

# กฎความปลอดภัยทางน้ำ

ห่วงยางพลาสติก ปกอกแขนพลาสติก  
ไม่ใช่อุปกรณ์ช่วยชีวิต แต่เป็นเพียงของเล่น



ไม่กระโดดลงน้ำในบริเวณน้ำตื้น  
หรือน้ำขุ่นหรือไม่ทราบสภาพใต้น้ำ

ใส่เสื้อชูชีพทุกครั้ง  
และตลอดเวลาที่อยู่บนเรือ  
หรือทำกิจกรรมทางน้ำ



ไม่ควรลงเล่นน้ำ หากดื่มสุรา  
เมายา อดนอน อ่อนเพลีย



ห้ามเล่นหรือ  
แก่งลงน้ำ

ช่วยด้วย!

ลงเล่นน้ำหรือว่ายน้ำในบริเวณที่จัดไว้ให้  
หรือมีเจ้าหน้าที่คอยดูแล



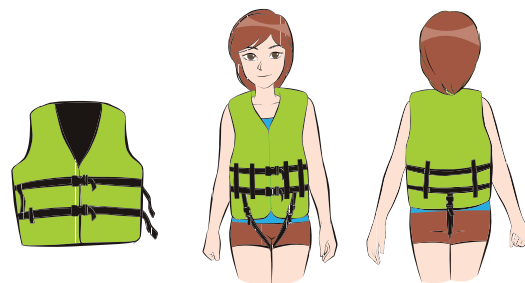
- มีแรงลอยตัวสูง ใช้ได้ทุกสภาพอากาศ ทั้งในน้ำทะเล น้ำเค็ม น้ำไหล
- ถูกออกแบบให้พลิกตัวผู้ประสบภัยให้หงายหน้าขึ้น จึงสามารถใช้กับผู้ประสบภัยที่ไม่รู้สึกร่างกาย/หมดสติ/สลบได้



## เสื้อพยุงตัว



- เหมาะสำหรับกีฬาทางน้ำ เช่น สกีนน้ำ เจ็ทสกี เรือใบ เรือแคนู เรือคายัค
- ใส่สบาย และเคลื่อนไหวได้คล่องตัว
- หากใส่เสื้อพยุงตัว ต้องติขาช่วยเพื่อให้หน้าไม่คว่ำ และสามารถเคลื่อนที่ไปในน้ำได้
- เหมาะสำหรับผู้ที่มีสติและรู้สึกตัว (ไม่เหมาะกับการใช้ในกรณีกับผู้ประสบภัยที่ไม่รู้สึกร่างกาย/หมดสติ/สลบ) เพราะเสื้อพยุงตัวจะไม่ช่วยพลิกให้หน้าของผู้สวมใส่หงายขึ้น เหมือนกับเสื้อชูชีพ



หมายเหตุ:

เพื่อความปลอดภัย เมื่อใส่เสื้อชูชีพ/เสื้อพยุงตัวแล้ว ควรลือตในทุกจุด รวมทั้งสายคล้องขา



กรมควบคุมโรค  
Department of Disease Control

สสส  
สำนักงานคณะกรรมการ  
การส่งเสริมสุขภาพ

# คุยกับเรา

# จะไม่จมน้ำ

## เพราะเราเป็นห่วง



กองป้องกันการบาดเจ็บ กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข

Division of Injury Prevention

Department of Disease Control, Ministry of Public Health

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



# การป้องกันในเด็กเล็ก

## อย่าใกล้

เมื่อเจอแหล่งน้ำ อย่าเข้าไปใกล้ เพราะอาจลื่นพลัดตกลงไปในน้ำ



## อย่าเก็บ

เมื่อเห็นสิ่งของตกลงไปในน้ำ อย่าเก็บเอง ต้องให้ผู้ใหญ่ช่วยเก็บให้



## อย่าก้ม

อย่าก้ม หรือชะโงกลงในโถ่งน้ำ ตุ่มน้ำ ถังน้ำ เพราะอาจหัวทิ่มลงในภาชนะ

## ข้อแนะนำสำหรับผู้ปกครอง

- ผู้ปกครองดูแลอย่างใกล้ชิด ไม่ปล่อยให้เด็กคลาดสายตา แม้เพียงชั่วขณะ เช่น ขณะทำงานบ้าน คุยโทรศัพท์ เปิด-ปิดประตูบ้าน เข้าห้องน้ำ
- กำหนดพื้นที่เล่นให้เด็ก และใช้คอกกั้น เพื่อไม่ให้เด็กออกไปในจุดอันตรายต่างๆ
- จัดการแหล่งน้ำที่เด็กสามารถเข้าถึงได้ เช่น การเทน้ำทิ้งหลังจากใช้งาน ปิดฝาทุ่ม/ถังน้ำที่บรรจุน้ำไว้ ล้อมรั้วบ่อน้ำ สร้างประตูกั้น



