

การป้องกันในเด็กเล็ก

อย่าใกล้

เมื่อเจอแหล่งน้ำ อย่าเข้าไปใกล้ เพราะอาจลื่นพลัดตกลงไปในน้ำ



อย่าเก็บ

เมื่อเห็นสิ่งของตกลงไปในน้ำ อย่าเก็บเอง ต้องให้ผู้ใหญ่ช่วยเก็บให้



อย่าก้ม

อย่าก้ม หรือชะเง้อลงไปใต้น้ำ ตุ่มน้ำ ถังน้ำ เพราะอาจหัวที่มลงไปในภาชนะ

ข้อแนะนำสำหรับผู้ปกครอง

- ผู้ปกครองดูแลอย่างใกล้ชิด ไม่ปล่อยให้เด็กคลาดสายตา แม้เพียงชั่วขณะ เช่น ขณะทำงานบ้าน คอยโทรศัพท์ เปิด-ปิดประตูบ้าน เข้าห้องน้ำ
- กำหนดพื้นที่เล่นให้เด็ก และใช้คอกกัน เพื่อไม่ให้เด็กออกไปในจุดอันตรายต่างๆ
- จัดการแหล่งน้ำที่เด็กสามารถเข้าถึงได้ เช่น การเทน้ำทิ้งหลังจากใช้งาน ปิดฝาทุ่ม/ถังน้ำที่บรรจุน้ำไว้ ล้อมรั้วบ่อน้ำ สร้างประตูกั้น



กองป้องกันโรคระบาด กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข

การช่วยเหลือ



1 ตะโกน

ตะโกน... "ช่วยด้วย มีคนตกน้ำ" (เพื่อขอความช่วยเหลือ)



2 โยน

โยน... อุปกรณ์ที่ลอยน้ำได้ ให้คนตกน้ำจับ เช่น ถังแกลลอนพลาสติกเปลา่ ห่วงชูชีพ



3 ยื่น

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



4

สาวไม้ดึงคนตกน้ำเข้าหาฝั่ง

การปฐมพยาบาล



1

โทรแจ้งหมายเลข 1669 หรือหน่วยพยาบาลใกล้เตียงโดยเร็วที่สุด



2

ห้าม จับผู้ประสภภัยล้มพาดบ่า กระโดด หรือวิ่งรอมล่นาม เพื่อเอาน้ำออก



3

จับคนจมน้ำนอนบนพื้นราบ แห้ง และแข็ง



4

ตรวจสอบว่ารู้สึกตัวหรือไม่ โดยใช้มือทั้ง 2 ข้างจับไหล่ขวา พร้อมเรียกตั้งๆ



5

กรณีรู้สึกตัว: เปิดตัวให้แห้ง เปลี่ยนเสื้อผ้า และห่มผ้าเพื่อให้ความอบอุ่นแก่ร่างกาย และนำส่งโรงพยาบาลทุกราย



6

กรณีไม่รู้สึกตัว ไม่ตอบสนอง:

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



7

2 กดนวดหัวใจ ทำดังนี้

- วางฝ่ามือขวาทับกับแนวกึ่งกลางหน้าอก (กึ่งกลางหว่างนมทั้ง 2 ข้าง) ประสานมือ (ตามภาพ) แขนตั้งฉาก
- กดหน้าอกให้ยุบประมาณ 1 ใน 3 ของความหนาของหน้าอก ความเร็ว 100 ครั้งต่อนาที
- นวดหัวใจ 30 ครั้ง สลับกับเป่าปาก 2 ครั้ง ทำไปจนกว่าผู้ประสภภัยจะรู้สึกตัวและหายใจตัวเอง



8

จับผู้ป่วยนอนตะแคงข้าง

ศีรษะหงายไปข้างหลัง เพื่อให้ น้ำไหลออกทางปาก ใช้ผ้าห่มคลุมผู้ป่วยเพื่อให้เกิดความอบอุ่น งดน้ำและอาหาร และนำส่งโรงพยาบาลทุกราย

