

ข้อแนะนำเพื่อความปลอดภัยจากแหล่งน้ำ

“การจมน้ำเป็นสาเหตุการเสียชีวิตอันดับหนึ่ง
ของเด็กไทยอายุต่ำกว่า 15 ปี”



- ☀ ระดับน้ำเพียง 1-2 นิ้ว ก็สามารถทำให้เด็กจมน้ำได้
- ☀ เด็กมักจมน้ำบริเวณบ่อน้ำ หรือสระน้ำขุดที่อยู่ใกล้บ้าน



บ่อน้ำต้องมีฝาปิด หรือรั้วล้อมรอบ



ไม่เล่นผลึกกัน
ลงสระ



เทน้ำออกจากภาชนะทันที
ภายหลังการใช้งาน

สังเกต
ป้ายคำเตือนทุกครั้ง
และปฏิบัติตาม
อย่างเคร่งครัด



ควรดูแลอย่างใกล้ชิด
ขณะเด็กเล่นน้ำ



สวมเสื้อชูชีพตลอดเวลา
ที่เดินทางทางน้ำ



ยืนห่างจากขอบบ่อ
เพื่อป้องกันการลื่นตก

การช่วยเหลือ



ช่วยด้วย...
...ช่วยด้วย...



ห้ามจับค้ำพาดบ่า กระโดด
หรือวิ่งรอบสนาม หรือวางบนกระต่ายว่า
แล้วรีบนำออกเพราะจะทำให้
ขาดอากาศหายใจนานยิ่งขึ้น

- ☀ ห้ามกระโดดลงไปช่วยคนที่ตกน้ำ
- ☀ ตะโกนเรียกให้ผู้ใหญ่ช่วย
- ☀ โทร. 1669

กรณีที่ได้จมน้ำไม่หายใจ
ให้ปฐมพยาบาลเพื่อช่วยการหายใจ
โดยวิธีเป่าปาก

ยื่น/โยน อุปกรณ์เพื่อช่วยเหลือน
คนตกน้ำ เช่น กิ่งไม้ เชือก ห่วงยาง



สำนักโรคไม่ติดต่อ กรมควบคุมโรค

Bureau of Non-Communicable Diseases, Department of Disease Control

โทรศัพท์ 0 2590 3967-8 www.thaincd.com

เด็กจมน้ำ...มหันตภัยเงียบ

“เด็กไทยอายุต่ำกว่า 15 ปี เสียชีวิตจากการจมน้ำ
ปีละกว่า 1,500 คน หรือเฉลี่ยวันละ 4 คน”

ปัจจัยเสี่ยง

✿ เด็กอายุต่ำกว่า 5 ปี : การทรงตัวไม่ดี ทำให้ล้มในท่าที่ศีรษะที่มลงได้ง่าย จึงมักพบเด็กจมน้ำสูงในแหล่งน้ำภายในบ้านหรือบริเวณรอบๆ บ้าน เช่น ถังน้ำ กะละมัง บ่อน้ำ แอ่งน้ำ

✿ เด็กอายุมากกว่า 5 ปี : เด็กจะเริ่มออกไปเล่นนอกบ้าน ประกอบกับเด็ก/ ผู้ดูแล/ชุมชนไม่รู้สึกรู้ว่าแหล่งน้ำเป็นความเสี่ยงต่อเด็ก ดังนั้นแหล่งที่พบเด็กจมน้ำสูงคือ แหล่งน้ำตามธรรมชาติ (แม่น้ำ คลอง บึงฯ) และแหล่งน้ำขุดเพื่อการเกษตร ที่อยู่ใกล้บ้าน

มาตรการป้องกัน

เด็กอายุต่ำกว่า 5 ปี :

✿ ผู้ปกครอง/ผู้ดูแลเด็กต้องดูแลเด็กอย่างใกล้ชิด ไม่ปล่อยให้เด็กคลาดสายตา แม้เพียงชั่วขณะ

✿ จัดการสิ่งแวดล้อมไม่ให้มีแหล่งน้ำที่เด็กสามารถเข้าถึงได้

เด็กอายุมากกว่า 5 ปี :

✿ สอนให้เด็กรู้จักความเสี่ยงที่อาจเกิดขึ้นจากแหล่งน้ำ

✿ ห้ามไม่ให้เด็กเล่นน้ำตามลำพัง

✿ สอนให้เด็กว่ายน้ำเป็น รู้จักวิธีเอาชีวิตรอดเมื่อตกน้ำ และรู้จักวิธีการช่วยเหลือคนตกน้ำที่ถูกตอง โดยเมื่อพบคนตกน้ำ จมน้ำ ไม่ควรกระโดดลงไปช่วย โดยเฉพาะเด็กฯ อย่ากระโดดลงไปช่วยเด็ดขาดแม้ว่าจะว่ายน้ำเป็น แต่ควรเรียกผู้ใหญ่ให้มาช่วย ควรโยนหรือยื่นอุปกรณ์ที่หาง่าย และอยู่ใกล้ตัวช่วยคนตกน้ำ เช่น ถังแกลลอนเปล่า ขวดน้ำดื่มพลาสติก (ขนาด 800 ซีซีขึ้นไป) เชือก กิ่งไม้ หรือผ้าขาวม้า

✿ สอนให้เด็กรู้จักใช้ชูชีพเมื่อต้องโดยสารเรือ

✿ ควรมีการติดตั้งรั้วล้อมรอบ บ้ายค่าเตือน หรือตะแกรงเหล็กปิดด้านบนของแหล่งน้ำเสี่ยง



การช่วยเหลือ

หลังจากช่วยคนตกน้ำ จมน้ำ ขึ้นมาแล้ว ห้ามจับอุ้มพาดบ่ากระโดดหรือวิ่งรอบสนาม หรือวางบนกระแทกแล้ววิ่งหนีออก เพราะจะทำให้ขาดอากาศหายใจนานยิ่งขึ้น กรณีที่เด็กไม่หายใจให้ช่วยโดยวิธีเป่าปาก และควรนำส่งโรงพยาบาลให้เร็วที่สุด



ขอข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่ : สำนักโรคไม่ติดต่อ กรมควบคุมโรค
โทรศัพท์ 0 2590 3967-8 www.facebook.com/thaincd