

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 แกลอนพลาสติก
ขวดน้ำพลาสติก
”



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

ตรวจจับเร็ว
ตอบโต้ทัน
ป้องกันได้

สายด่วน
กรมควบคุมโรค
1422



หนึ่งชีวิต ไม่ควรสูญเสีย

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

ผู้ใหญ่จมน้ำ เพราะ...



แหล่งน้ำตามธรรมชาติ
เกิดเหตุมากที่สุด
69.6%



การป้องกัน
"ชูชีพ กฎ งดดื่ม"

ใส่ชูชีพทุกครั้ง
ที่เดินทาง
หรือทำกิจกรรมทางน้ำ



ปฏิบัติตามกฎความปลอดภัยทางน้ำ
เช่น เล่นน้ำบริเวณที่กำหนด
ปฏิบัติตามป้าย/คำเตือน
ไม่เล่นน้ำคนเดียว
ไม่เล่นในบริเวณคลื่นลมแรง



งดดื่มแอลกอฮอล์
เมื่ออยู่ใกล้แหล่งน้ำ/
ทำกิจกรรม/ลงไปในน้ำ



แหล่งข้อมูล: รายงานผู้บาดเจ็บและเสียชีวิตจากการตกน้ำ จมน้ำ ปี พ.ศ. 2563-2567 (ข้อมูลเบื้องต้นที่ได้รับรายงาน), กองป้องกันการบาดเจ็บ กรมควบคุมโรค.



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

กรมควบคุมโรคห่วงใย
อยากเห็นคนไทยมีสุขภาพดี

สายด่วน
กรมควบคุมโรค
1422

การจมน้ำ...เป็นสิ่งที่ป้องกันได้
Drowning is Preventable

กฎความปลอดภัยทางน้ำ !

ห้ามลงน้ำในเขตหวัดห้ามลงน้ำ
ไม่ใช่อุปกรณ์ช่วยชีวิต แต่เป็นเพียงของเล่น

ไม่กระโดดลงน้ำในบริเวณน้ำตื้น
หรือน้ำขุ่นหรือไม่ทราบสถานที่น้ำ

ใส่เสื้อชูชีพทุกครั้ง
และตลอดเวลาที่อยู่ในเรือ
หรือทำกิจกรรมทางน้ำ

ไม่ควรลงเล่นน้ำ หากดื่มสุรา
เมา ยา อดนอน อ่อนเพลีย

ห้ามเล่นหรือ
แก่งัดน้ำ

ลงเล่นน้ำหรือว่ายน้ำในบริเวณที่จัดไว้ให้
หรือมีเจ้าหน้าที่คอยดูแล

กองป้องกันการบาดเจ็บ กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข

เสื้อชูชีพ

- มีแรงลอยตัวสูง ใช้ได้ทุกสภาพอากาศ ทั้งในน้ำทะเล น้ำเชี่ยว น้ำ
- ถูกออกแบบให้ลัดตัวผู้ประสพภัยให้ลอยเหนือน้ำ จึงสามารถใช้กับผู้ใช้ที่ไม่รู้สีกตัว/หมดสติ/สลบได้

เสื้อชูชีพ

- เหมาะสำหรับกีฬาทางน้ำ เช่น สกีนํ้า เจ็ทสกี เรือใบ เรือแคนู เรือคายัค
- ใส่สบาย และเคลื่อนไหวได้คล่องตัว
- หากใส่เสื้อชูชีพ ต้องตัวย่นเพื่อให้น้ำหนักไม่ตก และสามารถใช้เสื้อชูชีพในน้ำได้
- เหมาะสำหรับผู้ที่ไม่มีสติและรู้สีกตัว (ไม่เหมาะกับการใช้ ในกรณีที่ผู้ประสพภัยไม่รู้สีกตัว/หมดสติ/สลบ) เพราะเสื้อชูชีพตัวจะไม่ขยับตามลิกให้หน้าของผู้สวมใส่ลอยขึ้น เหนือน้ำเหมือนกับเสื้อชูชีพ

หมายเหตุ:
เพื่อความปลอดภัย เมื่อใส่เสื้อชูชีพ/เสื้อชูชีพแล้ว ควรลัดเข็มขัดทุกครั้ง รวมทั้งสายคล้องขา

กองป้องกันการบาดเจ็บ กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข

ดบกับเรา 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 หรือเงยมองไปในร่องน้ำ ตุ่มน้ำ ถังน้ำ เพราะอาจหัวทิ่มลงไปในก้นหอย



ข้อแนะนำสำหรับผู้ปกครอง

- ผู้ปกครองดูแลอย่างใกล้ชิด ไม่ปล่อยให้เด็กคลาดสายตา แม้เพียงชั่วขณะ เช่น ขณะทำงานบ้าน ดูแลโทรทัศน์ที่เปิด-ปิดประตูบ้าน เข้าห้องน้ำ
- กำหนดพื้นที่เล่นให้เด็ก และใช้ดอกกั้น เพื่อไม่ให้เด็กออกไปในจุดอันตรายต่างๆ
- จัดการแหล่งน้ำที่เด็กสามารถเข้าถึงได้ เช่น การเทน้ำทิ้งหลังจากใช้งาน ปิดฝาทุ่ม/ถังน้ำที่บรรจุน้ำไว้ ล้อมรั้วบ่อน้ำ สร้างประตูกั้น



