีการเอาชีวิตรอดในน้ำ • ลอยตัวเปล่า (ลอยตัวหงาย ลอยตัวคว่ำ) • ลอยตัวโดยใช้อุปกรณ์ ■ การช่วยผู้ประสบภัยทางน้ำ โดยการตะโกน โยน ยื่น	เอกสิทธิ์ คล้ายสิทธิ์ รังสิต เพ็งอารีย์ สถาพร ทิพย์ธารา จักรกฤษ บุญมาศิริ สมาคมเพื่อช่วยชีวิตทางน้ำ	60 นาที
<b>รวม</b>		<b>100 นาที</b>

# ภาคผนวก

## การจัดการแหล่งน้ำเพื่อป้องกันการจมน้ำ จำแนกตามชนิดของแหล่งน้ำเสี่ยง

	แหล่งน้ำ	มาตรการ
ภายในบ้าน	อ่างอาบน้ำ/ กะละมัง	▪ เทน้ำทิ้งหลังใช้งาน
	โถ่งน้ำ/ถังน้ำ	▪ หาฝาปิด/เทน้ำทิ้งหลังใช้งาน
	สระว่ายน้ำภายใน	▪ เทน้ำทิ้งหลังใช้งาน/หาผ้าคลุม/สร้างรั้วล้อมรอบ
รอบ ๆ บ้าน	แอ่งน้ำขัง	▪ ฝังกลบ
	ท่อระบายน้ำ	▪ หาดตะแกรงเหล็กปิดด้านบน
	บ่อน้ำโยก	▪ หาฝาปิด/สร้างรั้วล้อมรอบ
	อ่างเลี้ยงปลา	▪ เทน้ำทิ้ง/ฝังกลบ/สร้างรั้วล้อมรอบ
	แหล่งน้ำ ใต้ถุนบ้าน	▪ จัดให้มีพื้นที่เล่นที่ปลอดภัยสำหรับเด็ก หรือ คอกกั้นเด็ก ▪ ซ่อมแซมพื้นบ้านที่ชำรุด (ถ้ามี)
ชุมชน	สระว่ายน้ำ	▪ สร้างรั้วล้อมรอบ ▪ ติดป้ายขอแนะนำเพื่อความปลอดภัย เช่น ขอแนะนำการใช้สระ วิธีการใช้อุปกรณ์ ช่วยเหลือ เบอร์โทรฉุกเฉิน ▪ ติดป้ายแจ้งระดับน้ำเป็นระยะ ▪ จัดให้มี Lifeguard ตลอดเวลาที่เปิดให้บริการ ▪ จัดให้มีอุปกรณ์ลอยน้ำ/อุปกรณ์ช่วยชีวิต ไว้บริเวณรอบสระ

แหล่งน้ำ	มาตรการ
บ่อน้ำ/สระน้ำ เพื่อการเกษตร	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ สร้างรั้วล้อมรอบ</li> <li>▪ ติดป้ายคำเตือน เช่น ห้ามดื่มสุรา อันตราย บริเวณน้ำลึก ห้ามเล่นน้ำ</li> <li>▪ จัดทำป้ายหรือแนวบอกระดับน้ำ</li> <li>▪ จัดให้มีอุปกรณ์ลอยน้ำ/อุปกรณ์ช่วยชีวิตไว้บริเวณรอบแหล่งน้ำเป็นระยะ</li> </ul>
น้ำตก	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ กำหนดบริเวณที่เล่นน้ำได้/ ห้ามเล่นน้ำ</li> <li>▪ ติดป้ายคำเตือน เช่น ห้ามดื่มสุรา อันตราย บริเวณน้ำลึก ห้ามเล่นน้ำ</li> <li>▪ ติดป้ายข้อแนะนำเพื่อความปลอดภัย เช่น วิธีการใช้อุปกรณ์</li> <li>▪ จัดให้มีอุปกรณ์ลอยน้ำ/อุปกรณ์ช่วยชีวิตไว้เป็นระยะ</li> <li>▪ จัดให้มี Lifeguard ตลอดเวลาที่เปิดให้บริการ</li> <li>▪ กำหนดให้ผู้ลงเล่นน้ำทุกคนต้องใส่เสื้อชูชีพ/เสื้อพยางค์ตัว</li> </ul>
คลอง/แม่น้ำ	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ ติดป้ายคำเตือนบริเวณแหล่งน้ำ</li> <li>▪ จัดให้มีอุปกรณ์ลอยน้ำ/อุปกรณ์ช่วยชีวิตไว้บริเวณแหล่งน้ำ</li> <li>▪ กำหนดให้ผู้โดยสารเรือทุกคนต้องใส่เสื้อชูชีพ/เสื้อพยางค์ตัว หรือมีอุปกรณ์ลอยน้ำได้ติดตัวตลอดเวลาที่อยู่ในน้ำ</li> <li>▪ ห้ามดื่มสุราขณะลงเล่นน้ำ/ทำกิจกรรมทางน้ำ</li> </ul>

