



**แนวทาง**

**สำหรับการดำเนินงาน**

**ป้องกัน**

**เด็กจมน้ำ ในชุมชน**



สำนักโรคไม่ติดต่อ  
กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข  
โทรศัพท์ 0 2951 0402, 0 2590 3967-8  
สนับสนุนงบประมาณโดย  
สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)

# แนวทาง

## สำหรับการดำเนินงานป้องกันเด็กจมน้ำในชุมชน

### ทีมปรึกษา

นายแพทย์นพพร ชื่นกลิ่น  
ดร.นายแพทย์ภานุวัฒน์ ปานเกตุ

### คณะผู้จัดทำ

นางสุชาดา เกิดมงคลการ  
นางสาวส้ม เอกเฉลิมเกียรติ  
นางสาวสุติมา ชันรสิน

### บรรณาธิการ

นางสุชาดา เกิดมงคลการ  
นางสาวส้ม เอกเฉลิมเกียรติ

### จัดทำและเผยแพร่โดย

สำนักโรคไม่ติดต่อ กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข  
ถนนติวานนท์ อำเภอเมือง จังหวัดนนทบุรี 11000  
โทรศัพท์ 0 2951 0402 โทรสาร 0 2590 3968  
www.thaincd.com, www.facebook.com/thaincd

### สนับสนุนงบประมาณ

สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)

พิมพ์ครั้งที่ 1 เมษายน 2557  
จำนวนพิมพ์ 56,820 เล่ม  
จำนวนหน้า 22 หน้า  
พิมพ์ที่ โรงพิมพ์สำนักงานพระพุทธศาสนาแห่งชาติ  
ISBN 978-616-11-2089-4



## คำนำ

การเสียชีวิตจากการจมน้ำ จมน้ำของเด็กมีแนวโน้มเพิ่มสูงขึ้นอย่างต่อเนื่องตั้งแต่ปี 2542 - 2548 และเริ่มลดลงตั้งแต่ปลายปี 2549 หลังจากรวมควบคุมโรคและภาคีเครือข่ายเริ่มดำเนินการป้องกัน อย่างไรก็ตามแม้ว่าจำนวนการจมน้ำจะลดลง แต่ยังคงลดลงอย่างช้าๆ โดยเฉพาะช่วงเด็ก 5 - 14 ปี พบว่าลดลงน้อยมาก ทั้งนี้หากยังเป็นเช่นนี้ต่อไป ในอีก 10 ปีข้างหน้า ประเทศไทยจะยังคงสูญเสียเด็กไปอีกเกือบ 13,000 คน จากสาเหตุการจมน้ำ ซึ่งเป็นสาเหตุที่สามารถป้องกันได้

ในการป้องกันเด็กจมน้ำ ประชาชน ชุมชน และหน่วยงานทุกภาคส่วน จำเป็นต้องร่วมมือกันดำเนินการในมาตรการต่างๆ เพื่อให้ครอบคลุมปัจจัยเสี่ยงที่จะก่อให้เกิดการจมน้ำคือ ปัจจัยเสี่ยงทางด้านตัวบุคคล และทางด้านสิ่งแวดล้อม เพราะการใช้มาตรการใดเพียงมาตรการหนึ่งจะไม่สามารถแก้ปัญหาเด็กจมน้ำได้ เนื่องจากเด็กแต่ละช่วงกลุ่มอายุจะมีมาตรการป้องกันที่แตกต่างกัน โดยเฉพาะชุมชน/ท้องถิ่นซึ่งเป็นหัวใจหลักของการป้องกันเด็กจมน้ำ เนื่องจากแหล่งน้ำที่เกิดการจมน้ำ มากกว่าครึ่งเป็นแหล่งน้ำตามธรรมชาติที่อยู่ในชุมชน ดังนั้น ถ้าทุกคนในชุมชน/ท้องถิ่นร่วมมือกันโดยมีหน่วยงานที่เกี่ยวข้องในพื้นที่ให้การสนับสนุนในด้านต่างๆ ก็จะสามารถช่วยลดปัญหาเด็กจมน้ำลงได้

สำนักโรคไม่ติดต่อ  
กรมควบคุมโรค



## สารบัญ

การตกน้ำ จมน้ำ ของเด็ก	1
แนวทางการดำเนินงานป้องกันเด็กจมน้ำในชุมชน	3
มาตรการป้องกันเด็กจมน้ำ	4
• การให้ความรู้แก่ผู้ปกครอง/ผู้ดูแลเด็กผ่านสถานบริการสาธารณสุข	8
• การสอนหลักสูตรว่ายน้ำเพื่อเอาชีวิตรอดให้แก่เด็ก	9
• การสื่อสารประชาสัมพันธ์/รณรงค์ และการเฝ้าระวังการจมน้ำในชุมชน	11
• การกำจัดแหล่งน้ำเสี่ยงภายในบ้าน และรอบๆ บ้าน	12
• การสร้างรั้วล้อมรอบ/การติดป้ายคำเตือน/ การจัดให้มีอุปกรณ์ลอยน้ำไว้บริเวณแหล่งน้ำเสี่ยง	13
• การกำหนดให้มีกฎหมาย/กฎระเบียบ/ข้อบังคับเพื่อให้เกิด ความปลอดภัยทางน้ำ	14
• การสอนการปฐมพยาบาล/CPR ให้แก่ประชาชน/ผู้นำชุมชน	16
<b>ภาคผนวก</b>	<b>18</b>
แบบฟอร์ม ก: แบบสำรวจข้อมูลเพื่อการดำเนินงาน ป้องกันเด็กจมน้ำในชุมชน/พื้นที่	19
แบบฟอร์ม ข: แบบสำรวจแหล่งน้ำเสี่ยงภายในชุมชน	21
แบบฟอร์ม ค: แบบสำรวจแหล่งน้ำเสี่ยงภายในบ้าน และรอบบ้าน	22



# การตกน้ำ จมน้ำ ของเด็ก

กลุ่มเด็กไทยอายุต่ำกว่า 15 ปี พบว่า การจมน้ำเป็นสาเหตุการเสียชีวิตอันดับหนึ่ง ซึ่งสูงมากกว่าการเสียชีวิตจากโรคอื่นๆ ในทุกสาเหตุทั้งโรคติดเชื้อและโรคไม่ติดเชื้อ โดยในแต่ละปีจะมีเด็กไทยเสียชีวิตจากการจมน้ำเกือบ 1,400 คน หรือวันละเกือบ 4 คน ทั้งนี้เด็กที่จมน้ำเกือบครึ่งหนึ่งจะเสียชีวิต

