

# คนตกน้ำ จมน้ำ

## “การช่วยเหลือและการปฐมพยาบาล”

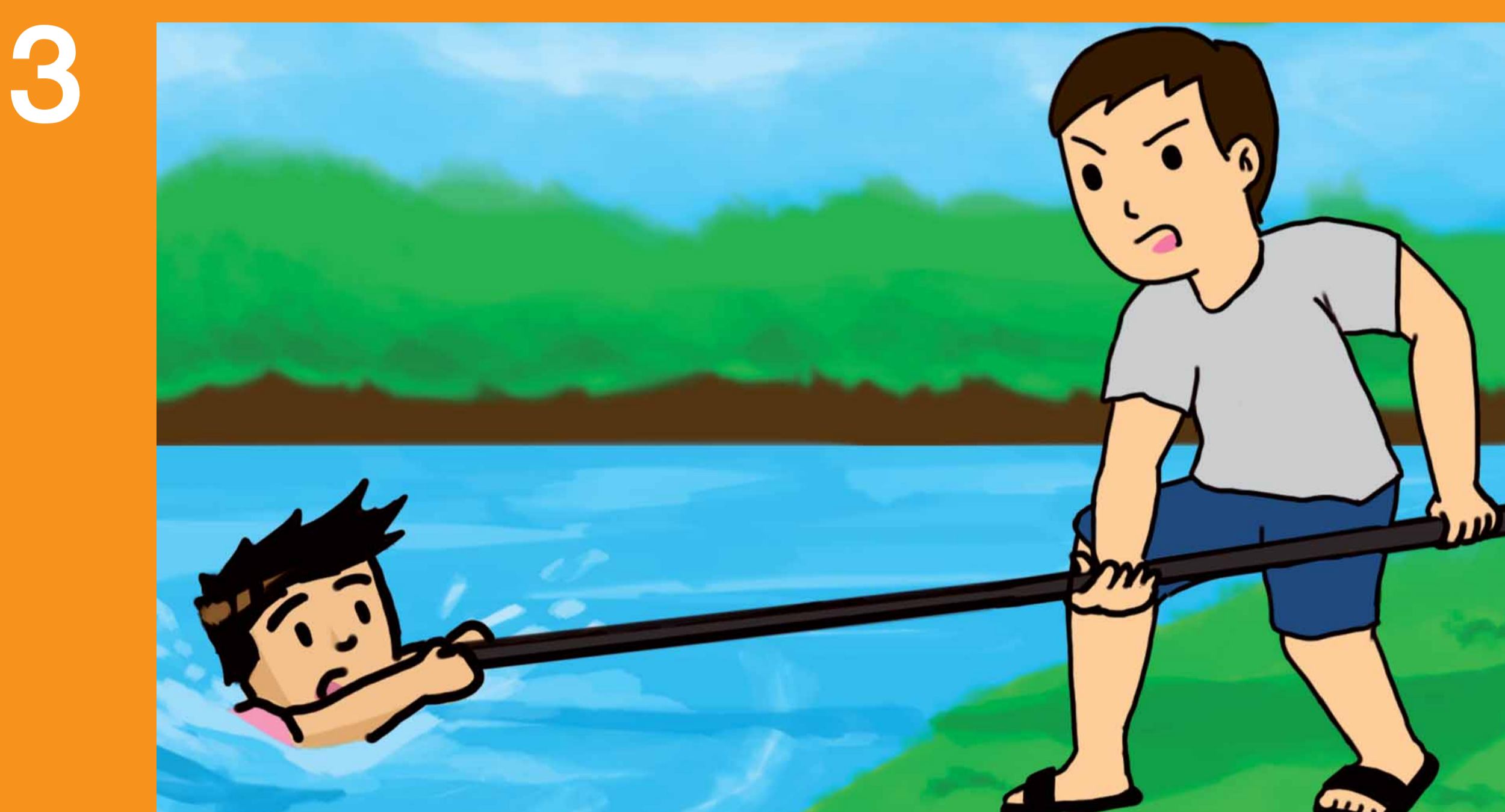
