

ก่วนที่สุก

ที่ ศธ ๐๔๓๒๔/ว๑๐๔๘



สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาเพชรบุรี
๓๐๐ ถนนดำเนินเกษม อำเภอเมือง
จังหวัดเพชรบุรี ๗๖๐๐๐

๒๙ มีนาคม ๒๕๖๗

เรื่อง ขอความร่วมมือในการดำเนินงานป้องกันการจมน้ำ

เรียน ผู้อำนวยการโรงเรียนทุกโรงเรียนในสังกัด

- | | | |
|------------------|--|--------------|
| สิ่งที่ส่งมาด้วย | ๑. สถานการณ์จมน้ำของทุกกลุ่มอายุและเด็กอายุต่ำกว่า ๑๕ ปี | จำนวน ๑ ชุด |
| | ๒. จำนวนและอัตราการเสียชีวิตต่อประชากรแสนคนจากการจมน้ำ | จำนวน ๑ ชุด |
| | ๓. แผ่นพับอาสาสมัครการป้องกันการจมน้ำ (SPEC MM) | จำนวน ๑ ฉบับ |
| | ๔. แผ่นพับคบกับเราจะไม่จมน้ำ เพราะเราเป็นห่วง | จำนวน ๑ ฉบับ |

ด้วยกระทรวงสาธารณสุข แจ้งว่าจากข้อมูลขององค์การอนามัยโลก (World Health Organization : WHO) พบว่าในแต่ละปีทั่วโลกมีคนจมน้ำเสียชีวิตเฉลี่ยปีละ ๒๓๖,๐๐๐ คน ในจำนวนนี้ ๑ ใน ๔ เป็นเด็กอายุต่ำกว่า ๑๕ ปี โดยในกลุ่มเด็กอายุ ๕ - ๑๔ ปี พบว่าการจมน้ำเป็นสาเหตุการเสียชีวิตอันดับ ๑ สำหรับประเทศไทยในช่วง ๑๐ ปีที่ผ่านมา (ปี พ.ศ. ๒๕๕๖ - ๒๕๖๕) มีคนจมน้ำเสียชีวิตทั้งหมด ๓๖,๓๔๒ คน เฉลี่ยวันละเกือบ ๑๐ คน โดยเป็นเด็กอายุต่ำกว่า ๑๕ ปี จำนวน ๖,๙๙๘ คน ซึ่งในกลุ่มเด็กจะพบการจมน้ำสูงที่สุดในช่วงปิดภาคการศึกษา ประกอบกับในปี พ.ศ. ๒๕๖๖ มีเหตุการณ์การจมน้ำจากอุบัติเหตุขนส่งทางน้ำ จำนวนมาก

ในการนี้ สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาเพชรบุรี จึงขอความร่วมมือให้โรงเรียน ดำเนินการดังนี้

๑. ลงพื้นที่สร้างทีมเครือข่ายผู้ก่อการดี (MERIT MAKER Plus) ป้องกันการจมน้ำ และให้ทีม คุ้มภัยสร้างทีมอาสาสมัครการป้องกันการจมน้ำ (SPEC MM)

๒. ประชาสัมพันธ์ความเสี่ยงและมาตรการป้องกันการจมน้ำ โดยเน้นหนักในช่วงฤดูร้อน

จึงเรียนมาเพื่อทราบและดำเนินการ

ขอแสดงความนับถือ

(นายเดชา ปาณะศรี)

รองผู้อำนวยการสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษา ปฏิบัติราชการแทน
ผู้อำนวยการสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาเพชรบุรี

