

# ข้อควรรู้

การใช้อุปกรณ์ช่วยเหลือนักตกน้ำ

1

โยนอุปกรณ์ที่ไม่มีเชือกผูก  
เช่น ขวดน้ำพลาสติก ถังแกลลอน

- โยนอุปกรณ์หลายๆ ใบ
- โยนอุปกรณ์ให้ตกลงหน้าผู้ประสบภัย
- การใส่น้ำเล็กน้อยในอุปกรณ์ จะทำให้อุปกรณ์มีน้ำหนัก สามารถโยนได้แม่นยำมากขึ้น

2

โยนอุปกรณ์ที่มีเชือกผูก  
เช่น ถังแกลลอนผูกเชือก ทุงเชือก

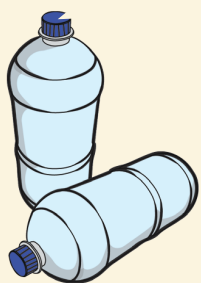
- โยนอุปกรณ์ให้ข้ามศีรษะผู้ประสบภัย เพื่อให้เชือกตกลงไปกระทบตัวผู้ประสบภัย
- เชือกที่ใช้ต้องมีความอ่อนตัว ไม่บิดเป็นเกลียว

3

ยื่นอุปกรณ์ เช่น ไม้

ย่อดึงลงต่ำ เพื่อไม่ให้ถูกผู้ประสบภัยดึงตกน้ำ  
ยื่นอุปกรณ์ไปด้านข้างของผู้ประสบภัย  
แล้วจึงวาดอุปกรณ์เข้าไปหาตัวผู้ประสบภัย  
(เพื่อหลีกเลี่ยงไม่ให้อุปกรณ์โดนหน้าผู้ประสบภัย)

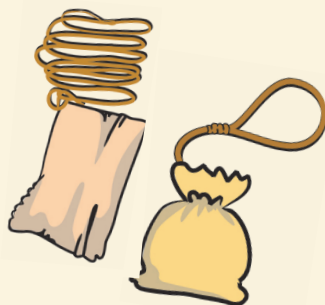
## อุปกรณ์ช่วยเหลือนักตกน้ำ



ขวดน้ำพลาสติก



ถังแกลลอนผูกเชือก  
(หลีกเลี่ยงถังที่มีลักษณะทรงกลม เพราะจะทำให้ผู้ประสบภัยจับยาก)



ทุงเชือก

หมายเหตุ: สามารถศึกษาข้อมูลรายละเอียดขั้นตอนการช่วยเหลือเพิ่มเติมได้จากหนังสือ  
หลักสูตช่วยน้ำเพื่อเอาชีวิตรอด และคู่มือการสอน (<https://ddc.moph.go.th/dip>)



กองป้องกันการบาดเจ็บ กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข  
Division of Injury Prevention

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

# คนตกน้ำ จมน้ำ การช่วยเหลือ และปฐมพยาบาล



กรมควบคุมโรค  
Department of Disease Control

กองป้องกันการบาดเจ็บ กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข

Division of Injury Prevention

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



# การช่วยเหลือ



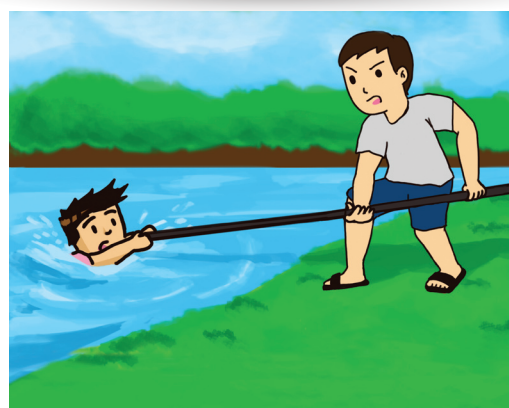
## 1 ตะโกน

ตะโกน... “ช่วยด้วย มีคนตกน้ำ”  
(เพื่อขอความช่วยเหลือ)



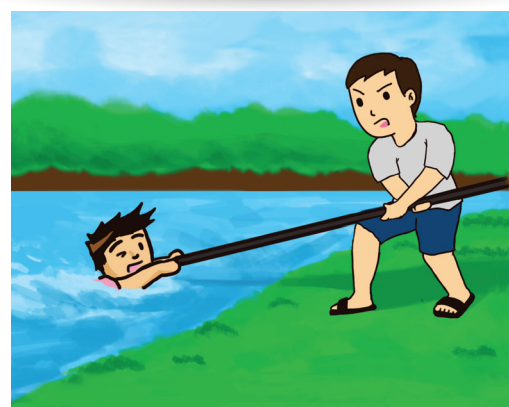
## 2 โยน

โยน... อุปกรณ์ที่ลอยน้ำได้  
ให้คนตกน้ำจับ  
เช่น ถังแกลอนพลาสติกเปล่า  
ห่วงชูชีพ



