

แบบที่ 1 ถังแกลอนพลาสติก เช่น แกลอนน้ำมัน
แกลอนน้ำล้างจาน แกลอนน้ำยาทำความสะอาด

แบบที่ 2 ขวดน้ำดื่มพลาสติก

แบบที่ 3 เสื้อชูชีพจากถุงนุ่น



กรมควบคุมโรคห่วงใย
อยากเห็นคนไทยมีสุขภาพดี

สำนักโรคไม่ติดต่อ กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข
โทรศัพท์ 66 2590 3967-8
www.thaincd.com
www.facebook.com/thaincd

ชูชีพ

อย่างง่าย
ป้องกันจมน้ำ

“อุทกภัย” คนไทยเสียชีวิต
จากการจมน้ำมากที่สุด

ชูชีพ

อย่างง่าย
ป้องกันจมน้ำ

แบบที่ 1 ถังแกลอนพลาสติก เช่น แกลอนน้ำมัน แกลอนน้ำยาล้างจาน แกลอนน้ำยาทำความสะอาด

ชูชีพอย่างง่าย

ป้องกันจมน้ำ

กรณีถังแกลอน 1 ใบ



- แกลอนพลาสติก ขนาด 4-5 ลิตร
- เชือกยาวประมาณ 1 ช่วงแขน
- พุกปลายเชือกทั้ง 2 ข้าง ด้วยเชือกตาย
- คล้องโกล่สะพายเล่ง ขณะเดินทางทางน้ำ



- หรือกอดไว้บริเวณหน้าอกแล้วนอนลอยตัวหงาย และพยายามตีขาเข้าหาพื้น
- หรือนอนลอยตัวหงายนิ่งๆ และร้องตะโกนให้คนมาช่วยเหลือ

กรณีถังแกลอน 2 ใบ



- เชือกที่มีความเหนียว
- แกลอนพลาสติกขนาด 4-5 ลิตร จำนวน 2 ใบ
- พุกเชือกที่แกลอนทั้ง 2 ใบ ด้วยเชือกตาย (ระยะห่างประมาณ 1 ช่วงอก หากยาวเกินไป อาจพันรอบคอและตากองข้าง)
- นำแกลอนมากอดไว้บริเวณหน้าอกแล้วนอนลอยตัวหงาย และพยายามตีขาเข้าหาพื้น
- หรือนอนลอยตัวหงายนิ่งๆ และร้องตะโกนให้คนมาช่วยเหลือ



- หรือกอดไว้บริเวณหน้าอกแล้วนอนคว่ำ และตีขาเข้าหาพื้น
- หรือนำถังแกลอนคล้องไว้ที่รักแร้ทั้ง 2 ข้าง เพื่อพยุงตัวให้ลอย
- ช่วยผู้อื่น เมื่อว่ายน้ำเข้าไปใกล้คนตกน้ำ ให้โยนแกลอนไปให้คนที่ตกน้ำเกาะเพื่อพยุงตัวเป็นชูชีพ

แบบที่ 2 ขวดน้ำดื่มพลาสติก

ชูชีพอย่างง่าย

ป้องกันจมน้ำ

เป้ผ้า (ต้องไม่อู๋มน้ำ)



- ขวดน้ำดื่มพลาสติกเปล่าขนาด 1.5 ลิตร จำนวน 3 ใบ
- เป้ผ้าไม่อู๋มน้ำ ใส่ขวดทั้ง 3 ใบ ในเป้ผ้าและรัดปากถุงให้สนิท
- ขณะเดินทางทางน้ำ ให้ใส่สะพายด้านหลัง



- นำมากอดไว้บริเวณหน้าอกแล้วนอนลอยตัวหงาย และพยายามตีขาเข้าหาพื้น
- หรือนอนลอยตัวหงายนิ่งๆ และร้องตะโกนให้คนมาช่วยเหลือ



- หรือกอดไว้บริเวณหน้าอกแล้วนอนคว่ำ และตีขาเข้าหาพื้น

ชูชีพอย่างง่าย

ป้องกันจมน้ำ



แบบที่ 3 เสื้อชูชีพจากถุงปุ๋ย

ชูชีพอย่างง่าย

ป้องกันจมน้ำ

อุปกรณ์



- ถุงปุ๋ย/ถุงข้าวสาร/ถุงกระดาษทราย (2 ใบ) เย็บเย็บกระสอบ และรัดอก ขวดน้ำพลาสติกเปล่า ขนาด 600 ซีซี อย่างน้อย 5 ใบ
- ตัดถุงปุ๋ยทั้ง 2 ใบ
- มัดขวดน้ำพลาสติกเปล่าจำนวน 5 ใบเข้าด้วยกัน
- นำขวดน้ำพลาสติกเปล่าที่มัดแล้วใส่ในถุงปุ๋ยที่ตัดแล้ว 1 ใบ (ทำเพียงถุงเดียว)



- เย็บปิดขอบด้านบนให้พอดีกับความสูงของขวดน้ำพลาสติก (เพื่อป้องกันการเลื่อนหลุด)
- ใส่อีกฟางเย็บกระสอบทั้ง 2 ใบบริเวณเหนือขอบด้านบนที่เย็บอยู่ด้านบน (ระยะห่างที่สามารถใส่รูให้พอดีตัว)
- ใส่อีกฟางเย็บกระสอบทั้ง 2 ใบ บริเวณมุมด้านล่างทั้ง 2 ข้าง
- ไขว่ฝืนตามชายขอบของกระสอบที่ถูกต้องออก และปลายเชือก (เพื่อป้องกันการเลื่อนหลุดเกี่ยวกับวัสดุอื่นๆ ในน้ำ)



- นำถุงปุ๋ยทั้ง 2 ใบ เย็บบริเวณด้านบนเข้าด้วยกันให้แน่น



- นอนลอยตัวหงาย และพยายามตีขาเข้าหาพื้น



- หรือนอนลอยตัวหงาย และร้องตะโกนให้คนมาช่วยเหลือ