กลุ่มส่งเสริมการจัดการศึกษา

โทร. ๐ ๓๒๔๐ ๑๖๔๑ ต่อ ๑๐๘

โทรสาร ๐ ๓๒๔๐ ๐๙๒๙

สถานการณ์การจมน้ำของทุกกลุ่มอายุและเด็กอายุต่ำกว่า ๑๕ ปี

ข้อมูลทั่วไป

- รายงานขององค์การอนามัยโลก พบว่า ทั่วโลกมีคนจมน้ำเสียชีวิตเฉลี่ยปีละ ๒๓๖,๐๐๐ คน ^(๑)
- การจมน้ำเป็นสาเหตุการเสียชีวิตอันดับที่ ๒ ในกลุ่มเด็กอายุต่ำกว่า ๑๕ ปี รองจากโรคเยื่อหุ้มสมองอักเสบ อย่างไรก็ตามในกลุ่มเด็กอายุ ๕ - ๑๔ ปีพบว่า การจมน้ำเป็นสาเหตุการเสียชีวิตอันดับที่ ๑ ^(๑)
- ประเทศไทยในช่วงปี ๑๐ ปีที่ผ่านมา (ปี พ.ศ. ๒๕๕๖ - ๒๕๖๕) พบผู้เสียชีวิตจากการจมน้ำ ๓๖,๓๓๙ คน โดยในจำนวนนี้เป็นเด็กอายุต่ำกว่า ๑๕ ปี จำนวน ๖,๙๙๘ คน ซึ่งนับว่าการจมน้ำเป็นการสาเหตุการเสียชีวิตอันดับต้น ๆ ของเด็กไทย ^(๒)
- ในทุก ๆ วัน เราสูญเสียคนไทยจากการจมน้ำถึงวันละ ๑๐ คน ซึ่ง ๑ ใน ๕ เป็นเด็กอายุต่ำกว่า ๑๕ ปี ^(๒)

สถานการณ์การจมน้ำ ปี พ.ศ. ๒๕๖๕ (ทั้งปี)

ทุกกลุ่มอายุ

- ข้อมูลปี พ.ศ. ๒๕๖๕ พบการจมน้ำเสียชีวิต ๔,๔๘๐ คน เพิ่มขึ้นจากปี พ.ศ. ๒๕๖๔ จำนวน ๕๒๓ คน (ร้อยละ ๑๓.๒๒) (ปี พ.ศ. ๒๕๖๔ = ๓,๙๕๗ คน) ^(๒)
- เพศชายจมน้ำเสียชีวิตสูงกว่าเพศหญิง ๔.๙ เท่า ^(๒)
- กลุ่มอายุ ๖๐ ปีขึ้นไป มีอัตราการเสียชีวิตสูงสุด ^(๒)
- อัตราป่วยตายจากการตกน้ำ จมน้ำ ร้อยละ ๔๙.๔ ^(๓)
- วันอาทิตย์เกิดเหตุมากที่สุด (ร้อยละ ๒๐.๕) ^(๔)
- ช่วงเวลาที่เกิดเหตุมากที่สุด คือ ๑๒.๐๐ - ๑๗.๕๙ น. (ร้อยละ ๕๕.๙) ^(๔)
- เดือนตุลาคมพบคนจมน้ำเสียชีวิตมากที่สุด (๕๑๖ คน) รองลงมา คือ กันยายน (๔๓๙ คน) และสิงหาคม (๔๓๓ คน) ^(๒)
- แหล่งน้ำที่พบการจมน้ำและเสียชีวิตมากที่สุด คือ แหล่งน้ำตามธรรมชาติ (ร้อยละ ๖๘.๓) ^(๔)
- ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ มีอัตราการเสียชีวิตจากการจมน้ำสูงที่สุด (อัตราการตายต่อประชากรแสนคน เท่ากับ ๘.๙) รองลงมาคือ ภาคเหนือ (๗.๑) ภาคกลาง (๕.๕) และภาคใต้ (๔.๔) ตามลำดับ ^(๒)
- ๑๐ จังหวัดที่มีอัตราการจมน้ำเสียชีวิตสูงที่สุด ได้แก่ สุรินทร์ (๑๓.๖) บุรีรัมย์ (๑๓.๔) นครสวรรค์ (๑๓.๓) สระแก้ว (๑๒.๙) นครนายก (๑๑.๖) ชัยภูมิ (๑๑.๐) ศรีสะเกษ (๑๐.๒) ปราจีนบุรี (๑๐.๑) สมุทรสงคราม (๑๐.๑) และพระนครศรีอยุธยา (๙.๘) ^(๒)
- คนที่บาดเจ็บรุนแรงจากการจมน้ำมีการดื่มแอลกอฮอล์ ๑๐.๒% อายุต่ำสุด คือ ๑๖ ปี สูงสุด คือ ๖๔ ปี ^(๓)

