



อย่าเล่นน้ำคนเดียว
ห้ามเล่นน้ำคนเดียว
ห้ามเล่นน้ำคนเดียว

พลังชุมชน ร่วมป้องกันเด็กจมน้ำ
“เด็กจมน้ำ มหันตภัยเงียบ”



จัดทำโดย อบต.ดอนแก้ว อ.แม่ริม จ.เชียงใหม่
ข้อมูลจาก สำนักโรคไม่ติดต่อ กรมควบคุมโรค
กระทรวงสาธารณสุข

การใช้อุปกรณ์ช่วยเหลือคนตกน้ำ

1

โยนอุปกรณ์ที่ไม่มีเชือกผูก
เช่น ขวดน้ำพลาสติก ดึงแกลลอน

- โยนอุปกรณ์หลาย ๆ ใบ
- โยนอุปกรณ์ให้ตกตรงหน้าผู้ประสบภัย
- การใส่น้ำเล็กน้อยในอุปกรณ์ จะทำให้อุปกรณ์มีน้ำหนัก สามารถโยนได้แม่นยำมากขึ้น

2

โยนอุปกรณ์ที่มีเชือกผูก
เช่น ดึงแกลลอนผูกเชือก ถุงเชือก

- โยนอุปกรณ์ให้ข้ามศีรษะผู้ประสบภัย เพื่อให้เชือกตกลงไป กระแทกตัวผู้ประสบภัย
- เชือกที่ใช้ต้องมีความอ่อนตัว ไม่มีดเป็นเกลียว

3

ยื่นอุปกรณ์ เช่น ไม้
ย่อด้ามยาว เพื่อไม่ให้ถูกผู้ประสบภัยถึงตักน้ำ
ยื่นอุปกรณ์ไปด้านข้างของผู้ประสบภัย
แล้วจึงวาดอุปกรณ์เข้าไปหาตัวผู้ประสบภัย
(เพื่อหลีกเลี่ยงไม่ให้อุปกรณ์โดนหน้าผู้ประสบภัย)

อุปกรณ์ช่วยเหลือคนตกน้ำ



ขวดน้ำพลาสติก



ดึงแกลลอนผูกเชือก
หลีกเลี่ยงสิ่งที่มีลักษณะทรงกลม
เพราะจะทำให้ผู้ประสบภัยจมน้ำ



ถุงเชือก



องค์การบริหารส่วนตำบลดอนแก้ว
๒๐๐ หมู่ ๔ ตำบลดอนแก้ว อำเภอแม่ริม จังหวัดเชียงใหม่
โทรศัพท์/โทรสาร ๐-๕๓๑๒-๑๕๘๕ ต่อ ๑๗, ๐-๕๓๑๒-๑๕๗๓
www.donkaewlocal.go.th, e-mail : webmaster@donkaew.com , facebook : อบต.ดอนแก้ว แฟนเพจ

การปฐมพยาบาล

1. หลังจากช่วยเหลือคนตกน้ำ จมน้ำ ขึ้นมาแล้ว ห้ามอุ้มพาดบ่าหรือห้อยหัว หรือกดท้องเพื่อกระแทกเอาน้ำออก เพราะความพยายามที่จะเอาน้ำออก ไม่มีความจำเป็น และอาจก่อให้เกิดผลเสีย เพราะคนตกน้ำ จะอาเจียนและอาจทำให้สำลัก อีกทั้งทำให้การช่วยชีวิตเด็กช้าลงไปอีก

2. “การเป่าปาก” ยังจำเป็นสำหรับผู้ที่ยจมน้ำ (เป็นข้อยกเว้นของ CPR2010) เพราะผู้ที่จมน้ำ หหมดสติ เนื่องจากขาดอากาศหายใจ จึงยังต้องเริ่มต้นจากการเป่าปาก เพื่อช่วยหายใจ

การช่วยเหลือ

*กรณีคนตกน้ำอยู่ไกลฝั่ง และหากจะเป็นต้องลงไปช่วยควรนำอุปกรณ์ที่ลอยน้ำได้ติดตัวไปด้วยและโยนให้คนตกน้ำจับ (ห้ามให้คนตกน้ำลัมผัสร่างกายคนช่วยเหลือ)

คนตกน้ำ จมน้ำ การช่วยเหลือ และปฐมพยาบาล

- โทรศัทพ์แจ้งหมายเลข **1669** หรือหน่วยพยาบาลใกล้เคียงโดยเร็วที่สุด
- **ห้าม** จมผู้ประสบภัยอุ้มพาดบ่า กระโดดหรือวิ่งรอบสนาม เพื่อเอาน้ำออก
- จับคนจมน้ำนอนบนพื้นราบแห้ง และแข็ง
- **ตรวจสอบว่ารู้สึกตัวหรือไม่** โดยใช้มือทั้ง 2 ข้างจับไหล่เขย่า พร้อมเรียกดังๆ
- **กรณีรู้สึกตัว:**
เช็ดตัวให้แห้ง เปลี่ยนเสื้อผ้า และห่มผ้าเพื่อให้ความอบอุ่นแก่ร่างกาย และนำส่งโรงพยาบาลทุกราย
- **กรณีไม่รู้สึกตัว ไม่ตอบสนอง:**
① **ช่วยหายใจ** ทำดังนี้
- เปิดทางเดินหายใจ โดยการกดหน้าผาก เหยียดขา
- เป่าปากโดยวางปากครอบปากผู้ป่วย ปิดจมูก
- เป่าลมเข้า ให้หน้าอกผู้ป่วยยกขึ้น (เป่าปาก 2 ครั้ง)
- **② กดนวดหัวใจ** ทำดังนี้
- วางสันมือขวาบนกับแนวึ่งกลางหน้าอก (ึ่งกลางหัวนมทั้ง 2 ข้าง) ประสานมือ (ตามภาพ) แขนตั้งฉาก
- กดหน้าอกให้ยุบประมาณ 1 ใน 3 ของความหนาของหน้าอก ความเร็ว 100 ครั้งต่อนาที
- นวดหัวใจ 30 ครั้ง สลับกับเป่าปาก 2 ครั้ง ทำไปจนกว่าผู้ประสบภัยจะรู้สึกตัวและหายใจได้เอง
- **จับผู้ป่วยนอนตะแคงข้าง**
ศีรษะหงายไปข้างหลัง เพื่อให้หน้าไหลออกทางปาก ใช้ผ้าห่มคลุมผู้ป่วยเพื่อให้เกิดความอบอุ่น งดน้ำและอาหาร และ **นำส่งโรงพยาบาลทุกราย**

การช่วยเหลือ



- ตะโกน**
ตะโกน... “ช่วยด้วย มีคนตกน้ำ” (เพื่อขอความช่วยเหลือ)



- โยน**
โยน... อุปกรณ์ที่ลอยน้ำได้ ให้คนตกน้ำจับ เช่น ถังแกลลอนพลาสติกเปล่า หัวรูฉีพ



- ยื่น**
หรือยื่น... อุปกรณ์ให้คนตกน้ำจับ เช่น ไม้ เชือก เสื้อ กางเกง ผ้าขาวม้า เข็มขัด



- 4**
ล่าวไม้ดึงคนตกน้ำเข้าหาฝั่ง