



3 คำ จำขึ้นใจ



ทุกคน ปลอดภัย ไม่จมน้ำ



ชูชีพ

ใส่ชูชีพทุกครั้ง

ที่เดินทาง
หรือทำกิจกรรมทางน้ำ



กฎ

ปฏิบัติตามกฎ

เช่น ไม่เล่นน้ำบริเวณที่มีธงแดง/
คลื่นลมแรง/Rip current
ปฏิบัติตามป้าย/คำเตือน



งดดื่ม

งดดื่ม
แอลกอฮอล์

เมื่ออยู่ใกล้/ลงเล่นน้ำ



“

กรณีที่ไม่มีเสื้อชูชีพ
สามารถใช้อุปกรณ์ช่วยลอยน้ำ
เช่น แกลลอนพลาสติก
ขวดน้ำพลาสติก

”



กองป้องกันการบาดเจ็บ
กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข
<https://ddc.moph.go.th/dip>
www.facebook.com/thaiinjury

ตรวจจบเร็ว
ตอบโต้กับ
ป้องกันได้



สายด่วน
กรมควบคุมโรค
1422



หนึ่งชีวิต ไม่ควรสูญเสีย

ทุกปี
มีคนไทยจมน้ำ
เสียชีวิต
เกือบ 4,000 คน
(วันละ 10 คน)

ผู้ใหญ่จมน้ำ เพราะ...

ดื่มแอลกอฮอล์
15.7%

ชักลาง/ตกปลา/
เก็บหอย/เก็บผัก
15.5%

สุขภาพ/
โรคประจำตัว
15.1%

แหล่งน้ำตามธรรมชาติ
เกิดเหตุมากที่สุด
69.6%

รองลงมาคือ
อ่างเก็บน้ำ/ฝาย/เขื่อน
11.9%

ทะเล
9.4%

คนที่จมน้ำเสียชีวิต
ไม่ใส่เสื้อชูชีพ
88.1%

การป้องกัน
"ชูชีพ กฏ งดดื่ม"

ใส่ชูชีพทุกครั้ง
ที่เดินทาง
หรือทำกิจกรรมทางน้ำ



ปฏิบัติตามกฎความปลอดภัยทางน้ำ
เช่น เล่นน้ำบริเวณที่กำหนด
ปฏิบัติตามป้าย/คำเตือน
ไม่เล่นน้ำคนเดียว
ไม่เล่นในบริเวณคลื่นลมแรง



งดดื่มแอลกอฮอล์
เมื่ออยู่ใกล้แหล่งน้ำ/
ทำกิจกรรม/ลงไปในน้ำ



แหล่งข้อมูล: รายงานผู้บาดเจ็บและเสียชีวิตจากการจมน้ำ จมน้ำ ปี พ.ศ. 2563-2567 (ข้อมูลเบื้องต้นที่ได้จากรายงาน), กองป้องกันการบาดเจ็บ กรมควบคุมโรค.



กองป้องกันการบาดเจ็บ
กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข
<https://ddc.moph.go.th/dip>
www.facebook.com/thaiinjury

กรมควบคุมโรคห่วงใย
อยากเห็นคนไทยมีสุขภาพดี

สายด่วน
กรมควบคุมโรค
1422

การจมน้ำ...เป็นสิ่งที่ป้องกันได้
Drowning is Preventable

กฎความปลอดภัยทางน้ำ

ห่างจากพลาตติก ปอดกแซนพลาตติก
ไม่ใช่อุปกรณ์ช่วยชีวิต แต่เป็นเพียงของเล่น



เสื้อชูชีพ

- มีแรงลอยตัวสูง ใช้ได้ทุกสภาพอากาศ
ทั้งในน้ำทะเล น้ำเชี่ยว น้ำไหล
- ถูกออกแบบให้หนักกว่าผู้ประสบนภัยให้หงายหน้าขึ้น
จึงสามารถใช้กับผู้ที่ประสบนภัยที่ไม่รู้สีกตัว/หมดสติ/ลอบได้



เสื้อชูชีพ



- เหมาะสำหรับกีฬาทางน้ำ เช่น สกีนํ้า เจ็ตสกี
เรือใบ เรือแคนู เรือคายัค
- ใส่สบาย และเคลื่อนไหวได้คล่องตัว
- หากใส่เสื้อชูชีพ ต้องศึกษาช่วยเหลือให้หน้าไม่คว่ำ
และสามารถเคลื่อนไหวที่เบ้นได้
- เหมาะสำหรับผู้ที่มีสติและรู้สีกตัว (ไม่เหมาะกับการใช้
ในกรณีที่ผู้ประสบนภัยไม่รู้สีกตัว/หมดสติ/ลอบ)
เพราะเสื้อชูชีพจะไม่ช่วยพยุงให้หน้าของผู้สวมใส่หงายขึ้น
เหมือนเช่นเสื้อชูชีพ