กลุ่มเด็กอายุต่ำกว่า ๑๕ ปี

- ข้อมูลปี พ.ศ. ๒๕๖๕ พบเด็กจมน้ำเสียชีวิต ๖๖๖ คน ลดลงจากปี พ.ศ. ๒๕๖๔ จำนวนเพียง ๑ คน (ปี พ.ศ. ๒๕๖๔ = ๖๖๗ คน) ^(๒)
- เด็กเล็ก (อายุ ๐ - ๒ ปี) จมน้ำเสียชีวิตถึง ๑๒๓ คน (ร้อยละ ๑๘.๕ ของเด็กอายุต่ำกว่า ๑๕ ปี) ^(๒)
- เด็กกลุ่มอายุ ๐ - ๔ ปี และอายุ ๕ - ๙ ปี มีอัตราการเสียชีวิตสูงที่สุด (เท่ากับ ๗.๑) ^(๒)
- เด็กชายจมน้ำเสียชีวิตสูงกว่าเด็กหญิง ๒.๒ เท่า ^(๒)
- อัตราป่วยตายจากการตกน้ำ จมน้ำ ของเด็ก ร้อยละ ๓๒.๐ ^(๓)
- วันอาทิตย์ เกิดเหตุมากที่สุด (ร้อยละ ๒๓.๔) ^(๔)
- ช่วงเวลาที่เกิดเหตุมากที่สุด คือ ๑๒.๐๐ - ๑๗.๕๙ น. (ร้อยละ ๖๗.๕) ^(๔)

- เดือนพฤษภาคมพบเด็กจมน้ำเสียชีวิตมากที่สุด (๗๔ คน) รองลงมาคือ กรกฎาคม (๖๖ คน) และตุลาคม (๖๕ คน)^(๒)
- แหล่งน้ำที่เด็กจมน้ำและเสียชีวิตมากที่สุด คือ แหล่งน้ำตามธรรมชาติ (ร้อยละ ๖๕.๒)^(๔)
- ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ มีอัตราการเสียชีวิตจากการจมน้ำสูงที่สุด (อัตราการตายต่อประชากรแสนคน เท่ากับ ๘.๙) รองลงมา คือ ภาคเหนือ (๕.๔) ภาคใต้ (๕.๒) และภาคกลาง (๕.๑) ตามลำดับ^(๒)
- ๑๐ จังหวัดแรกที่มีอัตราการจมน้ำเสียชีวิตของเด็กสูงที่สุด ได้แก่ นครนายก (๒๐.๗) สุรินทร์ (๑๖.๓) สระแก้ว (๑๕.๓) สิงห์บุรี (๑๔.๘) สตูล (๑๔.๓) อ่างทอง (๑๓.๓) บุรีรัมย์ (๑๓.๐) กำแพงเพชร (๑๒.๖) หนองคาย (๑๒.๕) และร้อยเอ็ด (๑๒.๓)^(๒)

สถานการณ์การจมน้ำช่วงปิดเทอม ๓ เดือน (มีนาคม - พฤษภาคม)

ข้อมูลมรณบัตร ปี พ.ศ. ๒๕๖๕^(๒)