## เพศ

เด็กที่จมน้ำเป็นเพศชายมากกว่าเพศหญิงประมาณ 2 เท่าตัว

## ช่วงเวลา

เดือนเมษายนมีจำนวนเด็กเสียชีวิตจากการตกน้ำ จมน้ำมากที่สุด รองลงมาคือมีนาคม และพฤษภาคม

เพียงช่วงปิดภาคการศึกษาฤดูร้อน (มี.ค.-พ.ค.) มีเด็กตกน้ำ จมน้ำ สูงถึงเกือบ 500 คน

## สถานที่

ภาคตะวันออกเฉียงเหนือมีอัตราการเสียชีวิตสูงที่สุด รองลงมาคือภาคกลาง ภาคใต้ และภาคเหนือ

แหล่งน้ำที่มีเด็กเสียชีวิตจากการตกน้ำ จมน้ำสูงที่สุด คือ แหล่งน้ำธรรมชาติ (ร้อยละ 49.9) รองลงมาคือสระว่ายน้ำ (ร้อยละ 5.4) และอ่างอาบน้ำ (ร้อยละ 2.5)



## ปัจจัยเสี่ยง

### คน

- ความรู้เท่าไม่ถึงการณ์ของเด็ก เช่น หนีไปเล่นน้ำ ไม่คิดว่าแหล่งน้ำจะเป็นอันตราย
- ผู้ปกครองปล่อยเด็กไว้ใกล้แหล่งน้ำตามลำพัง เพราะไม่คิดว่าจะเป็นอันตราย (เด็กจมน้ำได้ แม้มีระดับน้ำสูงแค่ 1 - 2 นิ้ว)
- ขาดความรู้/ทักษะเกี่ยวกับความปลอดภัยทางน้ำ ประกอบด้วย
  - 1) ความรู้เรื่องความปลอดภัยทางน้ำ เช่น การใช้อุปกรณ์ความปลอดภัยทางน้ำ การใช้เสื้อชูชีพ การเดินทางทางน้ำ
  - 2) ทักษะการเอาชีวิตรอดในน้ำ
  - 3) ทักษะการช่วยเหลือที่ถูกต้อง (รวมถึงการปฐมพยาบาล)

### แหล่งน้ำ

- แหล่งน้ำมีระดับพื้นใต้น้ำไม่เท่ากัน ลึก เย็น ชัน คลื่นใต้น้ำ ต่อไม่ได้น้ำ
- กระแสน้ำแรง เร็ว ปรากฏการณ์ Rip Current

### สิ่งแวดล้อม

- ขาดอุปกรณ์ความปลอดภัยทางน้ำบริเวณแหล่งน้ำ
- ไม่มีการป้องกันแหล่งน้ำ เช่น การสร้างรั้ว/ติดป้ายคำเตือน
- ไม่มี Lifeguard อยู่บริเวณแหล่งน้ำ
- ขาดการเรียนการสอนเรื่องความปลอดภัยทางน้ำ
- ขาดโปรแกรมการสร้างตระหนักรู้ของชุมชน
- ขาดกฎหมาย/การลงโทษเพื่อให้เกิดความปลอดภัยทางน้ำ
- ขาดการกำกับดูแลของหน่วยงานในพื้นที่

# แนวทางการดำเนินงาน ป้องกันเด็กจมน้ำในชุมชน

## วิธีการ

1. เก็บรวบรวมข้อมูลเด็กจมน้ำในชุมชน/พื้นที่
  - ดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลและสำรวจข้อมูลในชุมชน/พื้นที่ ทั้งจำนวนการบาดเจ็บและเสียชีวิต รวมทั้งสถานที่เกิดเหตุ และข้อมูลพื้นฐานอื่นๆ (แบบฟอร์ม ก) เพื่อใช้เป็นข้อมูลประกอบในการดำเนินงานป้องกัน
2. สำรวจแหล่งน้ำเสี่ยงทั้งหมดที่มีอยู่ในชุมชน/พื้นที่
  - ชุมชนต้องมีการสำรวจแหล่งน้ำที่เสี่ยงต่อการจมน้ำของเด็กที่อยู่ในบริเวณชุมชน (แบบฟอร์ม ข) เช่น แหล่งน้ำเพื่อการเกษตร อ่างเก็บน้ำ คลองชลประทาน แม่น้ำ คลอง บ่อขุด/บ่อที่เกิดขึ้นเองตามธรรมชาติ เพื่อนำมากำหนดแนวทางป้องกันในชุมชน
  - ชุมชนต้องมีการแนะนำให้ประชาชนในชุมชนมีการสำรวจแหล่งน้ำเสี่ยงภายในบ้าน และบริเวณรอบๆ บ้าน (แบบฟอร์ม ค) เช่น ถังน้ำ กะละมัง โอ่ง อ่างบัว บ่อเลี้ยงปลา แอ่งน้ำ ท่อระบายน้ำ เพื่อให้ประชาชนมีการป้องกัน/กำจัดแหล่งน้ำเสี่ยงที่อาจเป็นอันตรายต่อเด็ก
3. จัดประชุมหน่วยงานที่เกี่ยวข้องเพื่อ
  - 1) นำเสนอ case (รายละเอียดการจมน้ำของเด็กในแต่ละกรณี) และ/หรือสถานการณ์การจมน้ำของเด็กในพื้นที่ เพื่อให้ทุกคน/หน่วยงานที่เกี่ยวข้อง เห็นปัญหาพร้อมกัน และกระตุ้นให้เกิดความต้องการที่จะร่วมกันแก้ปัญหา