แหล่งน้ำ	มาตรการ
อ่างเก็บน้ำ/ เขื่อน	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ ติดป้ายคำเตือน เช่น ห้ามดื่มสุรา อันตราย บริเวณน้ำลึก ห้ามเล่นน้ำ</li> <li>▪ ติดป้ายขอแนะนำเพื่อความปลอดภัย เช่น วิธีการใช้อุปกรณ์</li> <li>▪ จัดให้มีอุปกรณ์ลอยน้ำ/อุปกรณ์ช่วยชีวิต ไว้บริเวณแหล่งน้ำ</li> <li>▪ กรณีที่จัดให้เป็นสถานที่ท่องเที่ยว <ul style="list-style-type: none"> <li>- กำหนดให้มีพื้นที่เล่นน้ำที่ปลอดภัย</li> <li>- ควรกำหนดให้ผู้โดยสารเรือทุกคนต้องใส่เสื้อชูชีพ/เสื้อพุงตัว ตลอดเวลาที่เดินทาง/ทำกิจกรรมทางน้ำ</li> <li>- จัดให้มี Lifeguard ตลอดเวลาที่เปิดให้บริการ</li> <li>- ห้ามดื่มสุราขณะลงเล่นน้ำ/ทำกิจกรรมทางน้ำ</li> </ul> </li> </ul>
ทะเล	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ กำหนดให้มีพื้นที่เล่นน้ำที่ปลอดภัย</li> <li>▪ ติดป้ายคำเตือน/สัญลักษณ์ เพื่อแจ้งเตือนภัย เช่น ห้ามดื่มสุรา บริเวณน้ำลึก ห้ามเล่นน้ำ ระวังคลื่นทะเลดูด (Rip current) บริเวณเสี่ยงเกิดสึนามิ</li> <li>▪ กำหนดให้ผู้โดยสารเรือทุกคนต้องสวมใส่เสื้อชูชีพ/เสื้อพุงตัว ตลอดเวลาที่เดินทางหรือทำกิจกรรมทางน้ำ</li> <li>▪ จัดให้มีอุปกรณ์ลอยน้ำ/อุปกรณ์ช่วยชีวิต</li> <li>▪ จัดให้มี Lifeguard บริเวณชายหาด</li> </ul>