- ๑) พบเด็กอายุต่ำกว่า ๑๕ ปี จมน้ำเสียชีวิต ๑๙๔ คน (ร้อยละ ๒๙.๑ ของเด็กที่จมน้ำเสียชีวิตตลอดทั้งปี) โดยเป็น เด็กอายุ ๕ - ๙ ปี มากที่สุด (ร้อยละ ๕๐.๐)
- ๒) เด็กจมน้ำเสียชีวิตในช่วงปิดเทอม ปี พ.ศ. ๒๕๖๕ เพิ่มขึ้นจากปี พ.ศ. ๒๕๖๔ จำนวน ๗ คน (ร้อยละ ๓.๗) (ปี พ.ศ. ๒๕๖๔ (มีนาคม - พฤษภาคม) = ๑๘๗ คน)

ข้อมูลจากเหตุการณ์เด็กจมน้ำที่เกิดขึ้นปี ๒๕๖๖ จำนวน ๓๓๘ เหตุการณ์ พบว่า^(๔)

- ๑) สาเหตุเกิดจากการชวนกันไปเล่นน้ำมากที่สุด (ร้อยละ ๖๔.๔)
- ๒) ร้อยละ ๕๘.๖ ของเด็กที่จมน้ำจะเสียชีวิต
- ๓) ร้อยละ ๔๑.๔ ของเด็กที่จมน้ำพบว่าเสียชีวิต ณ ที่เกิดเหตุ
- ๔) ร้อยละ ๑๗.๓ ของเด็กจมน้ำพบว่ายังได้รับการช่วยเหลือผิดวิธีโดยการอุ้มพาดบ่า
- ๕) ร้อยละ ๘.๔ ของเด็กที่จมน้ำเสียชีวิตพบว่าเป็นเด็กที่ว่ายน้ำเป็น
- ๖) ในจำนวนเหตุการณ์ที่เด็กชวนกันไปเล่นน้ำตั้งแต่ ๒ คนขึ้นไป พบว่า มากกว่าครึ่งหนึ่งเสียชีวิตพร้อมกัน โดยพบว่า ส่วนใหญ่ขาดทักษะการเอาชีวิตรอดในน้ำและไม่รู้วิธีการช่วยเหลือที่ถูกต้อง
- ๗) ปิดเทอมที่ผ่านมาพบเด็กจมน้ำในสถานที่ท่องเที่ยว ถึง ๘ เหตุการณ์ และส่วนใหญ่ไม่มีการจัดการพื้นที่เล่นน้ำให้มีความปลอดภัย

เอกสารอ้างอิง

๑. Dr.David Meddings. WHO and global drowning prevention. Australian Water Safety Summit. ๒๐๑๙ Oct ๒๙-๓๐; Sydney Australia: RLSS; ๒๐๑๙.
๒. กองยุทธศาสตร์และแผนงาน สำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข. การจมน้ำเสียชีวิตปี พ.ศ. ๒๕๕๖ - ๒๕๖๕ [ไฟล์ข้อมูล]. นนทบุรี: กองยุทธศาสตร์และแผนงาน สำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข กระทรวงสาธารณสุข; ๒๕๖๖.
๓. กองป้องกันการบาดเจ็บ กรมควบคุมโรค. การเฝ้าระวังการบาดเจ็บระดับชาติ (Injury Surveillance System: IS) ปี พ.ศ. ๒๕๖๕ [ไฟล์ข้อมูล]. กรุงเทพมหานคร: กองป้องกันการบาดเจ็บ กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข; ๒๕๖๖.
๔. กองป้องกันการบาดเจ็บ กรมควบคุมโรค. ระบบรายงานผู้บาดเจ็บหรือเสียชีวิตจากการตกน้ำ จมน้ำ (Drowning Report) ปี พ.ศ. ๒๕๖๖ [ไฟล์ข้อมูล]. นนทบุรี: กองป้องกันการบาดเจ็บ กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข; ๒๕๖๗.

