

แนวปฏิบัติ ป้องกันการจมน้ำช่วงอุทกภัย



สำนักโรคไม่ติดต่อ กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข

www.thaincd.com

ตุลาคม ๒๕๕๔

สารบัญ

	หน้า
แนวปฏิบัติเพื่อป้องกันการจมน้ำช่วงอุทกภัย	๑
▪ ออกหาปลา หาผัก	๑
▪ การเล่นน้ำ	๒
▪ การโดยสารเรือ	๒
▪ พลัดตก ลื่น	๓
▪ การเดินลุยน้ำ	๓
▪ การขับรถผ่านน้ำท่วม	๔
▪ น้ำท่วมฉับพลัน	๔
▪ ตะคริว	๔
การช่วยเหลือคนตกน้ำ จมน้ำ	๕
อีกทางเลือกหนึ่งของชูชีพอย่างง่าย	๖
▪ แบบที่ ๑ ถังแกลอนพลาสติก เช่น แกลอนน้ำมัน แกลอนน้ำยาล้างจาน แกลอนน้ำยาทำความสะอาด	๖
- กรณีถังแกลอน ๑ ใบ	๖
- กรณีถังแกลอน ๒ ใบ	๖
▪ แบบที่ ๒ ขวดน้ำดื่มพลาสติก	๗
- เป้ผ้า (ต้องไม่อมน้ำ)	๗
- ถุงพลาสติก/ถุงปุ๋ย (กรณีไม่มีเป้ผ้าสามารถใช้ถุงพลาสติก/ถุงปุ๋ยแทนได้)	๗
▪ แบบที่ ๓ กระติกน้ำพลาสติก	๘
▪ แบบที่ ๔ เสื้อชูชีพจากถุงปุ๋ย	๘
๑๐ ข้อควรระวัง ในการใช้เสื้อชูชีพมาตรฐานหรืออุปกรณ์ชูชีพอย่างง่าย ในช่วงน้ำท่วม	๙

แนวปฏิบัติเพื่อป้องกันการจมน้ำช่วงอุทกภัย

สำนักโรคไม่ติดต่อ กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข

www.thaincd.com

ในช่วงน้ำท่วมจะมีคนจมน้ำเสียชีวิตค่อนข้างมากทั้งกลุ่มผู้ใหญ่และเด็ก ในกลุ่มผู้ใหญ่มักมีความเกี่ยวข้องกับการออกไปหาปลา เมาสุรา และเรือพลิกคว่ำ ส่วนในกลุ่มเด็กมักเกี่ยวข้องกับการออกไปเล่นน้ำ ดังนั้นหากท่านอาศัยอยู่ในบริเวณที่มีน้ำท่วม หรือจะเดินทางไปในบริเวณที่มีน้ำท่วม ท่านจำเป็นต้องเตรียมพร้อมดังนี้