## การป้องกันและปฐมพยาบาลจากสัตว์ทะเลมีพิษ

สัตว์ทะเล	การป้องกัน และอาการ	ปฐมพยาบาล และรักษา
<p>ปะการัง (Corals)</p> 	<p>อย่าเดินเหยียบย่ำไปบนปะการัง หรือดำน้ำผ่านแนวปะการัง เพราะหินปูนของปะการังมีความแข็งและแหลมคม อาจทำให้เกิดบาดแผล</p>	<p>ล้างด้วยน้ำสะอาด หรือแอลกอฮอล์โดยเร็ว และตรวจดูว่าไม่มีเศษปะการังติดค้างอยู่ ใส่ยาฆ่าเชื้อ ถ้าแผลมีขนาดกว้างและลึก ควรรีบนำส่งแพทย์</p>
<p>ปะการังไฟ (Fire coral)</p> 	<p>หลีกเลี่ยงการสัมผัสกับปะการังไฟ เพราะจะทำให้เกิดรอยไหม้ บวมแดง และปวดแสบบริเวณผิวหนังที่สัมผัส</p>	<p>การล้างแผลด้วยน้ำส้มสายชูหรืออะลูมิเนียมซัลเฟต อย่างนุ่มนวลที่สัมผัสปะการังมาเช็ดหน้าหรือให้เข้าตาโดยเด็ดขาด เพราะน้ำพิษอาจยังเหลืออยู่</p>
<p>ดอกไม้ทะเล (Sea anemone)</p> 	<p>หลีกเลี่ยงการสัมผัสหนวดของดอกไม้ทะเล เพราะจะทำให้เกิดผื่นแดงและคัน ถ้าอาการรุนแรงมาก จะทำให้เกิดอาการบวมแดง มีน้ำใส และอาเจียน</p>	<p>ล้างแผลด้วยน้ำส้มสายชู และพยายามล้างเอาเมือกและชิ้นส่วนของหนวดดอกไม้ทะเลออกให้หมด ถ้าผู้ป่วยมีอาการทรุดลงให้นำส่งแพทย์โดยด่วน</p>

สัตว์ทะเล	การป้องกัน และอาการ	ปฐมพยาบาล และรักษา
<b>แมงกะพรุน</b> (Jelly fish)	 <ul style="list-style-type: none"><li>- หลีกเลียงลงเล่นน้ำทะเล บริเวณที่มีแมงกะพรุน ชุกชุม หรือหลังพายุฝน</li><li>- บริเวณที่สัมผัสจะเกิดอาการคัน เป็นผื่นบวมแดงเป็นรอยไหม้ปวดแสบปวดร้อน บางรายอาจเกิดอาการแน่นหน้าอก หายใจไม่ออก อ่อนเพลีย เป็นไข้ และเสียชีวิตได้</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- ล้างแผลด้วยน้ำส้มสายชู เพื่อไม่ให้มีการปล่อยน้ำพิษภายในกระเปาะออก หลังจากนั้นรีบปรึกษาแพทย์</li><li>- หรือนำใบผักบุ้งทะเลบดแล้วพอกบริเวณที่สัมผัส แมงกะพรุน จะช่วยให้อาการต่าง ๆ บรรเทาลงได้</li></ul>
<b>แมงดาทะเล</b> (Horse-shoe crab)	 <ul style="list-style-type: none"><li>- อย่านำแมงดาไฟหรือเหรา มาปรุงอาหาร เพราะหากแมงดามีสารพิษสะสมอยู่ จะทำให้เกิดอาการพิษได้</li><li>- แม้ว่าจะปรุงให้สุกแล้ว</li><li>- ผู้ได้รับพิษจะมีอาการมึนงง ปวดศีรษะ คลื่นไส้ อาเจียน หัวใจเต้นเร็ว ปากชาพูดไม่ได้ แขนขาอ่อนเปลี้ย กล้ามเนื้อไม่ทำงาน หมดความรู้สึก และอาจเสียชีวิตได้</li></ul>	ทำการล้างท้อง โดยทำให้อาเจียน และรีบนำส่งโรงพยาบาลโดยเร็วที่สุด

สัตว์ทะเล	การป้องกัน และอาการ	ปฐมพยาบาล และรักษา
<p>หอยเต้าปูน (Cone shell)</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ห้ามเก็บหรือจับหอยเหล่านี้ด้วยมือเปล่า และถือเอาไว้ เพราะหอยจะป้องกันตัวโดยใช้วงที่มีพิษพิษแทง</li> <li>- พิษที่เกิดจากหอยเต้าปูนต่อย จะทำให้เกิดอาการบวมแดง ตาพร่ามัว หายใจติดขัด หรือเสียชีวิตได้</li> </ul>	<p>การปฏิบัติเช่นเดียวกับถูกงูกัด โดยใช้สายยางรัดแขนเพื่อไม่ให้พิษไหลเข้าสู่หัวใจ ให้ผู้ป่วยนอนและเคลื่อนไหว่น้อยที่สุดแล้วรีบนำส่งโรงพยาบาล โดยนำหอยไปด้วย</p>
<p>เม่นทะเล (Sea urchin)</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ปกติเม่นทะเลมักไม่เป็นอันตรายต่อนักดำน้ำ ถ้าไม่เข้าไปใกล้ หรือจับ</li> <li>- หนามของเม่นทะเลจะทำให้เกิดอาการบวมแดงและชา อยู่นานประมาณ 30 นาที ถึง 4 - 6 ชั่วโมง และหนามจะย่อยสลายไปภายใน 24 ชั่วโมง</li> </ul>	<p>เมื่อถูกหนามเม่นทะเลตำให้ถอนหนามออก ถ้าทำได้ หากถอนไม่ออก พยายามทำให้หนามบริเวณนั้นแตกเป็นชิ้นเล็ก ๆ หรือแช่แผลในน้ำร้อนประมาณ 50 องศาเซลเซียส เพื่อช่วยให้หนามย่อยสลายได้เร็วขึ้น</p>