### การช่วยเหลือ



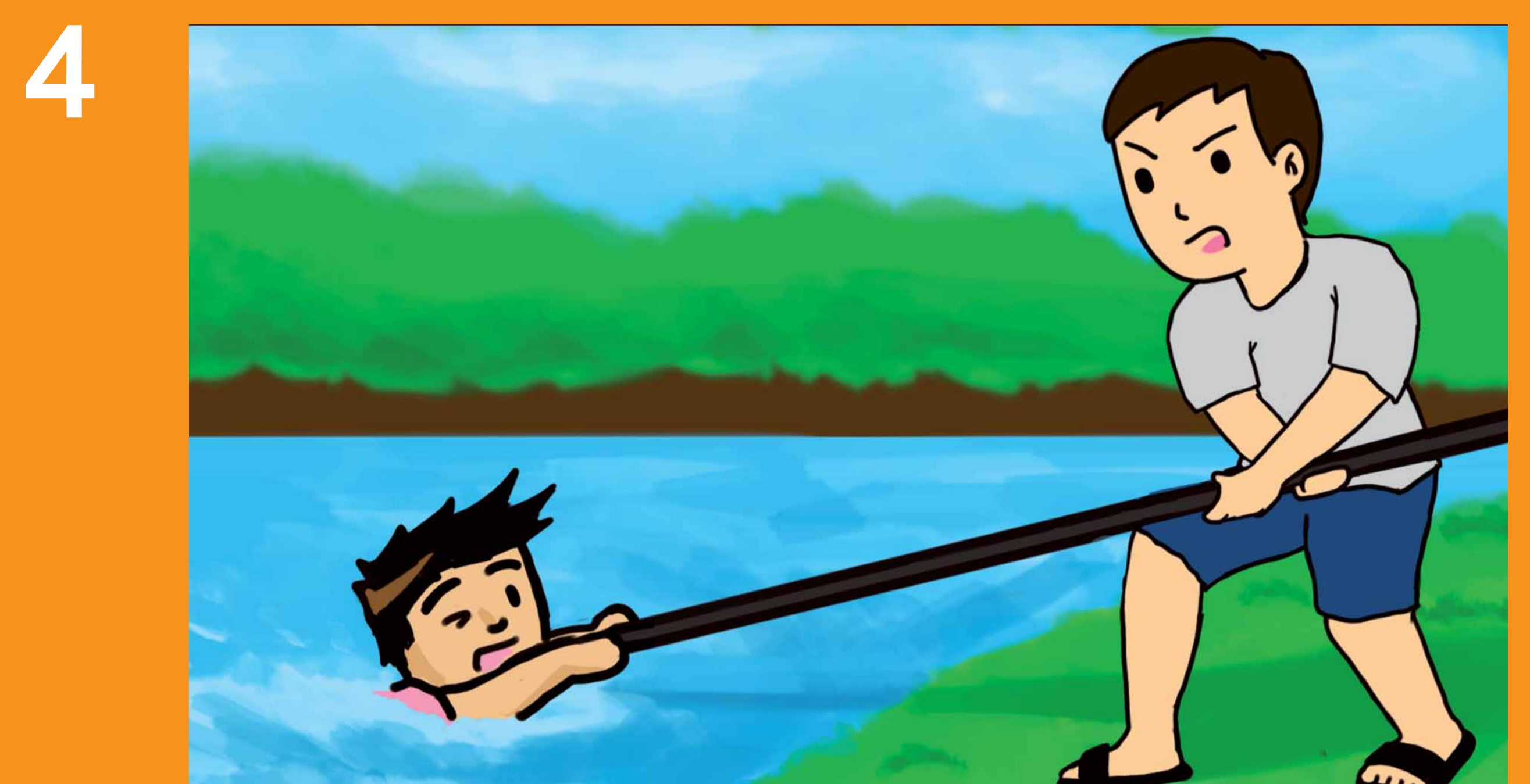
**ตะโกน** “ช่วยด้วย มีคนตกน้ำ” (เพื่อขอความช่วยเหลือ)



