

กฎความปลอดภัยทางน้ำ



ห่างจากพลาสติก บล็อกแกมพลาสติก

ไม่ใช่อุปกรณ์ช่วยชีวิต แต่เป็นเพียงของเล่น



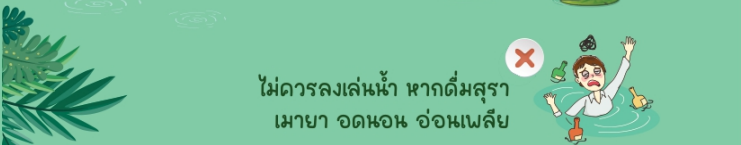
ไม่ควรโดดลงน้ำในบริเวณน้ำตื้น
หรือน้ำป่วนหรือไม่ทราบสภาพใต้น้ำ

ใส่เสื้อชูชีพทุกครั้ง

และตลอดเวลาที่อยู่บนเรือ
หรือทำกิจกรรมทางน้ำ



ไม่ควรลงเล่นน้ำ หากดื่มสุรา
เมายา อดนอน อ่อนเพลีย



ช่วยด้วย!

ห้ามเล่นหรือ
แกล้งจมน้ำ



ลงเล่นน้ำหรือว่ายน้ำในบริเวณที่จัดไว้ให้
หรือมีเจ้าหน้าที่คอยดูแล

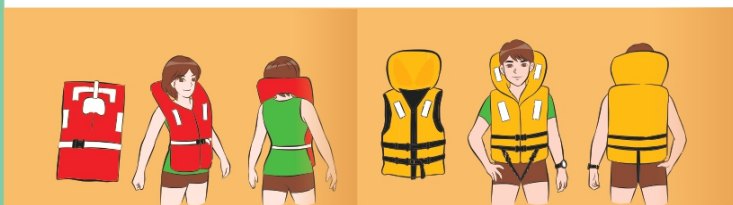


กองป้องกันการบาดเจ็บ กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข



เสื้อชูชีพ

- มีแรงลอยตัวสูง ใช้ได้ทุกสภาพอากาศ
ทั้งในน้ำทะเล น้ำจืด น้ำไหล
- ถูกออกแบบให้พลิกตัวผู้ประสบภัยให้หงายหน้าขึ้น
จึงสามารถใช้กับผู้ที่ประสบภัยที่ไม่รู้สักรักตัว/หมดสติ/สลบได้



เสื้อพยุงตัว



- เหมาะสำหรับกีฬาทางน้ำ เช่น สกีนํ้า เจ็ทสกี
เรือใบ เรือแคนู เรือคายัค
- ใส่สบาย และเคลื่อนไหวได้คล่องตัว
- หากใส่เสื้อพยุงตัว ต้องดึงสายเพื่อให้หน้าไม่คว่ำ
และสามารถเคลื่อนไหวไปในน้ำได้
- เหมาะสำหรับผู้ที่มีสติและรู้สักรักตัว (ไม่เหมาะกับการใช้
ในกรณีที่ผู้ประสบภัยไม่รู้สักรักตัว/หมดสติ/สลบ)
เพราะเสื้อพยุงตัวจะไม่ช่วยพลิกให้หน้าของผู้สวมใส่หงายขึ้น
เหมือนหน้าเหมือนกับเสื้อชูชีพ



หมายเหตุ:

เมื่อความปลอดภัย เมื่อใส่เสื้อชูชีพ/เสื้อพยุงตัวแล้ว
ควรลือดในทุกจุด รวมทั้งสายคล้องขา

กองป้องกันการบาดเจ็บ กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข



กรมควบคุมโรค
Department of Disease Control



อุปกรณ์ช่วยชีวิต



ดกับเรา จะไม่ จมน้ำ



เพราะเราเป็นห่วง

ด้วยความปรารถนาดีจาก
เทศบาลตำบลหนองบัวใหญ่

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

การป้องกันในเด็กเล็ก

อย่าใกล้

เมื่อเจอแหล่งน้ำ อย่าเข้าไปใกล้ เพราะอาจลื่นล้มตกลงไปในน้ำ



อย่าเก็บ

เมื่อเห็นสิ่งของตกลงไปในน้ำ อย่าเก็บเอง ต้องให้ผู้ใหญ่ช่วยเก็บให้



อย่าก้ม

อย่าก้ม หรือชะโงกลงไปในโถ้งน้ำ ตุ่มน้ำ ถังน้ำ เพราะอาจหัวทิ่มลงไปในภาชนะ



ข้อแนะนำสำหรับผู้ปกครอง

- ผู้ปกครองดูแลอย่างใกล้ชิด ไม่ปล่อยให้เด็กคลาดสายตา แม้เพียงชั่วขณะ เช่น ขณะทำงานบ้าน ดูโทรทัศน์ เปิด-ปิดประตูบ้าน เข้าห้องน้ำ
- กำหนดพื้นที่เล่นให้เด็ก และใช้ดอกกั้น เพื่อไม่ให้เด็กออกไปในจุดอันตรายต่างๆ
- จัดการแหล่งน้ำที่เด็กสามารถเข้าถึงได้ เช่น การเหวี่ยงถังหลังจากรับประทาน ปิดฝาตุ่ม/ถังน้ำที่บรรจุน้ำไว้ ล้อมรั้วบ่อน้ำ สร้างประตูกั้น