สัตว์ทะเล	การป้องกัน และอาการ	ปฐมพยาบาล และรักษา
<b>ปลากระเบน</b> (Ray)	<ul style="list-style-type: none"><li>- ระวังระวังการเดินลุยน้ำอยู่ริมชายฝั่งทะเล เพราะอาจเหยียบไปบนตัวปลากระเบนที่หมกตัวอยู่ตามพื้นทะเล และถูกเงี่ยงตำ</li><li>- ปลากระเบน จะอยู่ตามแนวปะการัง ผู้ที่ดำน้ำ จึงมีโอกาสถูกเงี่ยงตำ</li><li>- เมื่อถูกเงี่ยงตำ จะทำให้เกิดอาการปวดอย่างแรง บางครั้งอาจเกิดอาการช็อค หมดสติ และเสียชีวิต</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- ห้ามเลือดที่บาดแผล และทำความสะอาดด้วยน้ำเกลือปลอดเชื้อหรือน้ำสะอาด</li><li>- นำเงี่ยงปลากระเบนออก</li><li>- ควรแช่บาดแผลในน้ำร้อนเท่าที่จะทนได้ ประมาณ 30 - 60 นาที</li><li>- อาการปวดจะทุเลา</li><li>- บริโภคยาแก้ปวดหากมีอาการแพ้มากควรรีบส่งแพทย์</li></ul>
<b>ปลากระรังหัวโขน</b> (Stonefish)	<ul style="list-style-type: none"><li>- ระวังอย่าจับปลาชนิดนี้ หรือไม่ควรไปเล่นกับมัน</li><li>- ก้านครีบของปลาชนิดนี้ ยังมีพิษที่เป็นอันตรายรุนแรงอาจทำให้เสียชีวิต</li></ul>	การรักษาเช่นเดียวกับการถูกเงี่ยงปลากระเบน

สัตว์ทะเล	การป้องกัน และอาการ	ปฐมพยาบาล และรักษา
<p>ปลาปักเป้า (Puffer fishes)</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>- งดบริโภคอาหารแปลก ๆ ถ้าไม่แน่ใจให้ถามชาวประมง หรือคนในท้องถิ่น</li> <li>- ผู้ได้รับพิษจะมีอาการชาที่ริมฝีปาก คันแสบร้อนที่ผิวหนังและตา คลื่นไส้ อาเจียน ปวดท้อง ขาอ่อนแรง หรืออัมพาต กลืนลำบาก เจ็บหน้าอก ความดันเลือดสูง หยุดหายใจและเสียชีวิต</li> </ul>	<p>ถ้าหากได้รับสารพิษพยายามให้ผู้ป่วยอาเจียนโดยวิธีล้วงคอ หรือให้ผู้ป่วยดื่มผงถ่านกัมมันต์ผสมน้ำอัตราส่วน 10 กรัม ต่อ น้ำ 100 มิลลิลิตร เพื่อดูดซับสารพิษที่ตกค้างอยู่ในกระเพาะอาหาร แล้วรีบนำส่งแพทย์</p>

## การประกันภัยผู้ประสบภัยจากเรือ

กฎกระทรวงฉบับที่ 73 (พ.ศ. 2549) ออกตามความในพระราชบัญญัติการเดินเรือในน่านน้ำไทย พระพุทธศักราช 2456 กำหนดให้เจ้าของเรือทุกลำที่ยื่นขอรับใบอนุญาตใช้เรือโดยสารตั้งแต่วันที่ 30 ธันวาคม 2549 เป็นต้นไป ต้องจัดทำประกันภัยผู้โดยสารเรือสำหรับโดยสาร