**โยน** อุปกรณ์ที่ลอยน้ำได้ให้คนตกน้ำ จับ (เช่น ถังแกลอนพลาสติกเปล่า หัวชูชีพ)



**หรือ ยื่น** อุปกรณ์ให้คนตกน้ำจับ (เช่น ไม้ เชือก เสื้อ กางเกง ผ้าขาวม้า เข็มขัด)



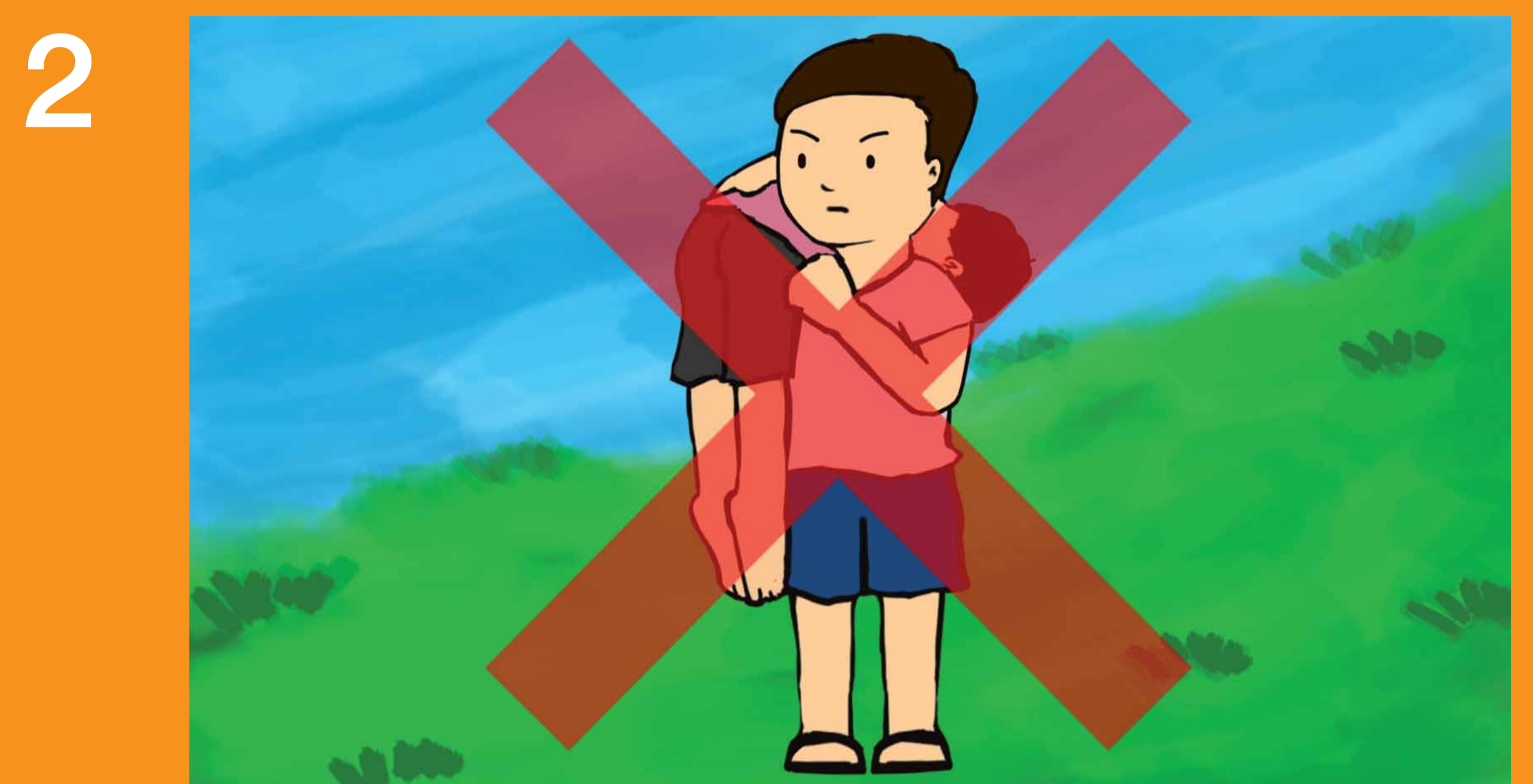
**สาวไม้** ดึงคนตกน้ำเข้าหาฝั่ง

กรณีคนตกน้ำอยู่ไกลฝั่งและจำเป็นต้องลงน้ำไปช่วย