



กฎความปลอดภัยทางน้ำ !

ห่างจากพลาสติก ปลอดภัยจากพลาสติก
ไม่ใช่อุปกรณ์ช่วยชีวิต แต่เป็นเพียงของเล่น



ไม่กระโดดลงน้ำในบริเวณน้ำตื้น
หรือน้ำป่วนหรือไม่ทราบสถานที่น้ำ

ใส่เสื้อชูชีพทุกครั้ง
และตลอดเวลาที่อยู่บนเรือ
หรือทำกิจกรรมทางน้ำ



ไม่ควรลงเล่นน้ำ หากดื่มสุรา
เมายา อดนอน อ่อนเพลีย



ห้ามเล่นหรือ
แกล้งจมน้ำ



ลงเล่นน้ำหรือว่ายน้ำในบริเวณที่จัดไว้ให้
หรือมีเจ้าหน้าที่คอยดูแล



กองป้องกันบรรเทาภัย ควบคุมควบคุมโรค คุ้มครองสาธารณสุข



เสื้อชูชีพ

- มีแรงลอยตัวสูง ใช้ได้ทุกสภาพอากาศ ทั้งในน้ำทะเล น้ำเชี่ยว น้ำไหล
- ถูกออกแบบให้พลิกตัวผู้ประสบภัยให้หงายหน้าขึ้น จึงสามารถใช้กับอุปกรณ์ที่ไม่รู้สีกตัว/หมดสติ/สลบได้



เสื้อพยุงตัว



- เหมาะสำหรับกีฬาทางน้ำ เช่น สกีน้ เจ็ทสกี เรือใบ เรือแคนู เรือคายัค
- ใส่สบาย และเคลื่อนไหวได้คล่องตัว
- หากใส่เสื้อพยุงตัว ต้องดึงช่วยเพื่อให้หน้าไม่คว่ำ และสามารถเคลื่อนที่ไปในน้ำได้
- เหมาะสำหรับผู้ที่มึนงงและรู้สีกตัว (ไม่เหมาะกับการใช้ ในกรณีที่ผู้ประสบภัยไม่รู้สีกตัว/หมดสติ/สลบ) เพราะเสื้อพยุงตัวจะไม่ช่วยพลิกให้หน้าของผู้สวมใส่หงายขึ้น เหมือนกับเสื้อชูชีพ



■ หมายเหตุ: เพื่อความปลอดภัย เมื่อใส่เสื้อชูชีพ/เสื้อพยุงตัวแล้ว ควรลือดในทุกจุด รวมทั้งสายคล้องขา

องค์การบริหารส่วนตำบลบางครก
BANGKROK SUBDISTRICT ADMINISTRATIVE ORGANIZATION
อำเภอบ้านแหลม จังหวัดเพชรบุรี



ดกับเรา จะไม่

จมน้ำ



เพราะเราเป็นห่วง

องค์การบริหารส่วนตำบลบางครก
BANGKROK SUBDISTRICT ADMINISTRATIVE ORGANIZATION
อำเภอบ้านแหลม จังหวัดเพชรบุรี

Website : <http://www.bangkok.go.th/site/>

การป้องกันในเด็กเล็ก

อย่าใกล้

เมื่อเจอแหล่งน้ำ อย่าเข้าไปใกล้ เพราะอาจลื่นล้มตกลงไปในน้ำ



อย่าเก็บ

เมื่อเห็นสิ่งของตกลงไปในน้ำ อย่าเก็บเอง ต้องให้ผู้ใหญ่ช่วยเก็บให้



อย่าก้ม

อย่าก้ม หรือชะโงกลงไปใต้น้ำ ตุ่มน้ำ ถังน้ำ เพราะอาจหัวที่มกลงไปในถาด



ข้อแนะนำสำหรับผู้ปกครอง

- ผู้ปกครองดูแลอย่างใกล้ชิด ไม่ปล่อยให้เด็กคลาดสายตา แม้เพียงช่วงขณะ เช่น ขณะทำงานบ้าน ดูแลโทรทัศน์ เปิด-ปิดประตูบ้าน เข้าห้องน้ำ
- กำหนดพื้นที่เล่นให้เด็ก และใช้ดอกกันน้ำ เมื่อไม่ให้เด็กออกไปในจุดอันตรายต่างๆ
- จัดการแหล่งน้ำที่เด็กสามารถเข้าถึงได้ เช่น การเทน้ำทิ้งหลังจากใช้งาน ปิดฝาตุ่ม/ถังน้ำที่บรรจุน้ำไว้ ล้อมรั้วบ่อน้ำ สร้างประตูกั้น