กองป้องกันการบาดเจ็บ (กลุ่มป้องกันการจมน้ำ) กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข
<https://ddc.moph.go.th/dip>, www.facebook.com/thaiinjury
 ๑๙ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๗

จำนวนและอัตราการเสียชีวิตต่อประชากรแสนคนจากการจมน้ำ (พ65 - พ74) ประเทศไทย ค่าเฉลี่ย 5 ปี (ปี พ.ศ. 2561 - 2565) จำแนกรายจังหวัด

จังหวัด	อายุต่ำกว่า 15 ปี		ทุกกลุ่มอายุ		จังหวัด	อายุต่ำกว่า 15 ปี		ทุกกลุ่มอายุ		จังหวัด	อายุต่ำกว่า 15 ปี		ทุกกลุ่มอายุ	
	จำนวน	อัตรา	จำนวน	อัตรา		จำนวน	อัตรา	จำนวน	อัตรา		จำนวน	อัตรา	จำนวน	อัตรา
รวมทั้งประเทศ	625	5.8	3,693	5.7	น่าน	2	2.8	17	3.6	ลพบุรี	6	5.2	39	5.3
กระบี่	4	4.2	16	3.3	บึงกาฬ	7	9.4	30	7.1	ลำปาง	3	3.7	35	4.8
กรุงเทพมหานคร	15	1.9	138	2.5	บุรีรัมย์	26	9.5	141	8.9	ลำพูน	1	2.3	21	5.3
กาญจนบุรี	10	7.0	56	6.8	ปทุมธานี	6	3.2	47	4.0	เลย	9	8.1	42	6.6
กาฬสินธุ์	12	7.6	61	6.3	ประจวบคีรีขันธ์	6	6.3	26	4.9	ศรีสะเกษ	15	6.2	109	7.5
กำแพงเพชร	9	7.6	46	6.4	ปราจีนบุรี	6	7.6	42	8.5	สกลนคร	19	9.3	73	6.3
ขอนแก่น	20	7.3	121	6.8	ปัตตานี	15	8.1	28	3.9	สงขลา	15	5.3	53	3.7
จันทบุรี	6	6.4	49	9.2	พระนครศรีอยุธยา	8	5.9	58	7.1	สตูล	7	9.1	15	4.6
ฉะเชิงเทรา	10	8.0	60	8.3	พะเยา	3	4.6	24	5.1	สมุทรปราการ	6	2.8	50	3.8
ชลบุรี	12	4.3	71	4.6	พังงา	2	3.3	16	6.0	สมุทรสงคราม	1	4.6	17	8.8
ชัยนาท	4	8.2	22	6.9	พัทลุง	6	6.7	34	6.5	สมุทรสาคร	4	4.7	28	5.2
ชัยภูมิ	12	6.6	86	7.6	พิจิตร	5	6.7	35	6.5	สระแก้ว	12	11.8	55	9.8
ชุมพร	4	4.4	27	5.3	พิษณุโลก	7	5.7	53	6.2	สระบุรี	3	3.2	31	4.9
เชียงราย	8	4.2	61	5.2	เพชรบุรี	5	7.1	30	6.3	สิงห์บุรี	2	8.3	12	5.8
เชียงใหม่	8	3.4	65	4.0	เพชรบูรณ์	6	3.6	54	5.4	สุโขทัย	7	8.6	42	7.1
ตรัง	6	4.8	26	4.1	แพร่	1	2.6	23	5.1	สุพรรณบุรี	10	7.4	59	7.1
ตราด	3	8.8	19	8.7	ภูเก็ต	2	2.9	16	4.0	สุราษฎร์ธานี	10	4.9	51	4.8
ตาก	7	5.8	29	5.4	มหาสารคาม	9	6.3	58	6.0	สุรินทร์	19	8.1	122	8.8
นครนายก	4	10.4	22	8.5	มุกดาหาร	5	8.3	23	6.5	หนองคาย	5	6.4	28	5.4
นครปฐม	7	5.1	62	6.8	แม่ฮ่องสอน	2	4.7	9	3.9	หนองบัวลำภู	4	4.4	29	5.7
นครพนม	7	5.5	41	5.8	ยโสธร	7	8.3	33	6.2	อ่างทอง	3	8.5	18	6.6
นครราชสีมา	21	4.9	186	7.1	ยะลา	9	6.8	15	2.9	อำนาจเจริญ	3	4.5	21	5.5
นครศรีธรรมราช	14	5.2	77	4.9	ร้อยเอ็ด	15	7.6	91	7.0	อุดรธานี	21	8.3	100	6.4
นครสวรรค์	13	8.0	79	7.6	ระนอง	1	4.2	9	5.3	อุตรดิตถ์	3	5.1	29	6.5
นนทบุรี	6	3.2	47	3.7	ระยอง	7	5.0	48	6.6	อุทัยธานี	4	6.9	22	6.8
นราธิวาส	13	6.4	26	3.3	ราชบุรี	5	3.9	41	4.8	อุบลราชธานี	21	6.4	96	5.2