ควรนำอุปกรณ์ที่ลอยน้ำได้ติดตัวไปด้วยและโยนให้คนตกน้ำจับ (ห้ามให้คนตกน้ำสัมผัสร่างกายคนช่วยเหลือ)

### การปฐมพยาบาล



โทรศัพท์แจ้งหมายเลข **1669** หรือหน่วยพยาบาลใกล้เคียงโดยเร็วที่สุด



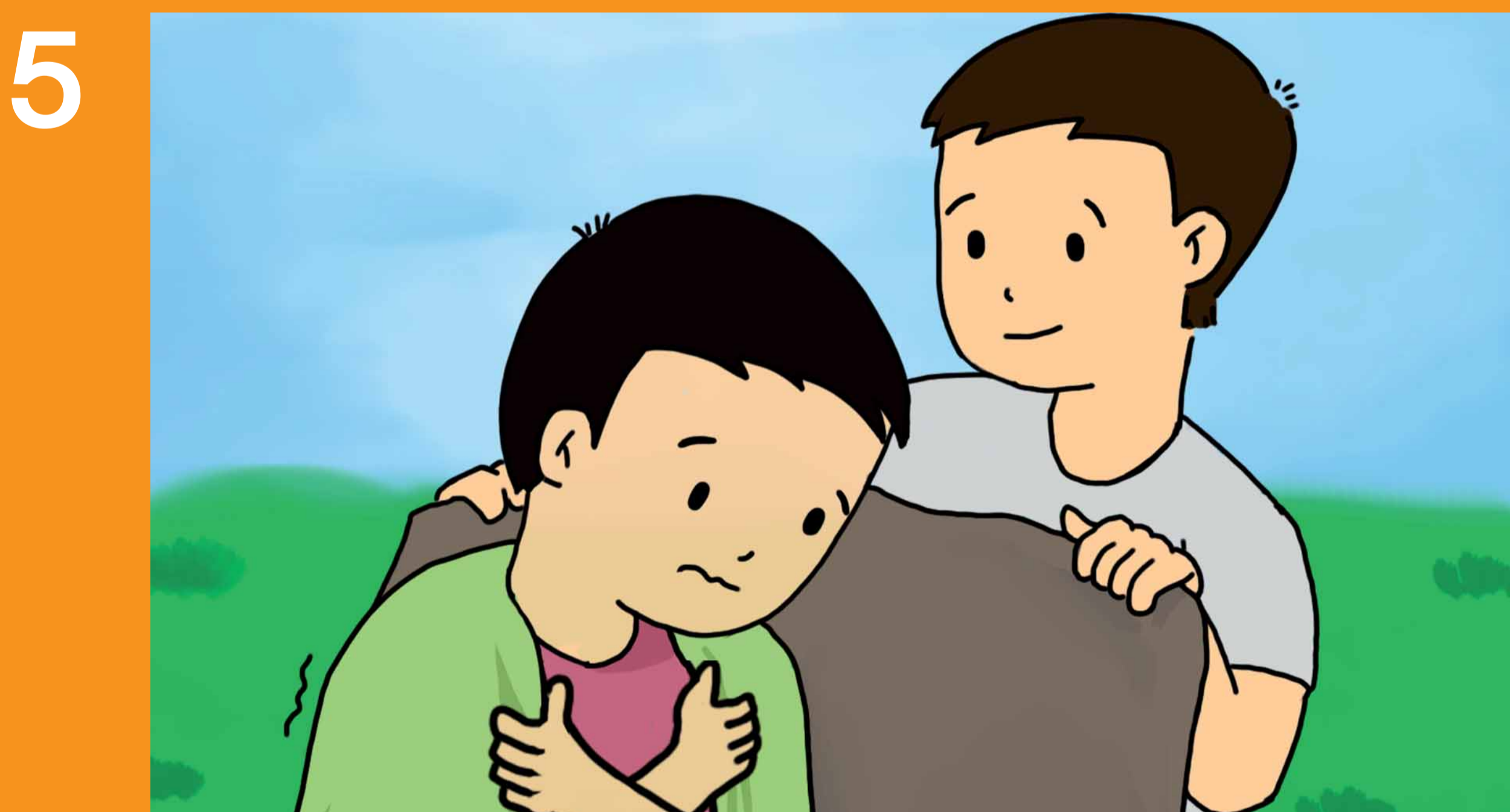
**ห้าม** จับผู้ประสบภัยอุ้มพาดบ่า กระโดดหรือวิ่งรอบสนาม เพื่อเอาหน้าออก



