

# กฎความปลอดภัยทางน้ำ

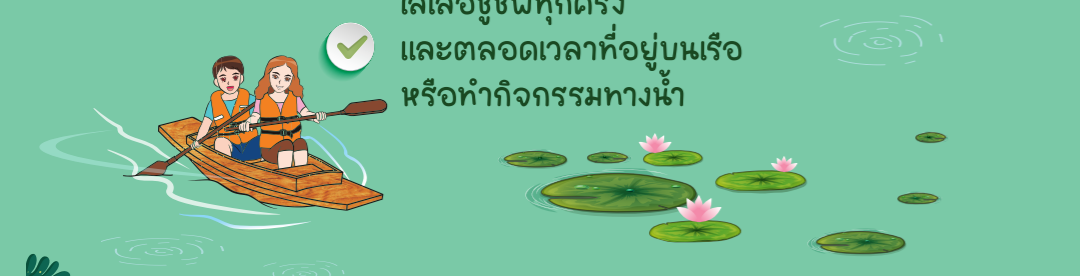


ห่วงยางพลาสติก ปรอทพลาสติก  
ไม่ใช่อุปกรณ์ช่วยชีวิต แต่เป็นเพียงของเล่น

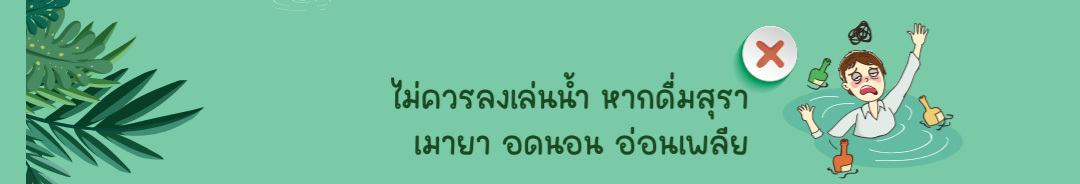


ไม่ควรโดดลงน้ำในบริเวณน้ำตื้น  
หรือน้ำป่วนหรือไม่ทราบสภาพใต้น้ำ

ใส่เสื้อชูชีพทุกครั้ง  
และตลอดเวลาที่อยู่บนเรือ  
หรือทำกิจกรรมทางน้ำ



ไม่ควรลงเล่นน้ำ หากดื่มสุรา  
เมายา อดนอน อ่อนเพลีย



ช่วยด้วย!

ห้ามเล่นหรือ  
แก่งจมน้ำ



ลงเล่นน้ำหรือว่ายน้ำในบริเวณที่จัดไว้ให้  
หรือมีเจ้าหน้าที่คอยดูแล



## เสื้อชูชีพ

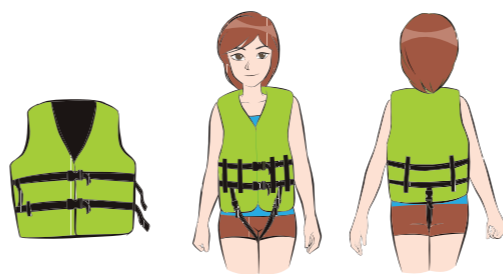
- มีแรงลอยตัวสูง ใช้ได้ทุกสภาพอากาศ ทั้งในน้ำทะเล น้ำเชี่ยว น้ำไหล
- ถูกออกแบบให้พลิกตัวผู้ประสพภัยให้หงายหน้าขึ้น จึงสามารถใช้กับอุปกรณ์ที่รู้สึกตัว/หมดสติ/สลบได้



## เสื้อพยางค์



- เหมาะสำหรับกีฬาทางน้ำ เช่น สกีนน้ำ เจ็ทสกี เรือใบ เรือแคนู เรือคายัค
- ใส่สบาย และเคลื่อนไหวได้คล่องตัว
- หากใส่เสื้อพยางค์ ต้องตีขาช่วยเพื่อให้หน้าไม่คว่ำ และสามารถเคลื่อนที่ไปในน้ำได้
- เหมาะสำหรับผู้ที่มึนงงและรู้สึกตัว (ไม่เหมาะกับการใช้ ในกรณีที่ผู้ประสพภัยไม่รู้สึกรู้ตัว/หมดสติ/สลบ) เพราะเสื้อพยางค์จะไม่ช่วยพลิกให้หน้าของผู้สวมใส่หงายขึ้น เหมือนน้ำเหมือนกับเสื้อชูชีพ



- **หมายเหตุ:** เมื่อความมปลอดภัย เมื่อใส่เสื้อชูชีพ/เสื้อพยางค์แล้ว ควรลัดเข็มขัดทุกครั้ง รวมทั้งสายคล้องขา



กรมควบคุมโรค  
Department of Disease Control



ดบกับเรา จะไม่

จมน้ำ

เพราะเราเป็นห่วง





# การป้องกันในเด็กเล็ก

## อย่าใกล้

เมื่อเจอแหล่งน้ำ อย่าเข้าไปใกล้ เพราะอาจลื่นพลัดตกลงไปในน้ำ



## อย่าเก็บ

เมื่อเห็นสิ่งของตกลงไปในน้ำ อย่าเก็บเอง ต้องให้ผู้ใหญ่ช่วยเก็บให้



## อย่าก้ม

อย่าก้ม หรือชะโงกลงไปใต้น้ำ ตุ่มน้ำ ถังน้ำ เพราะอาจหัวทิ่มลงไปใต้น้ำ



## ข้อแนะนำสำหรับผู้ปกครอง

- ผู้ปกครองดูแลอย่างใกล้ชิด ไม่ปล่อยให้เด็กคลาดสายตา แม้เพียงชั่วขณะ เช่น ขณะทำงานบ้าน ดูโทรทัศน์ เปิด-ปิดประตูบ้าน เข้าห้องน้ำ
- กำหนดพื้นที่เล่นให้เด็ก และใช้ดอกกัน เพื่อไม่ให้เด็กออกไปในจุดอันตรายต่างๆ
- จัดการแหล่งน้ำที่เด็กสามารถเข้าถึงได้ เช่น การเห็น้ำทิ้งหลังจากใช้งาน ปิดฝาทุ่ม/ถังน้ำที่บรรจุน้ำไว้ ล้อมรั้วบ่อน้ำ สร้างประตูกัน