แหล่งข้อมูล: กองยุทธศาสตร์และแผนงาน สำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข

วิเคราะห์: กลุ่มป้องกันการจมน้ำ กองป้องกันการบาดเจ็บ กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข



ส่งไปที่ไหน

ส่งใบสมัคร และสรุปผลการดำเนินงานฯ
พร้อมทั้งเอกสารประกอบการยื่นขอรับการรับรอง
ในรูปแบบไฟล์อิเล็กทรอนิกส์
(ทั้งไฟล์ word และ PDF)

ไปยัง e-mail

drowning.ddc@gmail.com



ใบสมัคร แบบฟอร์ม
สรุปผลการดำเนินงานฯ
และอื่น ๆ



เล่มแนวทาง
ประเมินอาสาก่อการดี
ป้องกันการจมน้ำ:
SPEC Merit Maker
(SPEC MM)



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



กรมควบคุมโรค
Department of Disease Control

S

P

E

C

MERIT MAKER

อาสาก่อการดี ป้องกันการจมน้ำ

SPEC MM



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

อาสาสมัครดี ป้องกันการจมน้ำ

หรือ SPEC Merit Maker (SPEC MM)

คืออะไร?

ทีมผู้ก่อการดีที่มีการดำเนินงานป้องกันการจมน้ำใน 4 ประเด็น
SPEC ประกอบด้วย

Survival Swimming

การสอนหลักสูตรว่ายน้ำเพื่อเอาชีวิตรอด

Playpen

การจัดให้มีพื้นที่เล่นที่ปลอดภัย หรือคอกกั้นเด็ก

Environment

การจัดการแหล่งน้ำเสี่ยง

CPR

การสอนฝึกปฏิบัติการช่วยฟื้นคืนชีพ

ระดับของทีมอาสาสมัครดี

SPEC MM

การประเมินรับรอง

ทีมที่ผ่านการประเมินรับรอง
จะได้รับเกียรติบัตร

การประกวดระดับประเทศ

คณะกรรมการจะคัดเลือกทีม
ที่มีผลการดำเนินงานดีที่สุด 5 อันดับแรก
และจะได้รับโล่รางวัล

ใครสมัครได้บ้าง

มูลนิธิ สมาคม
จิตอาสา หรือ NGO

ต้องทำอะไร

- ▶ ดำเนินงานป้องกันการจมน้ำ
ใน 4 ประเด็น (S P E C)
- ▶ เป็นผลงานที่ดำเนินการย้อนหลัง
ภายใน 12 เดือน (มกราคมถึงธันวาคม)
- ▶ ส่งใบสมัครและหลักฐาน
ภายในวันที่ 30 มีนาคม

ทำแคไหน?