จับคนจมน้ำนอนบนพื้นราบ แห้งและแข็ง

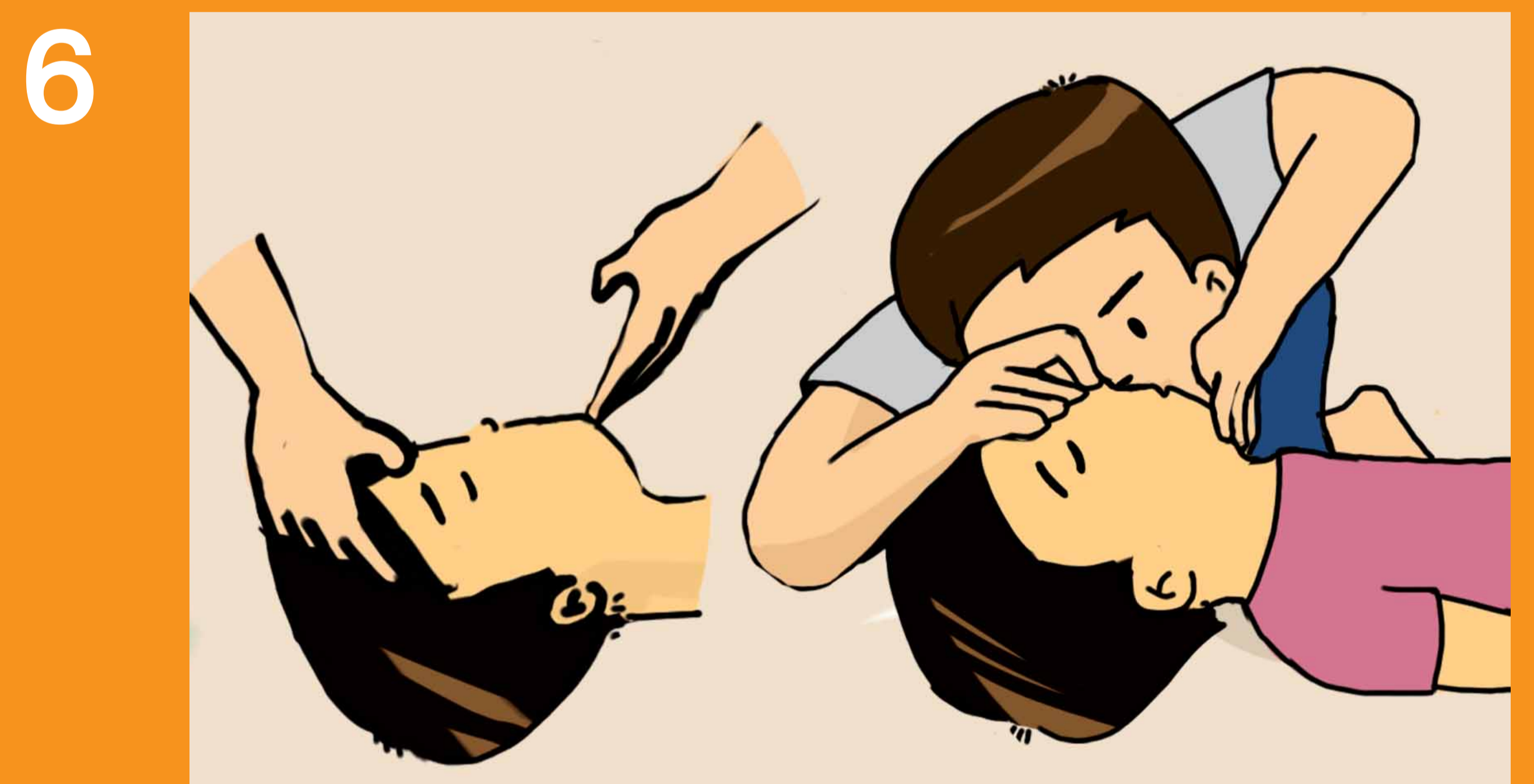


**ตรวจความรู้สึกตัว**หรือไม่ โดยใช้มือ 2 ข้างจับไหล่ เขย่าพร้อมเรียกดังๆ



**กรณีรู้สึกตัว :**

เช็ดตัวให้แห้ง เปลี่ยนเสื้อผ้าและห่มผ้า เพื่อให้ความอบอุ่นแก่ร่างกาย และนำส่งโรงพยาบาลทุกราย