ละเอียดความคุ้มครองและอัตราเบี้ยประกันภัยปรากฏ ดังนี้

▪ การเสียชีวิต หรือทุพพลภาพถาวรสิ้นเชิง หรือสูญเสียชีวิต เท้า หรือสายตาสองข้าง คนละ 100,000 บาท

▪ การสูญเสียชีวิต เท้า หรือสายตาหนึ่งข้าง คนละ 60,000 บาท

▪ ค่ารักษาพยาบาลต่ออุบัติเหตุหนึ่งครั้ง คนละไม่เกิน 15,000 บาท

▪ การกำหนดอัตราเบี้ยประกันภัยคิดตามขนาดเรือที่บรรทุก

ผู้โดยสาร ดังนี้

• จำนวนผู้โดยสาร 1 - 12 คน อัตราเบี้ยประกันภัยอยู่ระหว่าง 50 - 80 บาท ต่อผู้โดยสารหนึ่งคนต่อปี

• จำนวนผู้โดยสารตั้งแต่ 13 คนขึ้นไป อัตราเบี้ยประกันภัยอยู่ระหว่าง 100 - 150 บาทต่อผู้โดยสาร หนึ่งคนต่อปี

## กรณีศึกษา: คดีความการฟ้องร้อง เรียกค่าเสียหายเมื่อเกิดเหตุเด็กจมน้ำ

**กรณี 1: จมน้ำ! ในสระว่ายน้ำเทศบาล ผู้เกี่ยวข้องเรียกค่าปลงศพ และค่าขาดไร้อุปการะได้ (คำพิพากษาศาลปกครองสูงสุดที่ อ. 111/2559)**

เหตุการณ์: เด็กชายเอ ไปว่ายน้ำเล่นกับเพื่อน ณ สระว่ายน้ำของเทศบาล โดยไม่มีผู้ปกครองไปด้วย ขณะนั้นมีผู้ใช้บริการประมาณ 30 คน มีนาย พ. คุณแลสและนาย ก. เป็นคนชายตัว ต่อมาเวลา 11.00 น. เด็กชายเอเกิดจมน้ำ นาย พ. และนาย ก. รีบกระโดดลงไปช่วย และนำเด็กชายเอขึ้นมาปฐมพยาบาล และเรียกหน่วยกู้ชีพ แต่สุดท้ายเด็กชายเอเสียชีวิต พ่อแม่ของเด็กชายเอจึงฟ้องให้เทศบาลรับผิดชอบโดยเรียกค่าปลงศพและค่าขาดไร้อุปการะ แต่เทศบาลได้ต่อสู้ว่า เทศบาลไม่ได้ละเลยต่อหน้าที่ เพราะได้วางมาตรการต่าง ๆ ไว้คือ ออกระเบียบ/ข้อบังคับในการใช้สระว่ายน้ำ ออกคำสั่งมอบหมายงานให้เจ้าหน้าที่ คุณแล จัดเตรียมอุปกรณ์การกู้ชีพ รวมทั้งประกาศด้วยว่า ผู้ปกครองต้องมาดูแลบุตรหลานของตน หากมีการจมน้ำหรือเสียชีวิตจะไม่รับผิดชอบทุกกรณี

ศาลปกครองสูงสุดตัดสิน: การดำเนินการของเทศบาลถือเป็นการละเลยต่อหน้าที่ ตามที่กฎหมายกำหนดให้ต้องปฏิบัติ ซึ่งกฎหมายในที่นี้คือพระราชบัญญัติเทศบาลฯ เนื่องจากมีผู้มาใช้บริการกว่า 30 คน แต่มีผู้ดูแลคนเดียวและคนทำหน้าที่ชายตัวอีกหนึ่งคน ซึ่งเมื่อเทียบกับจำนวนผู้มาใช้บริการ ย่อมไม่ได้สัดส่วนในการดูแล และไม่ทั่วถึง และแม้เทศบาลจะออกระเบียบ ข้อบังคับ หลักเกณฑ์ต่าง ๆ ไว้มากมาย แต่ก็มีได้ครั้งครัดในทางปฏิบัติ และเมื่อเทศบาลละเลยต่อหน้าที่ เทศบาลจึงต้องรับผิดชอบต่อพ่อแม่ของเด็กชายเอ โดยเทศบาลต้องจ่ายค่าปลงศพและค่าขาดไร้อุปการะของพ่อแม่ เป็นเงินรวมเท่ากับ 442,000 บาท