- 2) ร่วมกันจัดทำแผนการดำเนินงานป้องกันเด็กจมน้ำ ซึ่งภายในแผนการดำเนินงานควรประกอบไปด้วยมาตรการ/กิจกรรมต่างๆ ที่จะดำเนินการ และระยะเวลาดำเนินการ งบประมาณ แหล่งทรัพยากร (คน เงิน ของ) รวมทั้งหน่วยงานที่รับผิดชอบ
4. ดำเนินงานป้องกันเด็กจมน้ำตามแผนที่กำหนดไว้
5. ติดตาม/ประเมินผลการดำเนินงาน
6. สรุปผลการดำเนินงาน และนำผลที่ได้ไปใช้ปรับปรุงแก้ไขแผนการดำเนินงานในปีต่อไป
7. ผลักดันให้มีการดำเนินงานป้องกันเด็กจมน้ำ อยู่ในแผนการดำเนินงานขององค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นทุกปี

## มาตรการป้องกันเด็กจมน้ำ

ปัจจัยที่ก่อให้เกิดการจมน้ำประกอบด้วย คน แหล่งน้ำ และสิ่งแวดล้อม ดังนั้นการป้องกันเด็กจมน้ำจึงควรมีมาตรการที่ครอบคลุมต่อปัจจัยเสี่ยงเหล่านี้

### มาตรการและกิจกรรมเพื่อป้องกันเด็กจมน้ำ

#### 1. มาตรการด้านการให้ความรู้

เป็นมาตรการที่ส่งเสริม/สนับสนุนให้เด็ก และผู้ปกครอง/ผู้ดูแลเด็ก มีความรู้หรือทักษะในการป้องกันการจมน้ำ เช่น

- การให้ความรู้แก่ผู้ปกครอง/ผู้ดูแลเด็กผ่านสถานบริการสาธารณสุข
- การสอนหลักสูตรว่ายน้ำเพื่อเอาชีวิตรอดให้แก่เด็ก
- การสื่อสารประชาสัมพันธ์/รณรงค์ให้เด็ก ผู้ปกครอง/ผู้ดูแลเด็ก และประชาชน ทราบถึงปัญหา และมาตรการป้องกันการจมน้ำในเด็ก รวมทั้งการเฝ้าระวังการจมน้ำในชุมชน





## 2. มาตรการด้านสิ่งแวดล้อม

เป็นมาตรการที่ดำเนินการเพื่อป้องกันการจมน้ำ ณ แหล่งน้ำ เช่น

- กำจัดแหล่งน้ำเสี่ยงภายในบ้าน และรอบๆ บ้าน
- การสร้างรั้วล้อมรอบแหล่งน้ำเสี่ยง
- การติดป้ายคำเตือนบริเวณแหล่งน้ำเสี่ยง
- การจัดให้มีอุปกรณ์ลอยน้ำได้ไว้บริเวณแหล่งน้ำเสี่ยง เช่น ถังแกลอน พลาสติกเปล่า ขวดน้ำดื่มพลาสติกเปล่า เชือก ไม้

## 3. มาตรการด้านนโยบาย/กฎหมาย/กฎระเบียบ/ข้อบังคับ

เป็นมาตรการที่จะควบคุมป้องกันไม่ให้เกิดเหตุทั้งปัจจัยด้านตัวบุคคลและสิ่งแวดล้อม เช่น

- การกำหนดให้แหล่งน้ำเสี่ยงภายในชุมชนต้องมีมาตรการป้องกัน
- การกำหนดให้ผู้โดยสารเรือทุกคนต้องใส่เสื้อชูชีพ/เสื้อพวยตัว
- การกำหนดพื้นที่เล่นน้ำที่ปลอดภัยสำหรับแหล่งน้ำที่เป็นสถานที่ท่องเที่ยว
- การกำหนดให้มี Lifeguard ดูแลตลอดเวลาที่เปิดให้บริการ
- การห้ามดื่มสุราขณะลงเล่นน้ำ/ทำกิจกรรมทางน้ำ

## 4. มาตรการด้านเยียวยาความเสียหาย

เป็นมาตรการที่ส่งเสริมให้ประชาชน มีความรู้หรือทักษะในการปฐมพยาบาล/ CPR ผู้ประสบภัยทางน้ำ เพื่อเพิ่มโอกาสที่มีชีวิตรอดของคนที่จมน้ำ และลดความเสียหายที่จะเพิ่มมากขึ้นหากไม่รีบดำเนินการช่วยเหลือ เช่น

- การสอนการปฐมพยาบาล/CPR ให้แก่ประชาชน/ผู้นำชุมชน

## ตาราง มาตรการด้านสิ่งแวดล้อม และมาตรการด้านกฎหมาย/ กฎระเบียบ ที่ควรดำเนินการเพื่อป้องกันการจมน้ำ จำแนกตามแหล่งน้ำเสี่ยง

แหล่งน้ำ	มาตรการ	
ภายในบ้าน	อ่างอาบน้ำ/กะละมัง	■ เทน้ำทิ้งหลังใช้งาน
	โถ่งน้ำ/ถังน้ำ	■ หาฝาปิด/เทน้ำทิ้งหลังใช้งาน
	สระว่ายน้ำยาง	■ เทน้ำทิ้งหลังใช้งาน/หาผ้าคลุม/สร้างรั้วล้อมรอบ
รอบๆ บ้าน	แอ่งน้ำขัง	■ ผึ่งกลบ
	ท่อระบายน้ำ	■ หาดตะแกรงเหล็กปิดด้านบน
	บ่อน้ำโยก	■ หาฝาปิด/สร้างรั้วล้อมรอบ
	อ่างเลี้ยงปลา	■ สร้างรั้วล้อมรอบ
	แหล่งน้ำ	■ จำกัดพื้นที่เล่นสำหรับเด็ก
	ใต้ถุนบ้าน	■ ซ่อมแซมพื้นบ้านที่ชำรุด (ถ้ามี)
ชุมชน	สระว่ายน้ำ	■ สร้างรั้วล้อมรอบ ■ ทำป้ายแจ้งระดับน้ำเป็นระยะ ■ จัดให้มี Lifeguard ตลอดเวลาที่เปิดให้บริการ ■ จัดให้มีอุปกรณ์ลอยน้ำ/อุปกรณ์ช่วยชีวิตไว้บริเวณรอบสระ
	บ่อน้ำ/สระน้ำ เพื่อการเกษตร	■ สร้างรั้วล้อมรอบ ■ ติดป้ายคำเตือน/ทำป้ายแจ้งระดับน้ำ ■ จัดให้มีอุปกรณ์ลอยน้ำ/อุปกรณ์ช่วยชีวิตไว้บริเวณรอบแหล่งน้ำเป็นระยะ
	น้ำตก	■ กำหนดบริเวณที่เล่นน้ำได้/ห้ามเล่นน้ำ ■ ติดป้ายคำเตือน เช่น ห้ามดื่มสุรา บริเวณน้ำลึก ห้ามเล่นน้ำ ช้อนแนะนำเพื่อความปลอดภัย ■ จัดให้มีอุปกรณ์ลอยน้ำ/อุปกรณ์ช่วยชีวิตไว้เป็นระยะ ■ จัดให้มี Lifeguard ตลอดเวลาที่เปิดให้บริการ ■ กำหนดให้ผู้ลงเล่นน้ำทุกคนต้องใส่เสื้อชูชีพ/เสื้อพวยตัว