กองป้องกันการบาดเจ็บ กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข

# การช่วยเหลือ



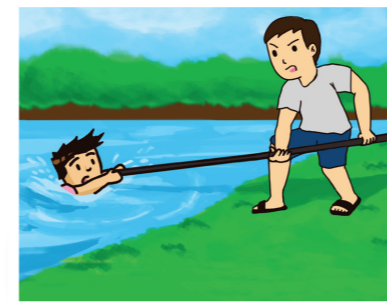
## 1 ตะโกน

ตะโกน... "ช่วยด้วย มีคนตกน้ำ" (เพื่อขอความช่วยเหลือ)



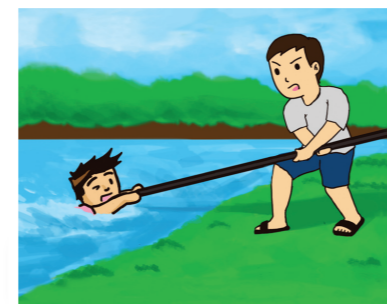
## 2 โยน

โยน... อุปกรณ์ที่ลอยน้ำได้ ให้คนตกน้ำจับ เช่น ถังแกลลอนพลาสติกเปล่า หัวชูชีพ



## 3 ยื่น

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



## 4

สาวไม้ดึงคนตกน้ำเข้าหาฝั่ง

# การปฐมพยาบาล



โทรแจ้งหมายเลข 1669 หรือหน่วยพยาบาลใกล้เคียงโดยเร็วที่สุด



ห้าม จับผู้ประสบภัยจุ่มพาดน้ำ กระโดด หรือวิ่งรอบสนาม เพื่อเอาหน้าออก



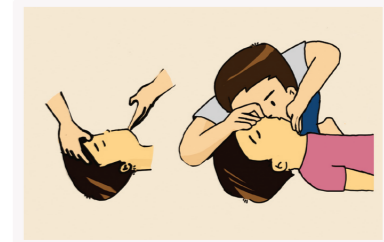
จับคนจมน้ำนอนบนพื้นราบ แห้ง และเบี่ยง



ตรวจดูว่ารู้สึกตัวหรือไม่ โดยใช้มือทั้ง 2 ข้างจับไหล่เบาๆ พร้อมเรียกดังๆ



กรณีรู้สึกตัว: เช็ดตัวให้แห้ง เปลี่ยนเสื้อผ้า และห่มผ้าเพื่อให้ความอบอุ่นแก่ร่างกาย และนำส่งโรงพยาบาลทุกราย



กรณีไม่รู้สึกตัว ไม่ตอบสนอง:

- ช่วยหายใจ ทำดังนี้
  - เปิดทางเดินหายใจ โดยการกดหน้าผาก เขยดาง
  - เป่าปากโดยวางปากครอบปากผู้ป่วย บีบจมูก เป่าลมเข้า ให้หน้าอกผู้ป่วยยกขึ้น (เป่าปาก 2 ครั้ง)



- กดหน้าหัวใจ ทำดังนี้
  - วางสันมือบนหน้าอกกึ่งกลางหน้าอก (กึ่งกลางหน้าอกทั้ง 2 ข้าง) ประสานมือ (ตามภาพ) แขนตั้งฉาก
  - กดหน้าอกให้ยุบประมาณ 1 ใน 3 ของความหนาของหน้าอก ความเร็ว 100 ครั้งต่อนาที
  - หัวใจ 30 ครั้ง สลับกับเป่าปาก 2 ครั้ง ทำไปจนกว่าผู้ประสบภัยจะรู้สึกตัวและหายใจได้เอง



จับผู้ป่วยนอนตะแคงข้าง ศีรษะหงายไปข้างหลัง เพื่อให้น้ำไหลออกทางปาก ใช้ผ้าห่มคลุมผู้ป่วยเพื่อให้เกิดความอบอุ่น งดน้ำและอาหาร และนำส่งโรงพยาบาลทุกราย

### หมายเหตุ:

- หลังจากช่วยเหลือคนตกน้ำ จมน้ำขึ้นมาแล้ว ห้ามจับผู้จมน้ำหรือห้อยหัว หรือกดท้องเมื่อกระแทกเอาหน้าออก เพราะความพยายามที่จะเอาหน้าออก ไม่มีความจำเป็น และอาจก่อให้เกิดผลเสีย เพราะคนตกน้ำ จมน้ำ จะเอาเจียน และอาจทำให้สำลัก อีกทั้งทำให้การช่วยชีวิตช้าลงไปอีก
- "การเป่าปาก" ยังจำเป็นสำหรับผู้จมน้ำ (เป็นข้อบังคับของ CPR 2015) เพราะผู้ที่จมน้ำ หมดสติ เนื่องจากขาดอากาศหายใจ จึงยังคงต้องเริ่มต้นจากการเป่าปากเพื่อช่วยหายใจ

กรณีคนตกน้ำอยู่ไกลฝั่ง และหากจำเป็นจะต้องลงไปช่วย ควรนำอุปกรณ์ที่ลอยน้ำได้ติดตัวไปด้วย และโยนให้คนตกน้ำจับ (ห้ามให้คนตกน้ำสัมผัสร่างกายคนช่วยเหลือ)