## กรณี 2: จมน้ำ! ในสระว่ายน้ำเอกชน ผู้ปกครองฟ้องเรียกค่า รักษาพยาบาล (คำพิพากษาศาลฎีกาที่ 7292/2543)

เหตุการณ์: ผู้ปกครองพาเด็กชาย ภ. มาเล่นน้ำที่สระว่ายน้ำเอกชน ต่อมาเด็กชาย ภ. จมน้ำขาดอากาศหายใจเป็นเวลานาน ทำให้สมองพิการไม่สามารถทำงานและช่วยเหลือตนเองได้ ต้องอยู่ในความดูแลของผู้อื่น ผู้ปกครองจึงฟ้องเรียกค่ารักษาพยาบาลที่โรงพยาบาลและค่ารักษาพยาบาลในอนาคต จำเลยต่อสู้ในศาลว่า จำเลยเป็นผู้ประกอบกิจการสระว่ายน้ำเพื่อสอนเด็กโดยเปิดสอนเวลา 8.00 - 16.30 น. มีครูฝึกสอนตามระเบียบ หลังจากนั้นเปิดให้ประชาชนทั่วไปมาใช้บริการจนถึง 18.00 น. ผู้ปกครองต้องมาดูแลเอง และผู้ที่ลงสระต้องว่ายน้ำเป็น โจทก์พาเด็กชาย ภ. มาลงสระว่ายน้ำหลัง 18.00 น. ซึ่งเป็นช่วงสระปิดและครูฝึกสอนกลับไปแล้ว ระหว่างนั้นโจทก์ไม่ได้ดูแลเด็กชาย ภ. แต่กลับไปนอนอ่านหนังสือพิมพ์และดื่มเครื่องดื่ม

ศาลฎีกาพิพากษา: มาตรฐานของความปลอดภัยในการจัดตั้งสระว่ายน้ำจะต้องมีเจ้าหน้าที่รักษาความปลอดภัยและอุปกรณ์ในการช่วยชีวิต จำเลยเป็นเจ้าของสระว่ายน้ำเปิดให้บริการโดยเก็บค่าบริการที่ต้องยึดถือตามมาตรฐานนั้นด้วย ยิ่งก่อนหน้านั้นเคยมีคนจมน้ำในสระว่ายน้ำของจำเลยมาแล้ว จำเลยยิ่งควรต้องเพิ่มมาตรการรักษาความปลอดภัยให้มากขึ้น แต่จำเลยมิได้ปรับปรุงแก้ไข ถือว่าละเว้นปฏิบัติในสิ่งซึ่งตามวิสัยของผู้ประกอบธุรกิจให้บริการสระว่ายน้ำควรต้องปฏิบัติ แม้จำเลยจะปิดประกาศไว้ที่สระว่ายน้ำว่าผู้มาใช้บริการจะต้องเป็นผู้ดูแลรับผิดชอบด้วยตนเองก็ไม่ทำให้จำเลยพ้นจากความรับผิดชอบ เมื่อเด็กชาย ภ. จมน้ำ ทำให้สมองขาดออกซิเจนเป็นเวลานานจนสมองพิการและอยู่ในสภาพไม่สามารถช่วยเหลือตนเองได้ ย่อมเสียความสามารถประกอบการทำงานโดยสิ้นเชิงทั้งในเวลาปัจจุบันและในอนาคต ซึ่งเป็นผลโดยตรงจากการกระทำละเมิดของจำเลย หาใช่ไกลเกินเหตุไม่ โจทก์จึงเรียกร้องค่าเสียหายในการสูญเสียความสามารถในการประกอบกิจการได้