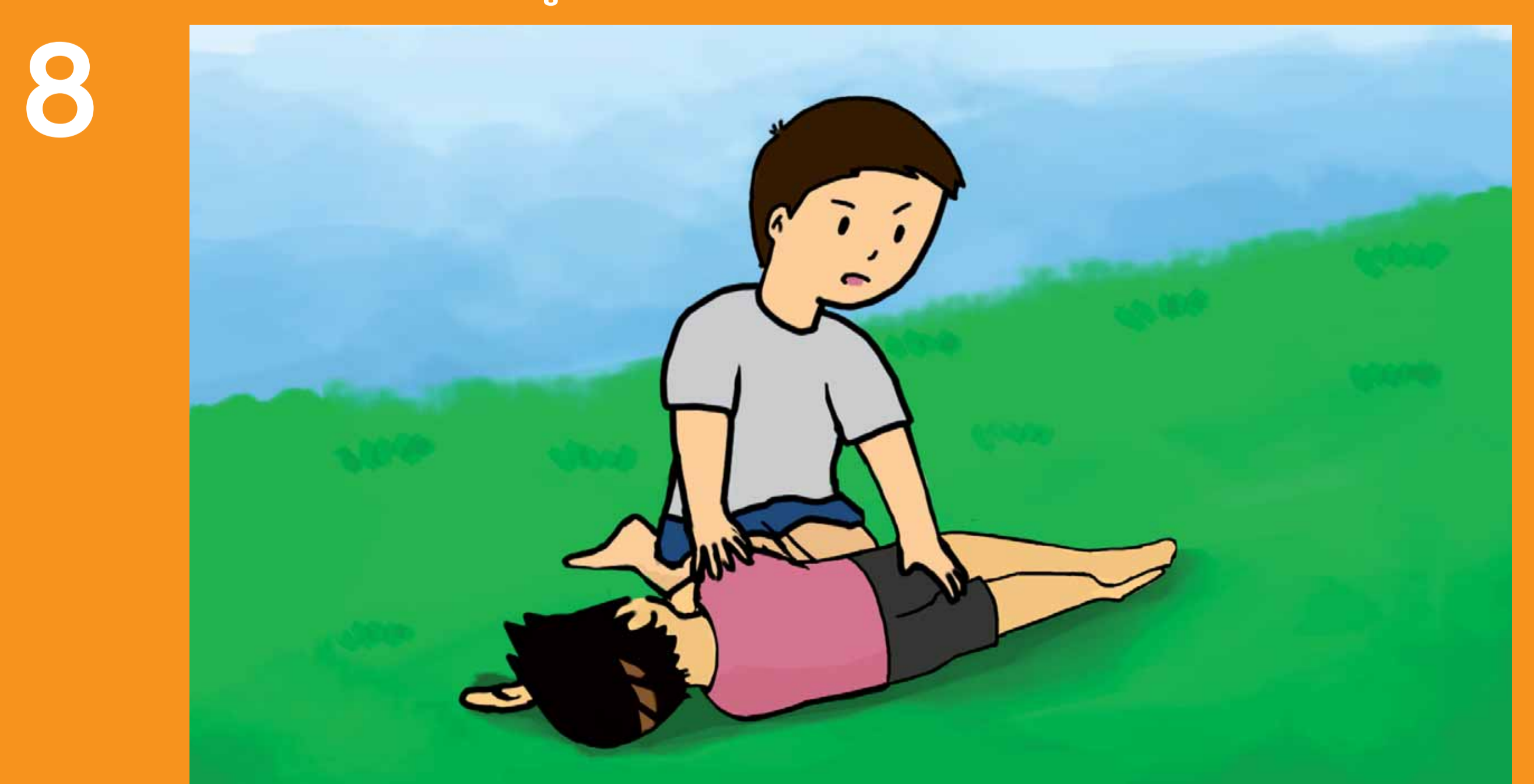


**กรณีไม่รู้สึกตัว ไม่ตอบสนอง :**

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



2) กดนวดหัวใจ ทำดังนี้  
- วางสันมือขนานกับแนวกึ่งกลางหน้าอก (กึ่งกลางหัวนมทั้ง 2 ข้าง) ประสานมือตามภาพ แขนตั้งฉาก  
- กดหน้าอกให้ยุบไปประมาณ 1 ใน 3 ของความหนาของหน้าอก ความเร็ว 100 ครั้งต่อนาที  
- นวดหัวใจ 30 ครั้ง สลับกับการเป่าปาก 2 ครั้ง ทำไปจนกว่า ผู้ประสบภัยจะรู้สึกตัวและหายใจได้เอง



**จับผู้ป่วยนอนตะแคงข้าง** สตรีชะงายไปข้างหลัง เพื่อให้หน้าไหลออกทางปาก ใช้ผ้าห่มคลุมผู้ป่วยเพื่อให้เกิดความอบอุ่น งดน้ำและอาหาร และนำส่งโรงพยาบาลทุกราย

หมายเหตุ :

1. หลังจากช่วยคนตกน้ำ จมน้ำขึ้นมาแล้ว ห้ามจับอุ้มพาดบ่า หรือคอดึง หรือกอดกึ่งเอวยกขึ้น เพราะความพยายามที่จะเอาหน้าออก ไม่มีความจำเป็น และอาจก่อให้เกิดอันตรายได้เพราะคนตกน้ำ จมน้ำจะอาเจียน และอาจทำให้สำลัก อีกทั้งทำให้การช่วยชีวิตเกิดช้าลงได้

2. "การเป่าปาก" ยังจำเป็นสำหรับผู้ที่จมน้ำ (เป็นข้อแนะนำของ CPR 2010) เพราะผู้จมน้ำหมดสติเนื่องจากขาดอากาศหายใจ จึงยังคงต้องเริ่มต้นจากการเป่าปาก เพื่อช่วยหายใจ



สำนักโรคไม่ติดต่อ กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข  
โทรศัพท์ 0 2590 3967-8 [www.thaincd.com](http://www.thaincd.com), [www.facebook.com/thaincd](https://www.facebook.com/thaincd)