คู่มือป้องกันการบาดเจ็บ
การควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข

การช่วยเหลือ



1 ตะโกน

ตะโกน... "ช่วยด้วย มีคนตกน้ำ"
(เนื่องจากความช่วยเหลือ)



2 โยน

โยน... อุปกรณ์ที่ลอยน้ำได้ ให้คนตกน้ำจับ เช่น ถังแกเลลอนพลาสติกเปล่า ห่วงชูชีพ



3 ยื่น

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



4

สาวไม้ดึงคนตกน้ำเข้าหาฝั่ง

การปฐมพยาบาล



1



โทรแจ้งหมายเลข 1669 หรือหน่วยพยาบาลใกล้เคียงโดยเร็วที่สุด

2



ห้าม จับผู้ประสบภัยจมน้ำมา กระทบศีรษะหรือรบกวนระบบ เมื่อเอาหน้าออก

3



จับदनอมหน้าบนบนศีรษะ แห้ง และแห้ง

4



ตรวจดูว่ารู้สึกตัวหรือไม่ โดยใช้มือทั้ง 2 ข้างจับไหล่เบาๆ พร้อมเรียกดังๆ

5



กรณีรู้สึกตัว: เช็ดตัวให้แห้ง เปลี่ยนเสื้อผ้า และห่มผ้าเพื่อให้ความอบอุ่นแก่ร่างกาย และนำส่งโรงพยาบาลทุกราย

6



กรณีไม่รู้สึกตัว ไม่ตอบสนอง:

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

7



2 กดหน้าอกหัวใจ ทำดังนี้

- วางส้นมือบนหน้าอกกึ่งกลางหน้าอก (กึ่งกลางหว่างนมทั้ง 2 ข้าง) ประสานมือ (ตามถนัด) แขนตั้งฉาก
- กดหน้าอกให้ยุบประมาณ 1 ใน 3 ของความหนาของหน้าอก ความเร็ว 100 ครั้งต่อนาที
- หวดหัวใจ 30 ครั้ง สลับกับเป่าปาก 2 ครั้ง ทำไปเรื่อยๆ ผู้ประสบภัยจะรู้สึกตัวและหายใจได้เอง

8



จับผู้ป่วยนอนตะแคงข้างศีรษะหนุนไปข้างหลัง เพื่อให้หายใจออกทางปาก ใช้ผ้าพันคอผูกผู้ป่วยเพื่อให้เกิดความอบอุ่น งดน้ำและอาหาร และนำส่งโรงพยาบาลทุกราย

หมายเหตุ:

- หลังจากช่วยเหลือคนตกน้ำ จมน้ำขึ้นมาแล้ว ห้ามจับผู้ประสบภัยจมน้ำ หรือกดท้องเพื่อกระตุ้นการเอาหน้าออก เพราะความดันโลหิตจะเอาหน้าออก ไม่มีความจำเป็น และอาจก่อให้เกิดผลเสีย เพราะคนตกน้ำ จมน้ำ จะอาเจียน และอาจทำให้สำลัก อีกทั้งทำให้การช่วยชีวิตช้าลงไปอีก
- "การเป่าปาก" ยังจำเป็นสำหรับผู้ที่จะไม่ (เป็นเหมือนก่อน CPR 2015) เพราะผู้ที่จมน้ำ หมดสติ เนื่องจากขาดอากาศหายใจ จึงยังคงต้องเริ่มต้นจากการเป่าปากเมื่อช่วยหายใจ

กรณีคนตกน้ำอยู่ไกลฝั่ง และหากจำเป็นจะต้องลงไปช่วย การนำอุปกรณ์ที่ลอยน้ำได้ติดตัวไปด้วย และโยนให้คนตกน้ำจับ (ห้ามให้คนตกน้ำสัมผัสร่างกายคนช่วยเหลือ)