## ตาราง มาตรการด้านสิ่งแวดล้อม และมาตรการด้านกฎหมาย/ กฎระเบียบ ที่ควรดำเนินการเพื่อป้องกันการจมน้ำ จำแนกตามแหล่งน้ำเสี่ยง (ต่อ)

แหล่งน้ำ	มาตรการ	
ชุมชน (ต่อ)	คลอง/แม่น้ำ	<ul style="list-style-type: none"> <li>ติดป้ายคำเตือนบริเวณแหล่งน้ำ</li> <li>จัดให้มีอุปกรณ์ลอยน้ำ/อุปกรณ์ช่วยชีวิตไว้บริเวณแหล่งน้ำ</li> <li>กำหนดให้ผู้โดยสารเรือทุกคนต้องใส่เสื้อชูชีพ/เสื้อพองตัว หรือมีอุปกรณ์ลอยน้ำได้ติดตัว ตลอดเวลาที่อยู่ในน้ำ</li> <li>ห้ามดื่มสุราขณะลงเล่นน้ำ/ทำกิจกรรมทางน้ำ</li> </ul>
	อ่างเก็บน้ำ/เขื่อน	<ul style="list-style-type: none"> <li>ติดป้ายคำเตือนบริเวณแหล่งน้ำ</li> <li>จัดให้มีอุปกรณ์ลอยน้ำ/อุปกรณ์ช่วยชีวิตไว้บริเวณแหล่งน้ำ</li> <li>กรณีที่เกิดให้เป็นสถานที่ท่องเที่ยว               <ul style="list-style-type: none"> <li>กำหนดให้มีพื้นที่เล่นน้ำที่ปลอดภัย</li> <li>ควรกำหนดให้ผู้โดยสารเรือทุกคนต้องใส่เสื้อชูชีพ/เสื้อพองตัว ตลอดเวลาที่เดินทาง/ทำกิจกรรมทางน้ำ</li> <li>จัดให้มี Lifeguard ตลอดเวลาที่เปิดให้บริการ</li> <li>ห้ามดื่มสุราขณะลงเล่นน้ำ/ทำกิจกรรมทางน้ำ</li> </ul> </li> </ul>
ทะเล	<ul style="list-style-type: none"> <li>กำหนดให้มีพื้นที่เล่นน้ำที่ปลอดภัย</li> <li>ติดป้ายคำเตือน/สัญลักษณ์ เพื่อแจ้งเตือนภัย เช่น ห้ามดื่มสุรา บริเวณน้ำลึก ห้ามเล่นน้ำ ช้อนแนะนำเพื่อความปลอดภัย</li> <li>กำหนดให้ผู้โดยสารเรือทุกคนต้องใส่เสื้อชูชีพ/เสื้อพองตัว ตลอดเวลาที่เดินทางหรือทำกิจกรรมทางน้ำ</li> <li>จัดให้มีอุปกรณ์ลอยน้ำ/อุปกรณ์ช่วยชีวิตไว้บริเวณแหล่งน้ำ</li> <li>จัดให้มี Lifeguard บริเวณชายหาด</li> </ul>	

## การให้ความรู้แก่ผู้ปกครอง/ผู้ดูแลเด็ก ผ่านสถานบริการสาธารณสุข

เนื่องจากเด็กเล็กยังช่วยเหลือตัวเองไม่ได้ ดังนั้นมาตรการที่ดีที่สุดสำหรับเด็กเล็กคือ การดูแลอย่างใกล้ชิดของผู้ปกครอง/ผู้ดูแลเด็ก ดังนั้นสถานบริการสาธารณสุขในพื้นที่ จึงควรมีการให้ความรู้เรื่องสาเหตุ และมาตรการในการป้องกันเด็กจมน้ำแก่ผู้ปกครอง/ผู้ดูแลเด็ก ขณะที่พาเด็กมาฉีดวัคซีนและตรวจพัฒนาการ เพื่อให้ผู้ปกครอง/ผู้ดูแลเด็กเกิดความตระหนักและสามารถปกป้องคุ้มครองเด็กจากการจมน้ำได้



หมอและพยาบาลให้ความรู้แก่ประชาชน

# การสอนหลักสูตรว่ายน้ำเพื่อเอาชีวิตรอด ให้แก่เด็ก

หลักสูตรการว่ายน้ำเพื่อเอาชีวิตรอดมิใช่การสอนให้เด็กสามารถว่ายน้ำได้ระยะทางไกลหรือทำสวอยอย่างที่สองกันอยู่ในปัจจุบัน แต่หลักสูตรนี้จะสอนให้เด็ก

1) มีความรู้เรื่องความปลอดภัยทางน้ำ เช่น กฎแห่งความปลอดภัยทางน้ำ การไม่ว่ายน้ำคนเดียว รู้จักประเมินแหล่งน้ำ สวมเสื้อชูชีพ การประยุกต์ใช้อุปกรณ์ลอยน้ำอย่างง่าย

2) มีทักษะการเอาชีวิตรอดในน้ำ คือ การสามารถลอยตัวอยู่ในน้ำให้นานที่สุดเพื่อรอการช่วยเหลือ เพราะการว่ายน้ำเข้าฝั่งจะทำให้หมดแรง และจมน้ำก่อนถึงฝั่ง

- การลอยตัวเปล่า เช่น ลอยตัวหงาย (แม่ชีลอยน้ำ) ลอยตัวคว่ำ
- การลอยตัวโดยใช้อุปกรณ์อย่างง่าย เช่น ถังแกลลอนพลาสติกเปล่า ขวดน้ำดื่มพลาสติกเปล่า