## กฎหมาย/มาตรฐานที่เกี่ยวข้อง

กฎหมายสำหรับเรือภายในประเทศและเรือต่างประเทศที่มีการเดินเรือภายในน่านน้ำไทย จะมีการบังคับใช้ต่อเจ้าของเรือ ผู้ควบคุมเรือ คนประจำเรือ และตัวเรือเพื่อให้เกิดความเรียบร้อยและปลอดภัยต่อการเดินเรือ ซึ่งมีกฎหมายเกี่ยวข้อง ดังนี้

- พระราชบัญญัติการเดินเรือในน่านน้ำไทย พ.ศ. 2456
- พระราชบัญญัติการป้องกันเรือโดนกัน พ.ศ. 2522
- พระราชบัญญัติเรือไทย พ.ศ. 2481
- กฎข้อบังคับสำหรับการตรวจเรือ (ฉบับที่ 15) พ.ศ. 2528
- กฎข้อบังคับสำหรับการตรวจเรือ (ฉบับที่ 19) พ.ศ. 2535
- กฎข้อบังคับสำหรับการตรวจเรือ (ฉบับที่ 37) พ.ศ. 2553
- ระเบียบกรมการขนส่งทางน้ำและพาณิชยนาวีว่าด้วยการยื่นคำร้องสำหรับการตรวจเรือและการออกไปสำคัญรับรอง พ.ศ. 2547
- กฎกระทรวงกำหนดหลักเกณฑ์วิธีการและเงื่อนไขในการออกใบอนุญาตใช้เรือและการประกันภัยสำหรับเรือโดยสาร พ.ศ. 2552

มาตรฐานคุณภาพแหล่งท่องเที่ยวทางธรรมชาติ ประเภทชายหาด เกละ แก่ง และน้ำตก



ชายหาด



เกาะ



แก่ง



น้ำตก

## เอกสารอ้างอิง

1. กรมเจ้าท่า. คู่มือความปลอดภัยในการเดินทางทางน้ำ. Available from: <https://md.go.th/wp-content/uploads/2021/09/มาตรฐานเสื้อชูชีพ.pdf> [2020 Mar 15].
2. กรมป้องกันและบรรเทาสาธารณภัย. ข้อเสนอแนะการขับรถยนต์น้ำ. Available from: <http://www.disaster.go.th> [2019 Jul 20].
3. กองป้องกันการบาดเจ็บ. แนวทางประเมินผู้ก่อการดี การดำเนินงานป้องกันการจมน้ำ (MERIT MAKER plus). กรมควบคุมโรค. 2566.
4. กองนโยบายยุทธศาสตร์และแผนงาน. จำนวนและอัตราการเสียชีวิตจากการจมน้ำ พ.ศ. 2549 - 25644 [ไฟล์ข้อมูล]. สำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข; 2565.
5. มุกดา ตฤณานนท์, บุญยืน ทุมวิภาค, ทศนีย์ จงศุภชัยสิทธิ์, สารรัตน์ ยงใจยุทธ, วิชัย รุ่งปิยะรังสี, วีรวิทย์ บุญยพิศิษฏ์. สัตว์มีพิษและการรักษาพิษสัตว์. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์พิษเณศ; 2522.
6. ศูนย์ข้อมูลพิษวิทยา. The Journal of Environmental Medicine. Vol.3 No.2 Jul.-Dec. 2001. Page 315-326.
7. สัม เอกเฉลิมเกียรติ. ทบทวนวรรณกรรมการจมน้ำของเด็ก. ครั้งที่ 1. กรุงเทพฯ: สำนักงานกิจการโรงพิมพ์องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก; 2550.
8. สำนักโรคไม่ติดต่อ กรมควบคุมโรค. สถานการณ์การตกน้ำ จมน้ำของเด็กในประเทศไทย. ครั้งที่ 1. กรุงเทพฯ: สำนักงานกิจการโรงพิมพ์องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก; 2552.
9. สำนักโรคไม่ติดต่อ กรมควบคุมโรค. หลักสูตรพัฒนาศักยภาพผู้จัดการแผนงาน (PCM) ของ NATI Cluster. แผนงานป้องกันการบาดเจ็บ (Injury) จากการตกน้ำ จมน้ำ. กรมควบคุมโรค; 2561.