กองป้องกันบาดเจ็บ กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข



# การช่วยเหลือ



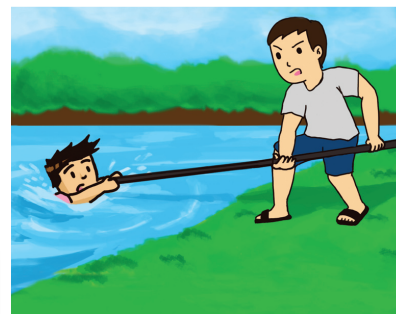
## 1 ตะโกน

ตะโกน... “ช่วยด้วย มีคนตกน้ำ” (เพื่อขอความช่วยเหลือ)



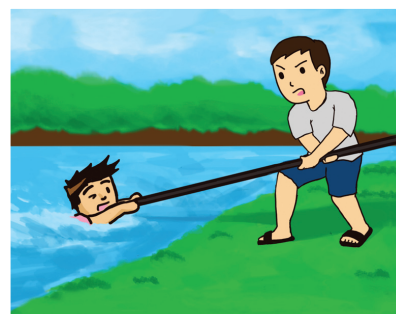
## 2 โยน

โยน... อุปกรณ์ที่ลอยน้ำได้ ให้คนตกน้ำจับ เช่น ถังแกลอนพลาสติกเปล่า หัวรูชีพ



## 3 ยื่น

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



## 4

สาวไม้ดึงคนตกน้ำเข้าหาฝั่ง



# การปฐมพยาบาล

1



โทรแจ้งหมายเลข 1669 หรือหน่วยพยาบาลใกล้เคียงโดยเร็วที่สุด



2

ห้าม จับผู้ประสบภัยอุ้มพาดบ่า กระโดด หรือวิ่งรอบสนาม เพื่อเอาน้ำออก

3



จับคนจมน้ำนอนบนพื้นราบ แหง และแข็ง



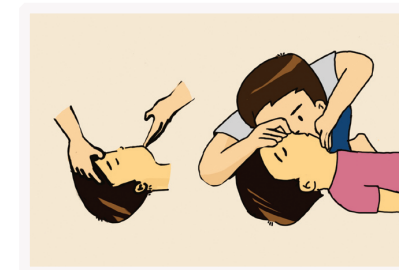
4

ตรวจสอบว่ารู้สึกตัวหรือไม่ โดยใช้มือทั้ง 2 ข้างจับไหล่เขย่า พร้อมเรียกดังๆ

5



กรณีรู้สึกตัว: เช็ดตัวให้แห้ง เปลี่ยนเสื้อผ้า และห่มผ้าเพื่อให้ความอบอุ่นแก่ร่างกาย และนำส่งโรงพยาบาลทุกราย



6

กรณีไม่รู้สึกตัว ไม่ตอบสนอง:

- ช่วยหายใจ ทำดังนี้
  - เปิดทางเดินหายใจ โดยการกดหน้าผาก เขย่งคาง
  - เป่าปากโดยวางปากครอบปากผู้ป่วย บีบจมูก เป่าลมเข้า ให้น้ำออกผู้ป่วยยกขึ้น (เป่าปาก 2 ครั้ง)

7



2 กดหน้าผากหัวใจ ทำดังนี้

- วางสันมือขวาบนกับแนวกึ่งกลางหน้าอก (กึ่งกลางทรวงอกทั้ง 2 ข้าง) ประสานมือ (ตามภาพ) แขนตั้งฉาก
- กดหน้าอกให้ยุบประมาณ 1 ใน 3 ของความหนาของหน้าอก ความเร็ว 100 ครั้งต่อนาที
- นวดหัวใจ 30 ครั้ง สลับกับเป่าปาก 2 ครั้ง ทำไปจนกว่าผู้ประสบภัยจะรู้สึกตัวและหายใจได้เอง



8

จับผู้ป่วยนอนตะแคงข้าง

ศีรษะหายใจไปข้างหลัง เพื่อให้น้ำไหลออกทางปาก ใช้ผ้าห่มคลุมผู้ป่วยเพื่อให้เกิดความอบอุ่น ดื่มน้ำและอาหาร และนำส่งโรงพยาบาลทุกราย

หมายเหตุ:

- หลังจากช่วยเหลือคนตกน้ำ จมน้ำขึ้นมาแล้ว ห้ามจับอุ้มพาดบ่าหรือห้อยหัว หรือกอดท้องเพื่อกระแทกเอาน้ำออก เพราะความพยายามที่จะเอาน้ำออก ไม่มีความจำเป็น และอาจก่อให้เกิดผลเสีย เพราะคนตกน้ำ จมน้ำ จะอาเจียน และอาจทำให้สำลัก อีกทั้งทำให้การช่วยชีวิตเด็กช้าลงไปอีก
- "การเป่าปาก" ยังจำเป็นสำหรับผู้จมน้ำ (เป็นข้อยกเว้นของ CPR 2015) เพราะผู้ที่จมน้ำ หดสติ เนื่องจากขาดอากาศหายใจ จึงยังคงต้องเริ่มต้นจากการเป่าปากเพื่อช่วยหายใจ

กรณีคนตกน้ำอยู่ไกลฝั่ง และ**หากจำเป็น**จะต้องลงไปช่วย ควรนำอุปกรณ์ที่ลอยน้ำได้ติดตัวไปด้วย และโยนให้คนตกน้ำจับ (ห้ามให้คนตกน้ำสัมผัสผิวหนังคนช่วยเหลือ)