ประเด็น

เกณฑ์



Survival Swimming

การสอนหลักสูตรว่ายน้ำ
เพื่อเอาชีวิตรอด

เด็กอายุ 6 ปีขึ้นไป และ/หรือประชาชน
ได้รับการเรียนหลักสูตรว่ายน้ำ
เพื่อเอาชีวิตรอด
จำนวนอย่างน้อย 500 คน



Playpen

การจัดให้มีพื้นที่เล่นที่ปลอดภัย
หรือคอกกั้นเด็ก

เด็กอายุ 0 - 2 ปี มีพื้นที่เล่นที่ปลอดภัย
(Playpen) หรือมีการใช้คอกกั้นเด็ก
จำนวนอย่างน้อย 10 คน



Environment

การจัดการแหล่งน้ำเสี่ยง

แหล่งน้ำเสี่ยงได้รับการจัดการสิ่งแวดล้อม
เพื่อให้เกิดความปลอดภัย โดย (1) สร้างรั้ว
และ/หรือติดป้ายคำเตือน (2) จัดให้มีอุปกรณ์
สำหรับช่วยคนตกน้ำ เช่น ไม้ ถังเกลลอน
พลาสติกผูกเชือก ขวดน้ำพลาสติกผูกเชือก
จำนวนอย่างน้อย 10 แห่ง



CPR

การสอนฝึกปฏิบัติ
การช่วยฟื้นคืนชีพ

ประชาชน และ/หรือเด็กอายุ 12 ปีขึ้นไป
ได้ฝึกปฏิบัติการช่วยฟื้นคืนชีพ (CPR)
จำนวนอย่างน้อย 500 คน



กฎความปลอดภัยทางน้ำ



กองป้องกันการบาดเจ็บ กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข



เสื้อชูชีพ

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



เสื้อพยางค์



- เหมาะสำหรับกีฬาทางน้ำ เช่น สกีนํ้า เจ็ตสกี เรือใบ เรือแคนู เรือคายัค
- ใส่สบาย และเคลื่อนไหวได้คล่องตัว
- หากใส่เสื้อพยางค์ ต้องติวช่วยเพื่อให้หน้าไม่คว่ำ และสามารถเคลื่อนที่ไปในน้ำได้
- เหมาะสำหรับผู้ที่มีสติและรู้สีกตัว (ไม่เหมาะกับการใช้ ในกรณีที่ผู้ประสบภัยไม่รู้สีกตัว/หมดสติ/สลบ) เพราะเสื้อพยางค์จะไม่ช่วยพลิกให้หน้าของผู้สวมใส่หงายขึ้น เหมือนน้ำเหมือนกับเสื้อชูชีพ



หมายเหตุ:

เพื่อความปลอดภัย เมื่อใส่เสื้อชูชีพ/เสื้อพยางค์แล้ว ควรลือคในทุกจุด รวมทั้งสายคล้องขา

กองป้องกันการบาดเจ็บ กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข



กรมควบคุมโรค
Department of Disease Control

คบกับเรา

จะไม่จมนํ้า

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

การป้องกันในเด็กเล็ก

อย่าใกล้

เมื่อเจอแหล่งน้ำ อย่าเข้าไปใกล้ เพราะอาจลื่นพลัดตกลงไปในน้ำ



อย่าเก็บ

เมื่อเห็นสิ่งของตกลงไปในน้ำ อย่าเก็บเอง ต้องให้ผู้ใหญ่ช่วยเก็บให้



อย่าก้ม

อย่าก้ม หรือชะเง้อลงไปใ้ในน้ำ ตุ่มน้ำ ถังน้ำ เพราะอาจหัวทิ่มลงไปใ้ในภาชนะ

ข้อแนะนำสำหรับผู้ปกครอง

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



กองป้องกันการบาดเจ็บ กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข



การช่วยเหลือ



1 ตะโกน

ตะโกน... “ช่วยด้วย มีคนตกน้ำ” (เพื่อขอความช่วยเหลือ)