สวมเสื้อชูชีพตลอดเวลา  
ที่เดินทาง หรือ  
ทำกิจกรรมทางน้ำ



การลอยตัวเปล่า  
(แม่ชีลอยน้ำ)



การลอยตัวโดยใช้อุปกรณ์  
อย่างง่าย เช่น ถังแกลลอน  
พลาสติกเปล่า ขวดน้ำดื่ม  
พลาสติกเปล่า

3) มีทักษะการช่วยผู้ประสบภัยทางน้ำ คือ การช่วยคนตกน้ำ จมน้ำ โดยใช้อุปกรณ์ เพราะการลงน้ำไปช่วยจะทำให้คนที่ลงไปช่วยถูกกดรัดและจมน้ำไปพร้อมกัน

- **ตะโกน** ว่า “ช่วยด้วย มีคนจมน้ำ” เพื่อให้ผู้ที่อยู่ใกล้เคียงได้ยิน และเข้ามาให้การช่วยเหลือ
- **โยน** อุปกรณ์ที่ลอยน้ำได้ หาง่าย และอยู่ใกล้ตัวช่วยคนตกน้ำ เช่น ถังแกลลอนพลาสติกเปล่าปิดฝา (ผูกเชือก) ขวดน้ำดื่มพลาสติกเปล่า
- \*\*\* โยนพร้อมกันครั้งละหลายๆ โย เพื่อความแม่นยำ
- **ยื่น** อุปกรณ์ที่หาง่ายและอยู่ใกล้ตัวช่วยคนตกน้ำ เช่น ไม้ เชือก หรือผ้าขาวม้า



### ตะโกน

“ช่วยด้วย มีคนจมน้ำ”  
เพื่อให้ผู้ที่อยู่ใกล้เคียงได้ยิน  
และเข้ามาให้การช่วยเหลือ



### โยน

อุปกรณ์ที่ลอยน้ำได้  
หาง่าย และอยู่ใกล้ตัว  
ช่วยคนตกน้ำ เช่น  
ถังแกลลอนพลาสติกเปล่า  
ขวดน้ำดื่มพลาสติกเปล่า



### ยื่น

อุปกรณ์ที่หาง่าย  
และอยู่ใกล้ตัวช่วยคนตกน้ำ  
เช่น ไม้ เชือก หรือ  
ผ้าขาวม้า

## การสื่อสารประชาสัมพันธ์/รณรงค์ และการเฝ้าระวังการจมน้ำในชุมชน

การจมน้ำเป็นสิ่งที่ประชาชนมักเข้าใจว่าเกิดขึ้นจากเคราะห์กรรม/โชครชะตา แต่ความจริงแล้วการจมน้ำเป็นสิ่งที่สามารถป้องกันได้ โดยเฉพาะทุกคนสามารถเข้ามามีส่วนร่วมเพื่อแก้ปัญหาดังกล่าว ดังนั้นการสื่อสารและประชาสัมพันธ์ให้เด็ก ผู้ปกครอง/ผู้ดูแลเด็ก และประชาชน ทราบถึงปัญหา รวมทั้งมาตรการป้องกันการจมน้ำในเด็ก ผ่านช่องทางสื่อต่างๆ ในชุมชน เช่น เสียงตามสาย วิทยุชุมชน โทรทัศน์ท้องถิ่น แผ่นพับ โปสเตอร์ ก็จะเป็นการช่วยป้องกันการจมน้ำได้อีกทางหนึ่ง นอกจากนี้การร่วมกันเฝ้าระวังการจมน้ำในชุมชนก็เป็นวิธีการหนึ่งที่จะป้องกันการเสียชีวิตจากการจมน้ำของเด็กลงได้ เช่น การตักเตือนเด็กฯ เมื่อเห็นเด็กเล่นน้ำกันเองตามลำพัง หรือเล่นน้ำในบริเวณที่เป็นจุดเสี่ยง



การตักเตือนเด็กฯ  
เมื่อเห็นเด็กเล่นน้ำกันเองตามลำพัง



การห้ามตีน้ำสาดขณะลงเล่นน้ำ/  
ทำกิจกรรมทางน้ำ

# การกำจัดแหล่งน้ำเสี่ยงภายในบ้าน และรอบๆ บ้าน

เด็กจมน้ำไม่เพียงเกิดขึ้นในแหล่งน้ำที่อยู่นอกบ้านหรืออยู่ในชุมชนเท่านั้น แต่เด็กเล็กสามารถจมน้ำได้ในแหล่งน้ำขนาดเล็กที่มีน้ำสูงแค่ 1 - 2 นิ้ว ซึ่งแหล่งน้ำเหล่านั้นเป็นแหล่งน้ำที่อยู่ในบ้าน และรอบๆ บ้าน เช่น ถังน้ำ กระละมั่ง โอ่ง อ่างบัว บ่อเลี้ยงปลา แอ่งน้ำ ท่อระบายน้ำ แอ่งน้ำขัง ดังนั้นจึงควรมีการกำจัดแหล่งน้ำเสี่ยงภายในบ้าน และรอบๆ บ้าน เพื่อเป็นการป้องกันไม่ให้เด็กจมน้ำได้ เช่น ปิดประตูห้องน้ำ เทน้ำทิ้งจากถัง/กระละมั่งหลังใช้งาน หาฝาปิดถังน้ำ/ตุ่มน้ำให้มิดชิด ผังกลบแอ่งน้ำขัง



เด็กเล็กสามารถจมน้ำได้ในแหล่งน้ำขนาดเล็กที่มีน้ำสูงแค่ 1 - 2 นิ้ว



เทน้ำทิ้งจากภาชนะใส่น้ำหลังใช้งาน



หาฝาปิดถังน้ำ/ตุ่มน้ำให้มิดชิด



ผังกลบแอ่งน้ำขัง

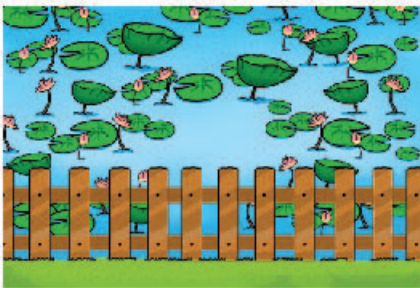


# การสร้างรั้วล้อมรอบ/การติดป้ายคำเตือน/ การจัดให้มีอุปกรณ์ลอยน้ำ ไว้บริเวณแหล่งน้ำเสี่ยง

เด็กที่อายุมากกว่า 5 ปีจะเริ่มออกไปเล่นนอกบ้าน และบางครั้งก็หนีผู้ปกครองไปเล่นน้ำ ดังนั้นจึงต้องมีการจัดการแหล่งน้ำเสี่ยงในชุมชนให้มีมาตรการความปลอดภัย