10. สำนักโรคไม่ติดต่อ กรมควบคุมโรค. หลักสูตรว่ายน้ำเพื่อเอาชีวิตรอด และคู่มือการสอน (Survival Swimming Curriculum and Handbook). นนทบุรี: 2552
11. สำนักโรคไม่ติดต่อ กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข. ความแตกต่างของชีพจรและเส้นชีพจรตัว. นนทบุรี: 2556
12. หมอชาวบ้าน. ตะคริว (Cramp). Available from: <https://www.doctor.or.th> [2020 Jan 22].
13. อติสรณ์ มนต์วิเศษ. สัตว์ทะเลที่มีพิษและเป็นอันตราย. สถาบันวิทยาศาสตร์ทางทะเล มหาวิทยาลัยบูรพา. Available from: [http://webdb.dmssc.moph.go.th/ifc\\_toxic/a\\_tx\\_1\\_001c.asp?info\\_id=83](http://webdb.dmssc.moph.go.th/ifc_toxic/a_tx_1_001c.asp?info_id=83) [2020 Jan 6].
14. โอภาส ขอบเขตต์, ยอดชาย ช่วยเงิน, เพ็ญศรี ขอบเขตต์. สัตว์ป่าที่เป็นภัยต่อนักท่องเที่ยว. วารสารเวชศาสตร์สิ่งแวดล้อม 2544; 3: 305 - 14.
15. Caras R. Venomous animals of the world. Prentice-Hall; 1974.
16. Halstead BW. Poisonous and venomous marine animals of the world. Princeton: The Darwin Press; 1978.
17. Handbook on Drowning 2<sup>nd</sup> ed, 2014. Editors: Bierens, Joost J.L.M. (Ed.)
18. Handbook on Drowning 1<sup>st</sup> ed, 2006. Editors: Bierens, Joost J.L.M. (Ed.)
19. Ming CL. A Guide to the Dangerous Marine Animals of Singapore. Singapore Science Centre; 1993.
20. Preventing drowning: an implementation guide. Geneva: World Health Organization; 2017. Licence: CC BY-NC-SA 3.0 IGO.
21. World Health Organization. The Global Report on Drowning. Available from: [http://www.lifesaving.bc.ca/sites/default/files/WHO\\_Report\\_on\\_Drowning\\_-\\_November\\_17\\_2014.pdf](http://www.lifesaving.bc.ca/sites/default/files/WHO_Report_on_Drowning_-_November_17_2014.pdf) [2014 Nov 22].

22. World Health Organization. World Report on Child Injury Prevention. Available from: <https://www.who.int/publications/i/item/9789241563574> [2018 Mar 1].
23. U.S. COAST GUARD. PFD Selection, Use, Wear & Care. Available from: <https://www.dco.uscg.mil /CG-ENG-4/PFDSeI/> [2020 Jan 21].

## สายด่วนที่เกี่ยวข้อง

สถาบันการแพทย์ฉุกเฉิน	1669
ศูนย์ปฏิบัติการกองทัพอากาศ	1696
กองบังคับการตำรวจน้ำ	1196
กรมป้องกันและบรรเทาสาธารณภัย	1784
ศูนย์เตือนภัยพิบัติแห่งชาติ	192
สายด่วนตำรวจท่องเที่ยว	1155
กองเวชศาสตร์ใต้น้ำและการบิน กรมแพทย์ทหารเรือ	0 2475 2730
กรมเจ้าท่า (ศูนย์ความปลอดภัยทางน้ำ)	1199
สภากาชาดไทย	1664
สายด่วนกรมอุตุฯ นิยมวิทยา	1182

# หลักสูตรป้องกันการจมน้ำ สำหรับประชาชนทั่วไป

(Drowning Prevention Course for Public)



กองป้องกันการบาดเจ็บ กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข  
ถนนติวานนท์ อำเภอเมือง จังหวัดนนทบุรี 11000

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

 [www.facebook.com/thaiinjury](http://www.facebook.com/thaiinjury)