2 โยน

โยน... อุปกรณ์ที่ลอยน้ำได้ ให้คนตกน้ำจับ เช่น ถังแกลลอนพลาสติกเปล่า ห่วงชูชีพ



3 ยื่น

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



4

ล่าวไม้ดึงคนตกน้ำเข้าหาฝั่ง



การปฐมพยาบาล

1



โทรแจ้งหมายเลข 1669 หรือหน่วยพยาบาลใกล้เคียงโดยเร็วที่สุด

2



ห้าม จับผู้ประสบภัยอุ้มพาดบ่า กระโดด หรือวิ่งรอบสนาม เพื่อเอาน้ำออก

3



จับคนจมน้ำนอนบนพื้นราบ แหง และแข็ง

4



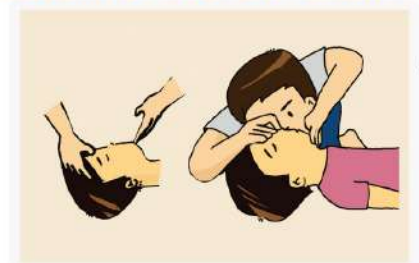
ตรวจสอบว่ารู้สึกตัวหรือไม่ โดยใช้มือทั้ง 2 ข้างจับไหล่เขย่า พร้อมเรียกดังๆ

5



กรณีรู้สึกตัว: เช็ดตัวให้แห้ง เปลี่ยนเสื้อผ้า และห่มผ้าเพื่อให้ความอบอุ่นแก่ร่างกาย และนำส่งโรงพยาบาลทุกราย

6



กรณีไม่รู้สึกตัว ไม่ตอบสนอง:

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

7



2 กดนวดหัวใจ ทำดังนี้

- วางสันมือขวาบนกับแนวกึ่งกลางหน้าอก (กึ่งกลางทรวงอกทั้ง 2 ข้าง) ประสานมือ (ตามภาพ) แขนตั้งฉาก
- กดหน้าอกให้ยุบประมาณ 1 ใน 3 ของความหนาของหน้าอก ความเร็ว 100 ครั้งต่อนาที
- นวดหัวใจ 30 ครั้ง สลับกับเป่าปาก 2 ครั้ง ทำไปจนกว่าผู้ประสบภัยจะรู้สึกตัวและหายใจได้เอง

8



จับผู้ป่วยนอนตะแคงข้าง

ศีรษะวางไปข้างหลัง เพื่อให้ น้ำไหลออกจากปาก ใช้ผ้าห่มคลุมผู้ป่วยเพื่อให้เกิดความอบอุ่น ดื่มน้ำและอาหาร และนำส่งโรงพยาบาลทุกราย

หมายเหตุ:

1. หลังจากช่วยเหลือคนตกน้ำ จมน้ำขึ้นมาแล้ว ห้ามจับอุ้มพาดบ่าหรือห้อยหัว หรือกอดท้องเพื่อกระแทกเอาน้ำออก เพราะความพยายามที่จะเอาน้ำออก ไม่มีความจำเป็น และอาจก่อให้เกิดผลเสีย เพราะคนตกน้ำ จมน้ำ จะอาเจียน และอาจทำให้สำลัก อีกทั้งทำให้การช่วยชีวิตเด็กช้าลงไปอีก
2. “การเป่าปาก” ยังจำเป็นสำหรับผู้จมน้ำ (เป็นข้อยกเว้นของ CPR 2015) เพราะผู้ที่จมน้ำ หดสติ เนื่องจากขาดอากาศหายใจ จึงยังคงต้องเริ่มต้นจากการเป่าปากเพื่อช่วยหายใจ

กรณีคนตกน้ำอยู่ไกลฝั่ง และหากจำเป็นจะต้องลงไปช่วย ควรนำอุปกรณ์ที่ลอยน้ำได้ติดตัวไปด้วย และโยนให้คนตกน้ำจับ (ห้ามให้คนตกน้ำสัมผัสร่างกายคนช่วยเหลือ)