- **กรณีแหล่งน้ำขนาดเล็กหรือสระวัยน้ำ** ควรมีการสร้างรั้วล้อมรอบแหล่งน้ำ เพื่อป้องกันเด็กแอบลงไปเล่นน้ำ

- **กรณีแหล่งน้ำขนาดใหญ่** ซึ่งไม่สามารถสร้างรั้วได้ ก็ควรมีการติดป้ายคำเตือน เพื่อเป็นการตักเตือนไม่ให้เด็กมาเล่นน้ำ หรือการจัดให้มีอุปกรณ์ช่วยผู้ประสบภัยไว้บริเวณแหล่งน้ำเสี่ยง เช่น ถังแกลลอนพลาสติกเปล่าผูกเชือก ขวดน้ำดื่มพลาสติกเปล่า ไม้ เพราะหากเกิดกรณีฉุกเฉินก็จะสามารถช่วยเหลือคนจมน้ำได้อย่างทันท่วงที



สร้างรั้วล้อมรอบแหล่งน้ำ



ติดป้ายคำเตือน และจัดให้มีอุปกรณ์ช่วยผู้ประสบภัยไว้บริเวณแหล่งน้ำเสี่ยง เช่น ถังแกลลอนพลาสติกเปล่าผูกเชือก ขวดน้ำดื่มพลาสติกเปล่า ไม้

## การกำหนดให้มีกฎหมาย/กฎระเบียบ/ ข้อบังคับ เพื่อให้เกิดความปลอดภัยทางน้ำ

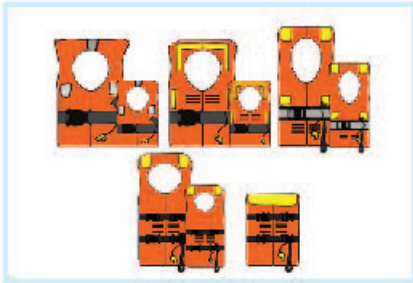
มาตรการทางด้านกฎหมายเป็นมาตรการหนึ่งที่จะควบคุมป้องกันไม่ให้เกิดเหตุ ซึ่งท้องถิ่นและชุมชนสามารถร่วมกันกำหนดแนวทางเพื่อดำเนินการให้แหล่งน้ำในพื้นที่นั้นๆ เกิดความปลอดภัยทางน้ำได้ เช่น

- การกำหนดให้แหล่งน้ำเสี่ยงภายในชุมชนต้องมีมาตรการป้องกัน เช่น หากมีการขุดสระน้ำขึ้น เจ้าของสระน้ำจะต้องมีมาตรการป้องกัน รวมทั้งรับผิดชอบหากมีการจมน้ำเกิดขึ้นในสระ

- การกำหนดให้ผู้โดยสารเรือทุกคนต้องใส่เสื้อชูชีพ/เสื้อพยุงตัว ตลอดเวลาที่เดินทางหรือทำกิจกรรมทางน้ำ

**เสื้อชูชีพ/เสื้อพยุงตัว** เป็นอุปกรณ์เพื่อความปลอดภัยทางน้ำ ซึ่งจะช่วยให้คนใส่ลอยตัวอยู่ในน้ำได้ อย่างไรก็ตามเสื้อชูชีพ/เสื้อพยุงตัวมีความแตกต่างกัน ดังนี้

เสื้อชูชีพ	เสื้อพยุงตัว
<ul style="list-style-type: none"><li>● ถูกออกแบบให้พลิกตัวผู้ประสบภัยในท่านอนคว่ำในน้ำให้หงายหน้าขึ้น</li><li>● สามารถใช้กับผู้ประสบภัยที่ไม่รู้สึกตัว/หมดสติ/สลบได้</li><li>● เเทอะทะ และจำกัดการเคลื่อนไหว</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>● ถูกออกแบบให้เป็นตัวช่วยลอยอยู่ในน้ำมากกว่าเป็นอุปกรณ์ช่วยชีวิต</li><li>● ไม่ช่วยพลิกตัวผู้สวมใส่ให้อยู่ในท่าหงายหน้า</li><li>● เหมาะสำหรับผู้ที่สติและรู้สึกตัว (ไม่เหมาะสำหรับกรณีที่ผู้ประสบภัยไม่รู้สึกตัว/สลบ)</li><li>● สวมใส่ได้สบาย และเคลื่อนไหวได้คล่องตัว</li><li>● เหมาะสำหรับกีฬาทางน้ำ เช่น สกีนน้ำ เจทสกี แล่นเรือใบ เรือแคนู</li><li>● หากใส่เสื้อพยุงตัว ต้องติขาช่วยเพื่อให้หน้าไม่คว่ำและสามารถเคลื่อนที่ไปในน้ำ</li></ul>



เสื้อชูชีพ

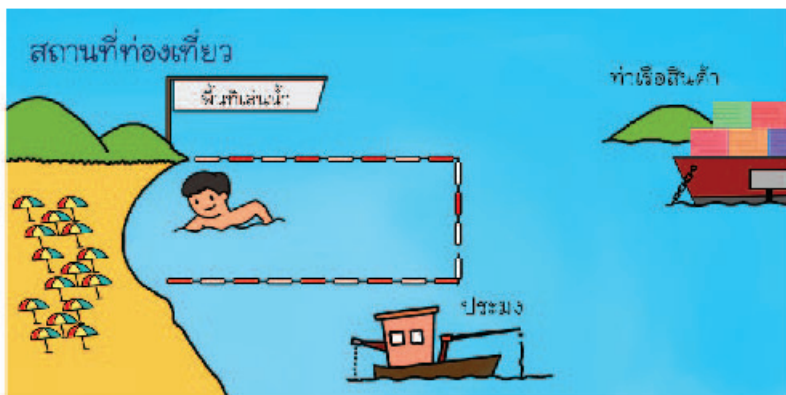


เสื้อผยงตัว

- การกำหนดพื้นที่เล่นน้ำที่ปลอดภัยสำหรับแหล่งน้ำที่เป็นสถานที่ท่องเที่ยว เหตุการณ์การจมน้ำหลายครั้ง เกิดขึ้นในแหล่งน้ำที่เป็นสถานที่ท่องเที่ยว เช่น น้ำตก ทะเล ทะเลน้ำจืด จึงควรมีการกำหนดบริเวณสำหรับเล่นน้ำที่แยกออกจากกิจกรรมทางน้ำอื่นๆ เช่น พายเรือ เจ็ทสกี เรือลากกล้วย เรือลากร่ม ท่าเทียบเรือ เรือประมง เพื่อให้ประชาชนและนักท่องเที่ยวสามารถเล่นน้ำได้อย่างปลอดภัย