## 3 ยื่น

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



## 4

สวามิเถิดคนตกน้ำเข้าหาฝั่ง



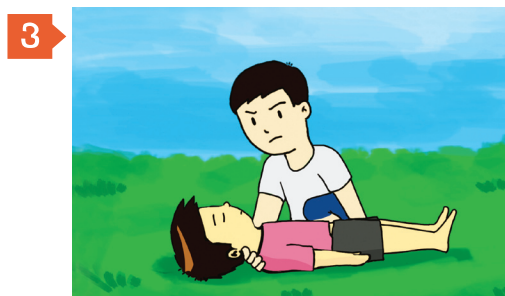
# การปฐมพยาบาล



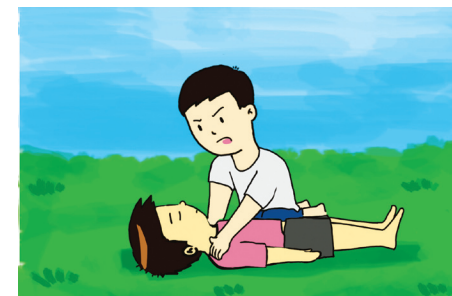
โทรศัพทแจ้งเตือนหมายเลข 1669  
หรือหน่วยพยาบาลใกล้เคียงโดยเร็วที่สุด



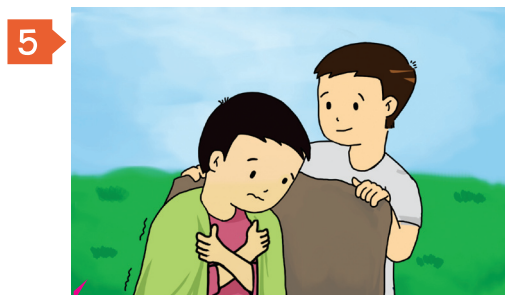
ห้าม จับผู้ประสบภัยอุ้มพาดบ่า กระโดด  
หรือวิ่งรอบสนาม เพื่อเอาน้ำออก



จับคนจมน้ำนอนบนพื้นราบ  
แห้ง และแข็ง

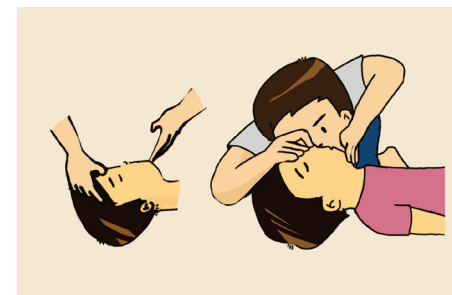


ตรวจดูว่ารู้สึกตัวหรือไม่  
โดยใช้มือทั้ง 2 ข้างจับไหล่เข่า พร้อมเรียกดังๆ



### กรณีรู้สึกตัว:

เช็ดตัวให้แห้ง เปลี่ยนเสื้อผ้า  
และห่มผ้าเพื่อความอบอุ่นแก่ร่างกาย  
และนำส่งโรงพยาบาลทุกราย



### กรณีไม่รู้สึกตัว ไม่ตอบสนอง:

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



### ② กดนวดหัวใจ ทำดังนี้

- วางสันมือขนานกับแนวกึ่งกลางหน้าอก  
(กึ่งกลางหว่างนมทั้ง 2 ข้าง) ประสานมือ (ตามภาพ)  
แขนตั้งฉาก  
- กดหน้าอกให้ยุบประมาณ 1 ใน 3 ของความหนา  
ของหน้าอก ความเร็ว 100 ครั้งต่อนาที  
- นวดหัวใจ 30 ครั้ง สลับกับเป่าปาก 2 ครั้ง  
ทำไปจนกว่าผู้ประสบภัยจะรู้สึกตัวและหายใจได้เอง



### จับผู้ป่วยนอนตะแคงข้าง

ศีรษะหงายไปข้างหลัง เพื่อให้น้ำไหลออกทางปาก  
ใช้ผ้าห่มคลุมผู้ป่วยเพื่อให้เกิดความอบอุ่น  
งตัวและอาหาร และนำส่งโรงพยาบาลทุกราย

กรณีคนตกน้ำอยู่ไกลฝั่ง และหากจำเป็นจะต้องลงไปช่วย  
ควรนำอุปกรณ์ที่ลอยน้ำได้ ติดตัวไปด้วย และโยนให้คนตกน้ำจับ  
(ห้ามให้คนตกน้ำสัมผัสร่างกายคนช่วยเหลือ)

หมายเหตุ: 1. หลังจากช่วยเหลือคนตกน้ำ จมน้ำ ขึ้นมาแล้ว ห้ามจับอุ้มพาดบ่าหรือห้อยหัว หรือกดท้องเพื่อกระแทกเอาน้ำออก  
เพราะความพยายามที่จะเอาน้ำออก ไม่มีความจำเป็น และอาจก่อให้เกิดผลเสีย เพราะคนตกน้ำ จมน้ำ จะอาเจียน  
และอาจทำให้สำลัก อีกทั้งทำให้การช่วยชีวิตเด็กช้าลงไปอีก  
2. “การเป่าปาก” ยังจำเป็นสำหรับผู้จมน้ำ เป็นข้อยกเว้นของ CPR 2015 เพราะผู้ที่จมน้ำ หมดสติ  
เนื่องจากขาดอากาศหายใจ จึงยังต้องเริ่มต้นจากการเป่าปาก เพื่อช่วยหายใจ