กรณีคนตกน้ำอยู่ใกล้ฝั่ง และหากจำเป็นจะต้องลงไปช่วย ควรนำอุปกรณ์ที่ลอยน้ำได้ติดตัวไปด้วย และโยนให้คนตกน้ำจับ (ห้ามให้คนตกน้ำสัมผัสร่างกายคนช่วยเหลือ)

หมายเหตุ:

- 1 หลังจากช่วยเหลือคนตกน้ำ จนน้ำขึ้นมาแล้ว ห้ามจับผู้บาดเจ็บหรือหิ้วตัว หรือกอดตึงหรือกระแทกเอาน้ำออก เพราะความพยายามที่จะเอาน้ำออก ไม่มีผลและเป็น และอาจก่อให้เกิดผลเสีย เพราะคนตกน้ำ จมน้ำ จะอาเจียน และอาจทำให้สำลัก ชีพจรทำให้การช่วยชีวิตเด็กช้าลงไปอีก
- 2 "การเป่าปาก" ยังจำเป็นสำหรับผู้ที่จมน้ำ (เป็นข้อแนะนำของ CPR 2015) เพราะผู้ที่จมน้ำ หมดสติ เนื่องจากขาดอากาศหายใจ จึงยังคงต้องเริ่มดำเนินการเป่าปากเพื่อช่วยหายใจ

กฎความปลอดภัยทางน้ำ

ห่วงยางพลาสติก ปกป้องแขนพลาสติก
ไม่ใช่อุปกรณ์ช่วยชีวิต แต่เป็นเพียงของเล่น



ไม่กระโดดลงน้ำในบริเวณน้ำตื้น
หรือน้ำขุ่นหรือไม่ทราบสภาพใต้น้ำ

ใส่เสื้อชูชีพทุกครั้ง
และตลอดเวลาที่อยู่บนเรือ
หรือทำกิจกรรมทางน้ำ

ไม่ควรลงเล่นน้ำ หากดื่มสุรา
เมายา อดนอน อ่อนเพลีย



ห้ามเล่นหรือ
แกล้งจมน้ำ



ลงเล่นน้ำหรือว่ายน้ำในบริเวณที่จัดไว้ให้
หรือมีเจ้าหน้าที่คอยดูแล



เสื้อชูชีพ

- มีแรงลอยตัวสูง ใช้ได้ทุกสภาพอากาศ
ทั้งในน้ำทะเล น้ำเชี่ยว น้ำไหล
- ถูกออกแบบให้หนักตัวผู้ประสภภัยให้หงายหน้าขึ้น
จึงสามารถใช้กับผู้ประสภภัยที่ไม่รู้ลิกตัว/หมดสติ/สลบได้



เสื้อพองตัว



- เหมาะสำหรับกีฬาทางน้ำ เช่น สกีนํ้า เจ็ทสกี
เรือใบ เรือแคนู เรือคายัค
- ใส่สบาย และเคลื่อนไหวได้คล่องตัว
- หากใส่เสื้อพองตัว ต้องติขาช่วยเพื่อให้หน้าไม่คว่ำ
และสามารถเคลื่อนที่ไปในน้ำได้
- เหมาะสำหรับผู้ที่มีสติและรู้ลิกตัว (ไม่เหมาะกับการใช้
ในกรณีที่ผู้ประสภภัยไม่รู้ลิกตัว/หมดสติ/สลบ)
เพราะเสื้อพองตัวจะไม่ช่วยพลิกให้หน้าของผู้สวมใส่หงายขึ้น
เหมือนหน้าเหมือนกับเสื้อชูชีพ



หมายเหตุ:

เพื่อความปลอดภัย เมื่อใส่เสื้อชูชีพ/เสื้อพองตัวแล้ว
ควรลือคอในทุกจุด รวมทั้งสายคล้องขา



กรมควบคุมโรค
Department of Disease Control



คบกับเรา

จะไม่จมน้ำ

เพราะเราเป็นห่วง



กองป้องกันการบาดเจ็บ กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข
Division of Injury Prevention

Department of Disease Control, Ministry of Public Health
<https://ddc.moph.go.th/dip> www.facebook.com/thaiinjury