- การกำหนดให้มีเจ้าหน้าที่ชีวิตพิทักษ์ (Lifeguard) เพื่อดูแลประชาชนและนักท่องเที่ยว ตลอดเวลาที่เปิดให้บริการ ทั้งในสระว่ายน้ำ และแหล่งน้ำที่เป็นสถานที่ท่องเที่ยวต่างๆ

- การห้ามดื่มสุราระหว่างเล่นน้ำ/ทำกิจกรรมทางน้ำ



การกำหนดให้มีพื้นที่เล่นน้ำที่ปลอดภัยสำหรับแหล่งน้ำที่เป็นสถานที่ท่องเที่ยว

## การสอนการปฐมพยาบาล/CPR ให้แก่ประชาชน/ผู้นำชุมชน

เด็กจมน้ำมีเวลาเพียง 4 นาทีในการช่วยชีวิต ประกอบกับการจมน้ำส่วนใหญ่เกิดขึ้นในแหล่งน้ำตามธรรมชาติที่อยู่ในชนบท/ชุมชน ดังนั้นการสอนให้ประชาชน/ผู้นำชุมชนรู้วิธีการปฐมพยาบาล/CPR จะช่วยให้เด็กที่จมน้ำมีโอกาสรอดชีวิตมากยิ่งขึ้น เพราะการปฐมพยาบาลที่สำคัญที่สุดสำหรับคนจมน้ำคือการช่วยให้ผู้ประสบภัยหายใจให้ได้เร็วที่สุด

ที่สำคัญห้ามจับเด็กอุ้มพาดบ่า/วิ่งรอบสนาม/กดท้องเพื่อกระแทกเอาน้ำออก หรือจับเด็กห้อยหัวและเขย่าเพื่อเอาน้ำออก ซึ่งเป็นวิธีที่ผิด เพราะความพยายามที่จะเอาน้ำออก ไม่มีความจำเป็นและอาจก่อให้เกิดผลเสียได้ เพราะเด็กจะอาเจียนและอาจทำให้สำลัก อีกทั้งจะทำให้การช่วยเหลือเด็กช้าลงไปอีก ซึ่งมีผลทำให้เด็กขาดอากาศหายใจนานยิ่งขึ้น

### การปฐมพยาบาล

- 1) โทรศัพทแฉงที่หมายเลข 1669 หรือหน่วยพยาบาลใกล้เคียงโดยเร็วที่สุด
- 2) จับคนจมน้ำนอนบนพื้นราบ แห้ง และแข็ง
- 3) ตรวจสอบว่ารู้สึกตัวหรือไม่ โดยใช้มือ 2 ข้างจับไหล่ เขย่าพร้อมเรียกดังๆ
  - **กรณีรู้สึกตัว:** เช็ดตัวให้แห้ง เปลี่ยนเสื้อผ้าและห่มผ้าเพื่อให้ความอบอุ่นแก่ร่างกาย และนำส่งโรงพยาบาลทุกราย

## • กรณีไม่รู้สึกตัว ไม่ตอบสนอง

### ● ช่วยหายใจ ทำดังนี้

- เปิดทางเดินหายใจ โดยการกอดหน้าผาก เขยคาง
- เป่าปาก\* โดยวางปากครอบปากผู้ป่วย บีบจมูก เป่าลมเข้า  
ให้หน้าอกผู้ป่วยยกขึ้น (เป่าปาก 2 ครั้ง)

### ● กอดกดหัวใจ ทำดังนี้

- วางสันมือขนานกับแนวกึ่งกลางหน้าอก (กึ่งกลางหัวนมทั้ง 2 ข้าง)  
ประสานมือ แขนตั้งฉาก
- กดหน้าอกให้ยุบประมาณ 1 ใน 3 ของความหนาของหน้าอก  
ความเร็ว 100 ครั้งต่อนาที
- กดหัวใจ 30 ครั้ง สลับกับการเป่าปาก 2 ครั้ง ทำไปจนกว่า  
ผู้ประสพภัยจะรู้สึกตัวและหายใจได้เอง

#### 4) ถ้าผู้ป่วยหายใจได้แล้ว

- จับผู้ป่วยนอนตะแคงข้าง ศีรษะหงายไปข้างหลังเพื่อให้น้ำไหลออกทางปาก
- ใช้ผ้าห่มคลุมผู้ป่วยเพื่อให้เกิดความอบอุ่น งดน้ำและอาหาร
- นำส่งโรงพยาบาลทุกราย ไม่ว่าจะมียาการหนักเบาเพียงใด

\* **หมายเหตุ:** “การเป่าปาก” ยังจำเป็นสำหรับผู้จมน้ำ (เป็นข้อยกเว้นของ CPR 2010) เพราะผู้ที่จมน้ำหมดสติ เนื่องจากขาดอากาศหายใจ จึงยังคงต้องเริ่มต้นจากการเป่าปากเพื่อช่วยหายใจอยู่



ห้ามจับคนจมน้ำอ้อมพาดบ่า  
เพื่อกระแทกเอาน้ำออก



ช่วยหายใจโดยการเป่าปาก



กอดกดหัวใจ



## แบบฟอร์ม ก

### แบบสำรวจข้อมูลเพื่อการดำเนินงานป้องกันเด็กจมน้ำในชุมชน/พื้นที่

**คำชี้แจง** กรุณากรอกรายละเอียด และใส่เครื่องหมาย/ในช่องที่ได้มีการดำเนินการ

- ชื่อชุมชน/พื้นที่: .....
- ที่อยู่ของชุมชน/พื้นที่: หมู่ที่ ..... ถนน ..... ตำบล.....  
อำเภอ ..... จังหวัด ..... ไปรษณีย์ .....
- ในชุมชน/พื้นที่ มีเด็กที่อายุต่ำกว่า 15 ปี จำนวน ..... คน