กองป้องกันการบาดเจ็บ
กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข

การช่วยเหลือ



1 ตะโกน

ตะโกน... "ช่วยด้วย มีคนตกน้ำ"
(เมื่อขอความช่วยเหลือ)



2 โยน

โยน... อุปกรณ์ที่ลอยน้ำได้
ให้คนตกน้ำจับ
เช่น ถังแกลลอนพลาสติกเปล่า
ห่วงชูชีพ



3 ยื่น

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



4

สาวไม้ดึงคนตกน้ำเข้าหาฝั่ง

การปฐมพยาบาล



1



โทรแจ้งหมายเลข 1669
หรือหน่วยงานใกล้เคียงโดยเร็วที่สุด

3



จับคนจมน้ำนอนบนพื้นราบ แห้ง และแข็ง
โดยให้มือทั้ง 2 ข้างจับไหล่เข้า พร้อมเรียกดังๆ

5



กรตไม่รู้สีกตัว:
เช็ดตัวให้แห้ง เปลี่ยนเสื้อผ้า
และห่มผ้าเพื่อให้ความอบอุ่นแก่ร่างกาย
และนำส่งโรงพยาบาลทุกราย

7



2 กอดหน้าหัวใจ หาดังนี้
- วางตัวนอนหงายบนพื้นแข็งกลางหน้าอก
(กึ่งกลางหว่างมือทั้ง 2 ข้าง) ประสานมือ (ตามภาพ)
แขนตั้งฉาก
- กดหน้าอกให้ยุบประมาณ 1 ใน 3 ของความหนา
ของหน้าอก ความเร็ว 100 ครั้งต่อนาที
- กดหน้าอก 30 ครั้ง สลับกับเป่าปาก 2 ครั้ง
ทำไปจนกว่าผู้ประสบภัยจะรู้สึกตัวและหายใจได้เอง

2



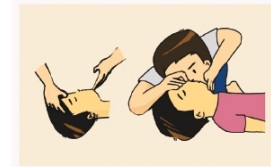
ห้าม จับผู้ประสบภัยอุ้มพาตัว กระโดด
หรือวิ่งรอบสนาม เพื่อเอาหน้าออก

4



ตรวจดูว่ารู้สึกตัวหรือไม่
โดยให้มือทั้ง 2 ข้างจับไหล่เข้า พร้อมเรียกดังๆ

6



กรตไม่รู้สีกตัว ไม่ตอบสนอง:

1 ช่วยหายใจ หาดังนี้
- เปิดทางเดินหายใจ โดยการกดหน้าผาก เขยตาม
- เป่าปากโดยวางปากครอบปากผู้ป่วย บีบจมูก
เป่าลมเข้า ให้หน้าอกผู้ป่วยยกขึ้น (เป่าปาก 2 ครั้ง)

8



จับผู้ป่วยนอนตะแคงข้าง
ศีรษะหงายไปข้างหลัง เพื่อให้น้ำไหลออกจากปาก
ใช้ผ้าห่มคลุมผู้ป่วยเพื่อให้เกิดความอบอุ่น
ร่างกายและอาหาร และนำส่งโรงพยาบาลทุกราย

หมายเหตุ:

- หลังจากช่วยเหลือคนตกน้ำ จนมีขึ้นมาแล้ว ห้ามจับผู้บาดเจ็บหรือหิ้วหัว หรือกดท้องเนื่องจากเขาอาจอืด
เพราะความพยายามที่จะเอาหน้าออก ไม่มีความจำเป็น และอาจก่อให้เกิดผลเสีย ในระยะคนตกน้ำ จนมี จะอาเจียน
และอาจทำให้สำลัก ชักทำให้การช่วยชีวิตช้าลงไปอีก
- "การเป่าปาก" ยังจำเป็นสำหรับผู้ท้องน้ำ เป็นขั้นตอนหนึ่งของ CPR (2015) ในกรณีที่ท้องน้ำ หมอสด
เนื่องจากขาดอากาศหายใจ จึงยังคงต้องเริ่มต้นจากการเป่าปากเพื่อช่วยหายใจ

กรตไม่หมดน้ำอยู่ใกล้ฝั่ง และหากจำเป็นจะต้องลงไปช่วย
ควรนำอุปกรณ์ที่ลอยน้ำได้ติดตัวไปด้วย และโยนให้คนตกน้ำจับ
(ห้ามให้คนตกน้ำสัมผัสร่างกายคนช่วยเหลือ)