

การป้องกันในเด็กเล็ก

อย่าใกล้

เมื่อเจอแหล่งน้ำ อย่าเข้าไปใกล้ เพราะอาจลื่นลื่นตกลงไปในน้ำ



อย่าเก็บ

เมื่อเห็นสิ่งของตกลงไปในน้ำ อย่าเก็บเอง ต้องให้ผู้ใหญ่ช่วยเก็บให้

อย่าก้ม

อย่าก้ม หรือจะตกลงไปในโถงน้ำ ตุ่มน้ำ ถังน้ำ เพราะอาจหัวที่มกลงไปในภาชนะ



ข้อแนะนำสำหรับผู้ปกครอง

- ผู้ปกครองดูแลอย่างใกล้ชิด ไม่ปล่อยให้เด็กคลาดสายตา แม้เพียงชั่วขณะ เช่น ขณะทำงานบ้าน อยู่โทรทัศน์ เปิด-ปิดประตูบ้าน เข้าห้องน้ำ
- กำหนดพื้นที่เล่นให้เด็ก และเฝ้าคอยกัน เพื่อให้เด็กออกไปในจุดอันตรายต่าง ๆ
- จัดการแหล่งน้ำที่เด็กสามารถเข้าถึงได้ เช่น การทน้ำทิ้งหลังจากใช้งาน ปิดฝาทุ่ม/ถังน้ำที่บรรจุน้ำไว้ ล้อมรั้วบ่อน้ำ ส้วมร้างประอูกัน



กองป้องกันสารพิษ กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข

การช่วยเหลือ



1 ตะโกน

ตะโกน... "ช่วยด้วย มีคนตกน้ำ" (เพื่อขอความช่วยเหลือ)



2 โยน

โยน... อุปกรณ์ที่ลอยน้ำดี ให้คนตกน้ำจับ เช่น ถังแกลลอนพลาสติกเปล่า หัวขูชีพ



3 ยื่น

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



4

สาวไม้ดึงคนตกน้ำเข้าหาฝั่ง

การปฐมพยาบาล



โทรแจ้งตามเบอร์ 1669 หรือหน่วยงานใกล้เคียงโดยเร็วที่สุด



ห้าม จับผู้ประสบภัยผู้ตกน้ำ ภายใต หรือไว้รอบนตลิ่ง เพื่อเอาหน้าออก



จับคนตกน้ำนอนบนพื้นราบ แกร่ง และแข็ง



ตรวจดูว่ารู้สึกตัวหรือไม่ โดยวิธีคือ 2 รางจับไหล่เบาๆ นรีรมเสียงดัง



กรณีรู้สึกตัว: เช็ดตัวให้แห้ง เปลี่ยนเสื้อผ้า และพันผ้าเพื่อให้ความอบอุ่นแก่ร่างกาย และนำส่งโรงพยาบาลทันท่วงที



กรณีไม่รู้สึกตัว ไม่ตอบสนอง:

1 ช่วยหายใจ ทำดังนี้

- เปิดทางเดินหายใจ โดยการยกคางขึ้น เหยียดขา

- เป่าปากโดยวางปากคร่อมปากผู้ป่วย เป่าจนถูกปากแล้ว ให้พักรอสัก 10 วินาที

2 กดหน้าอกหัวใจ ทำดังนี้

- วางสันมือบนหน้าอกผู้ตกน้ำอกึ่งกลางทรวงอก 2 ราง ประสานมือ

- กดหน้าอกให้ยุบประมาณ 1 ใน 3 ของความหนาของหน้าอก ความเร็ว 100 ครั้งต่อนาที

- นวดหัวใจ 30 ครั้ง สลับกับเป่าปาก 2 ครั้ง ทำไปจนกว่าผู้ประสบภัยจะรู้สึกตัวและหายใจดีเอง

จับผู้ป่วยนอนตะแคงข้าง

ศีรษะหงายไปข้างหลัง เพื่อให้น้ำไหลออกจากปาก

ใช้ผ้าพันคอผู้นอนเพื่อป้องกันความอบอุ่น

งัดน้ำและอาหาร และนำส่งโรงพยาบาลทันท่วงที

ที่มา: กองป้องกันสารพิษ กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข
 1. สิ่งจากที่ระเหยหรือตกน้ำ: ให้นำขึ้นมาจากน้ำก่อนปฐมพยาบาลผู้ประสบภัย หรือต้องรีบโทรแจ้งหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง
 2. การปฐมพยาบาล: 5 ขั้นตอนสำคัญที่ผู้ประสบภัยต้องรู้คือ 1. ตะโกน 2. โยน 3. ยื่น 4. สาวไม้ดึงคนตกน้ำเข้าหาฝั่ง 5. การปฐมพยาบาล

กรณีคนตกน้ำอยู่ใกล้ฝั่ง และหากเป็นไปได้จะดึงลงไปยังช่วย
 ควรนำอุปกรณ์ที่ลอยน้ำไปใช้ลัดคิวไปด้วย และรีบให้คนตกน้ำจับ
 (ห้ามให้คนตกน้ำลื่นล้มร่างกายตนเองช่วยเหลือ)

กฎความปลอดภัยทางน้ำ



เสื้อชูชีพ

- มีแรงลอยตัวสูง ใช้ได้ทุกสภาพอากาศ ทั้งในน้ำทะเล น้ำเชี่ยว น้ำไหล
- ถูกออกแบบให้หนักลึกลงน้ำผู้ประสบภัยให้ทงายหน้าขึ้น จึงสามารถไว้กับผู้ที่ประสพภัยที่ไม่รู้จักตัว/หมดสติ/สลบได้



เสื้อพยางค์

- เหมาะสำหรับกีฬาทางน้ำ เช่น สกีนน้ำ เจ็ทสกี เซิร์ฟบอร์ด เซือคายัค
- ใส่สบาย และเคลื่อนไหวได้คล่องตัว
- หากใส่เสื้อพยางค์ ต้องมีเขาช่วยเมื่อให้หน้าไม่คว่ำ และสามารถเคลื่อนที่ไปในน้ำได้
- เหมาะสำหรับผู้ที่มีสติและรู้จักตัว (ไม่เหมาะกับการใช้ในกรณีผู้ประสบภัยที่ไม่รู้จักตัว/หมดสติ/สลบ) เพราะเสื้อพยางค์จะช่วยพยุงลิกให้หน้าของผู้สวมใส่ทงายขึ้น เหนือน้ำเหมือนกับเสื้อชูชีพ



หมายเหตุ
เพื่อความปลอดภัย เมื่อใส่เสื้อชูชีพ/เสื้อพยางค์แล้ว ควรถือในทุกรุก รวมถึงอย่าขดล่องชา

กองป้องกันการบาดเจ็บ กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข



กรมควบคุมโรค
Department of Disease Control

คบกับเรา จะไม่จมน้ำ เพราะเราเป็นห่วง