กองป้องกันโรคภัย
กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข

การช่วยเหลือ



1 ตะโกน

ตะโกน... "ช่วยด้วย มีคนตกน้ำ"
(เนื่องจากความช่วยเหลือ)



2 โยน

โยน... อุปกรณ์ที่ลอยน้ำได้
ให้คนตกน้ำจับ
เช่น ถังแกลอนพลาสติกเปลา
ฟาว์ชูชีน



3 ยื่น

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



4 สว

สวไม่ดึงคนตกน้ำเข้าหาฝั่ง



การปฐมพยาบาล



1



โทรแจ้งหมายเลข 1669
หรือหน่วยงานใกล้เคียงด้วยวิธีที่สะดวก

2



ห้าม จับผู้ประสบภัยกับผู้อื่นมาช่วย หรือโยน
หรือวิ่งรอบสนาม เพื่อเอาใจออก

3



จับคนหมดสตินอนหงายบนพื้นแข็ง และหายใจ

4



ตรวจดูว่ารู้สึกตัวหรือยัง
โดยให้มืออีก 2 นิ้วจับไหล่คนไข้ หรือมือซ้าย

5



กรณีรู้สึกตัว:
เช็ดตัวให้แห้ง เปลี่ยนเสื้อผ้า
และพาดผ้าขาวม้าหรือผ้าพันคอพันรอบอก

6



กรณีไม่รู้สึกตัว ไม่ตอบสนอง:
1. ชามหาใจ ทำดังนี้

7



2. ถอดเสื้อผ้าออก ทำดังนี้

- ราวเส้นเอวตามเส้นสะดือถึงกลางหน้าอก (ช่วงกลางส่วนหัว 2 นิ้ว) ประสานมือ (ตามถนัด) แยกนิ้วออก
- ถอดผ้าออกให้ถูกประมาณ 1 ใน 3 ของความหนาของหน้าอก ความเร็ว 100 ครั้งต่อนาที
- นวดหัวใจ 30 ครั้ง สลับกับเป่าปาก 2 ครั้ง ทำไปจนกว่าผู้ประสบภัยจะรู้สึกตัวและหายใจได้เอง

8



จับผู้บาดเจ็บนอนตะแคงข้าง
ศีรษะมาไว้ข้างหลัง เพื่อไม่ให้ไหลออกทางปาก
ใช้ผ้าพันคอผูกผู้บาดเจ็บไว้ให้ศีรษะลอยอยู่บน
ผืนผ้าและอาหาร และนำสิ่งของมาอุดรูจมูก

หมายเหตุ

1. ห้ามยกผู้ประสบภัยขึ้นรถคนเดียว ห้ามใช้บันได หรือบันไดเลื่อนช่วยขึ้นรถคนเดียว ห้ามใช้รถเข็น หรือรถเข็นเด็กขึ้นรถคนเดียว ห้ามใช้รถเข็นเด็กขึ้นรถคนเดียว ห้ามใช้รถเข็นเด็กขึ้นรถคนเดียว
2. "การปฐมพยาบาล" เป็นคำย่อสำหรับผู้ประสบภัยที่บาดเจ็บเล็กน้อย (MCI) ในภาษาอังกฤษ และ
คือขั้นตอนแรกในการช่วยเหลือผู้ประสบภัยที่บาดเจ็บเล็กน้อย

กรณีฉุกเฉินโทรแจ้ง 1669 และแจ้งเจ้าหน้าที่ที่เกี่ยวข้อง
การนำผู้ประสบภัยที่บาดเจ็บเล็กน้อยไปส่งโรงพยาบาล และแจ้งให้คนตกน้ำจับ
(ห้ามให้คนตกน้ำช่วยเหลือผู้ประสบภัยด้วยตัวเอง)

QR code

สื่อวิถีเฝ้าระวังการป้องกันน้ำ

เลื่อยพุงตัว & เลื่อยชูชีพ
เข้าใจ ใช้เป็น เอาตัวรอด



<https://shorturl-ddc.moph.go.th/s1pf5>

คลื่นย้อนกลับหรือคลื่นทะเลดูด
(Rip Current)



<https://shorturl-ddc.moph.go.th/VG7Gv>

อุปกรณ์ช่วยลอยน้ำอย่างง่าย
รู้ไว้ ไม่จมน้ำ



<https://shorturl-ddc.moph.go.th/lzfAF>

ทุกช่วงวัย
จำไว้ ไม่จมน้ำ



<https://shorturl-ddc.moph.go.th/yabyYW>

3 หมอเตือนภัย ทุกช่วงวัย ไม่จมน้ำ

การป้องกันการจมน้ำในผู้ใหญ่



<https://shorturl-ddc.moph.go.th/jUc01>

การป้องกันการจมน้ำในวัยเรียน



<https://shorturl-ddc.moph.go.th/URF51>

การป้องกันการจมน้ำในเด็กเล็ก



<https://shorturl-ddc.moph.go.th/KvT47>