ช่วงอายุ (ปี)	จำนวน (คน)		
	ชาย	หญิง	รวม
0 - 4			
5 - 9			
10 - 14			
<b>รวม</b>			

- ในชุมชน/พื้นที่ มีเด็กอายุ 6 - 14 ปี

ความรู้/ทักษะ		จำนวน (คน)		
		ชาย	หญิง	รวม
4.1	ว่ายน้ำเป็น			
4.2	ว่ายน้ำเพื่อเอาชีวิตรอด			
4.3	มีทักษะการลอยตัวในน้ำ (ลอยตัวหงาย, ลอยตัวคว่ำ, ลุกหมาดกน้ำ)			
4.4	มีทักษะการช่วยเหลือคนตกน้ำที่ถูกต้อง (ไม่ลงน้ำไปช่วย แต่ช่วยด้วยการยื่นหรือโยนอุปกรณ์)			
4.5	มีทักษะการช่วยฟื้นคืนชีพเบื้องต้น (CPR)			

5. ในชุมชน/พื้นที่ มีประชาชน

ความรู้/ทักษะ		จำนวน (คน)		
		ชาย	หญิง	รวม
5.1	ว่ายน้ำเป็น			
5.2	มีทักษะการช่วยฟื้นคืนชีพเบื้องต้น (CPR)			

6. ช่วง 10 ปีที่ผ่านมา ในชุมชน/พื้นที่ เคยมีเด็กอายุต่ำกว่า 15 ปี **เสียชีวิตจากการจมน้ำ** หรือไม่  
 ไม่มี                       มี จำนวน ..... คน
7. ช่วง 10 ปีที่ผ่านมา ในชุมชน/พื้นที่ เคยมีเด็กอายุต่ำกว่า 15 ปี **ตกน้ำหรือจมน้ำ แต่ไม่เสียชีวิต** หรือไม่  
 ไม่มี                       มี จำนวน ..... คน
8. แหล่งน้ำที่มีคนเคยจมน้ำ (ใส่หมายเลขจำนวนครั้งที่เกิดเหตุ หลังชื่อแหล่งน้ำเสี่ยง)

แหล่งน้ำ	ครั้ง	แหล่งน้ำ	ครั้ง
อ่างอาบน้ำ/กะละมัง		บ่อน้ำ/สระน้ำเพื่อการเกษตร	
โอ่งน้ำ/ถังน้ำ		คลอง	
อ่างเลี้ยงปลา		แม่น้ำ	
สระว่ายน้ำยาง		น้ำตก	
บ่อน้ำโยก		เขื่อน/อ่างเก็บน้ำ	
แอ่งน้ำขัง		ทะเล	
ท่อระบายน้ำ		อื่นๆ (ระบุ)	
สระว่ายน้ำ			

9. ผู้สำรวจ วันที่.....  
 ชื่อ-นามสกุลผู้สำรวจ .....
- ตำแหน่ง ..... หน่วยงาน .....
- ถนน ..... ตำบล ..... จังหวัด .....
- มือถือ ..... โทร ..... โทรสาร.....



## แบบฟอร์ม ข

### แบบสำรวจแหล่งน้ำเสี่ยงภายในชุมชน

**คำชี้แจง** กรุณากรอกรายละเอียดในช่องที่ได้มีการดำเนินการ

1. ชื่อชุมชน/พื้นที่: .....
2. ที่อยู่ของชุมชน/พื้นที่: หมู่ที่ ..... ถนน ..... ตำบล.....  
อำเภอ ..... จังหวัด ..... ไปรษณีย์ .....
3. ในชุมชน/พื้นที่ มีแหล่งน้ำเสี่ยง

แหล่งน้ำ	จำนวน (แห่ง)	ระบุสถานที่
สระว่ายน้ำ		
บ่อน้ำ/สระน้ำเพื่อการเกษตร		
น้ำตก		
คลอง		
แม่น้ำ		
เขื่อน/อ่างเก็บน้ำ		
ทะเล		
อื่นๆ (ระบุ) .....		

4. ผู้สำรวจ วันที่.....  
ชื่อ-นามสกุลผู้สำรวจ .....
- ตำแหน่ง ..... หน่วยงาน .....
- ถนน ..... ตำบล ..... จังหวัด .....
- มือถือ ..... โทร ..... โทรสาร.....

## แบบฟอร์ม ค แบบสำรวจแหล่งน้ำเสียงภายในบ้าน และรอบบ้าน

**คำชี้แจง** กรุณากรอกรายละเอียดในช่องที่ได้มีการดำเนินการ

- ชื่อ-นามสกุล เจ้าของบ้าน: .....
- ที่อยู่: บ้านเลขที่ ..... หมู่ที่ ..... ถนน ..... ตำบล.....  
อำเภอ ..... จังหวัด ..... ไปรษณีย์ .....  
มือถือ ..... โทร ..... โทรสาร .....  
วันที่.....
- ในบ้าน/รอบๆ บ้าน มีแหล่งน้ำเสียง

แหล่งน้ำภายในบ้าน	จำนวน (แห่ง)	ระบุสถานที่
อ่างอาบน้ำ/กะละมัง		
โถ่งน้ำ/ถังน้ำ		
สระว่ายน้ำยาง		
อื่นๆ (ระบุ) .....		

แหล่งน้ำรอบๆ บ้าน	จำนวน (แห่ง)	ระบุสถานที่
แอ่งน้ำขัง		
ท่อระบายน้ำ		
บ่อน้ำโยก		
อ่างเลี้ยงปลา		
อื่นๆ (ระบุ) .....		





สุขภาพดี  
เริ่มต้นที่นี่ 

สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)  
สำนักโรคไม่ติดต่อ กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข  
โทรศัพท์ 0 2951 0402, 0 2590 3967-8  
[www.thaincd.com](http://www.thaincd.com) , [www.facebook.com/thaincd](http://www.facebook.com/thaincd)