หมายเหตุ:

เมื่อความปลอดภัย เป็นสิ่งสำคัญ เสื้อชูชีพและเสื้อชูชีพ
ควรใช้ในทุกๆ ครั้ง รวมทั้งเวลาเล่นน้ำ

กองป้องกันบาดเจ็บ กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข



สสส

กรมควบคุมโรค
Department of Disease Control

คบกับเรา

จะไม่จมน้ำ

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 เพราะอาจลื่นล้มตกลงไปในน้ำ



อย่าเก็บ

เมื่อเห็นสิ่งของตกลงไปในน้ำ อย่าเก็บเอง ต้องให้ผู้ใหญ่ช่วยเก็บให้



อย่าก้ม

อย่าก้ม หรือเงยคอลงไปในอ่างน้ำ ตุ่มน้ำ ถังน้ำ เพราะอาจหัวทิ่มลงไปในภาชนะ



ข้อแนะนำสำหรับผู้ปกครอง

- ผู้ปกครองดูแลอย่างใกล้ชิด ไม่ปล่อยให้เด็กคลาดสายตา แม้เพียงชั่วขณะ เช่น ขณะทำงานบ้าน ดูแลโทรทัศน์ เปิด-ปิดประตูบ้าน เข้าห้องน้ำ
- กำหนดพื้นที่เล่นให้เด็ก และใช้คอกกั้น เพื่อไม่ให้เด็กออกไปในจุดอันตรายต่างๆ
- จัดการแหล่งน้ำที่เด็กสามารถเข้าถึงได้ เช่น การเทน้ำทิ้งลงจากถังงาน ปิดฝาดักน้ำทิ้งบริเวณหัวไว้ ล้อมรั้วบ่อน้ำ สร้างประตูกั้น



กองป้องกันภัยระดับ ครอบคลุมทุกโรค กระทรวงสาธารณสุข



การช่วยเหลือ



1 ตะโกน

ตะโกน... "ช่วยด้วย มีคนตกน้ำ" (เมื่อขอความช่วยเหลือ)



2 โยน

โยน... อุปกรณ์ที่ลอยน้ำได้ ให้คนตกน้ำจับ เช่น ถังแกลอนพลาสติกเปล่า หัวขลุ่ย



3 ยื่น

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



4

ล่าวไม้ถึงคนตกน้ำเข้าหาฝั่ง



การปฐมพยาบาล



โทรแจ้งหมายเลข 1669 หรือหน่วยงานใกล้เคียงโดยเร็วที่สุด



ห้าม... จับผู้ประสบภัยขึ้นมาทันที การเคลื่อนย้ายอาจเป็นอันตราย เมื่อเจ้าหน้าที่มาถึง



จับคนพ่นน้ำขึ้นบนศีรษะ แขนง และเข่า



ตรวจสอบว่ารู้สึกตัวหรือไม่ โดยปัดข้อศอก 2 ข้างจับไหล่เบาๆ นจิ้มเข่าข้างล่าง



กรณีรู้สึกตัว: เรียกให้เข้ใจ เปลี่ยนเสื้อผ้า และหาผ้ามาปิดแผลที่บาดเจ็บตามคำแนะนำจากแพทย์



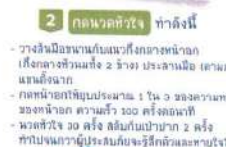
กรณีไม่รู้สึกตัว ไม่ตอบสนอง:



1 ช่วยหายใจ ทำดังนี้



เปิดทางเดินหายใจ โดยการยกคางขึ้นเบาๆ แขนกาง



2 กดหน้าท้องหัวใจ ทำดังนี้



จับผู้ป่วยนอนตะแคงข้าง

กรณีคนตกน้ำอยู่ใกล้ฝั่ง และช่วยเหลือได้... จะต้องลงไปช่วย... ควรนำอุปกรณ์ที่ลอยน้ำได้ติดตัวไปด้วย และโยนให้คนตกน้ำจับ (ห้ามให้คนตกน้ำลื่นล้มลงจากขอบสระหรือ)

หมายเหตุ: 1. ห้ามจมน้ำหรือช่วยเหลือคนตกน้ำ... 2. ห้ามจมน้ำหรือช่วยเหลือคนตกน้ำ... 3. ห้ามจมน้ำหรือช่วยเหลือคนตกน้ำ...