เหตุการณ์	กลุ่มเสี่ยง	การป้องกัน	การเอาชีวิตรอดขณะเกิดเหตุ
ออกหาปลา หาผัก	วัยทำงาน	<ul style="list-style-type: none"> ■ ห้ามออกไปหาปลา ไม่ว่าจะในช่วงน้ำไหลหลากหรือน้ำท่วมขัง เพราะอาจเสี่ยงต่อการถูกกระแสไฟฟ้าพัดพา หรือตกลงในบ่อน้ำลึกได้ ■ หากจำเป็นต้องออกไปหาปลา ต้องปฏิบัติตามนี้ <ul style="list-style-type: none"> - ไม่เดินทางคนเดียว ควรเดินทางเป็นกลุ่ม และไม่นำเด็กไปด้วย - นำอุปกรณ์ชูชีพติดตัวไปด้วย (เท่ากับจำนวนผู้ที่เดินทาง) เช่น เสื้อชูชีพ ถังแกลลอนเปล่า ขวดน้ำพลาสติกเปล่า ลูกมะพร้าว ห่วงยาง เพื่อช่วยในการลอยตัว - นำอุปกรณ์ช่วยเหลือกรณีเกิดเหตุฉุกเฉินติดตัวไปด้วย เช่น มีด/กรรไกรขนาดเล็กใส่ปลอก - ไม่ดื่มสุราหรือเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ทุกชนิด - ไม่ควรใส่เสื้อผ้าที่หนาหนัก หรืออ้วนน้ำ เช่น กางเกงขายาว กางเกงยีนส์ เสื้อผ้าหนาๆ - ไม่ลงจับปลาในเวลากลางคืน หรือเวลาที่มีฝนฟ้าคะนอง หรือแหล่งน้ำที่ไม่คุ้นเคย กรณีเป็นแหล่งน้ำที่คุ้นเคย ควรเพิ่มความระมัดระวัง เพราะระดับน้ำและพื้นใต้น้ำมีการเปลี่ยนแปลงภายหลังจากน้ำท่วม - หลีกเลี่ยงการลงน้ำภายหลังจากรับประทานอาหารใหม่ๆ เพราะอาจเกิดความเสี่ยงต่อการเป็นตะคริวบริเวณกล้ามเนื้อหน้าท้อง - ไม่ดำน้ำนานๆ หรือดำขึ้นสู่วิวน้ำอย่างรวดเร็ว เพราะอาจทำให้เกิดโรคน้ำหนึบ 	<ul style="list-style-type: none"> ■ กรณีเกิดเหตุการณ์เศษวัสดุที่อยู่ใต้น้ำหรือวัชพืชหรือวัสดุที่ใช้หาปลาพันขา ให้ดำน้ำลงไปแกะหรือตัดวัสดุที่พันขาอยู่ออก และว่ายน้ำเข้าหาฝั่ง ■ กรณีพลัดลื่นตกน้ำ หากใส่เสื้อชูชีพอยู่ ให้ตีขาเข้าหาฝั่ง หรือเป่านกหวีดที่อยู่ในเสื้อชูชีพเพื่อขอความช่วยเหลือ หากเป็นอุปกรณ์ลอยน้ำชนิดอื่น เช่น ถังแกลลอนเปล่า ขวดน้ำพลาสติกเปล่า ให้นำมากอดไว้บริเวณหน้าอกและตีขาเข้าหาฝั่ง หรือร้องตะโกนขอความช่วยเหลือ ■ หากมีอาการต่อไปนี้ให้สงสัยว่าเป็นโรคน้ำหนึบ <ul style="list-style-type: none"> - รู้สึกเพลียอย่างรุนแรง - รู้สึกชา หรือไม่รู้สัมผัส เป็นเหน็บ - ปวดศีรษะหรือปวดตามร่างกาย โดยเฉพาะอย่างยิ่งบริเวณข้อหรือโดยรวม - การทรงตัวไม่ดี หรือการทำงานของร่างกายไม่ประสานกัน - การตอบสนองลดลงหรือการหมดสติ - อ่อนแรง อัมพาต - มีผื่นขึ้นตามร่างกาย ความผิดปกติของการพูด การมองเห็น หรือการได้ยิน

เหตุการณ์	กลุ่มเสี่ยง	การป้องกัน	การเอาชีวิตรอดขณะเกิดเหตุ
		<ul style="list-style-type: none"> - ไม่ควรอยู่ในน้ำเย็นนานๆ เพราะจะทำให้เกิดตะคริวและภาวะอุณหภูมิในร่างกายต่ำกว่าปกติ (Hypothermia) - ระวังเศษวัสดุที่อยู่น้ำหรือวัชพืชหรือวัสดุที่ใช้หาปลาจะพันขา - ตื่นตัวอยู่ตลอดเวลา เนื่องจากอาจมีการเปลี่ยนแปลงของกระแสน้ำและสภาพอากาศ 	<ul style="list-style-type: none"> ■ หากสงสัยว่าเป็นโรคน้ำหนึบ - ให้เคลื่อนย้ายผู้ป่วยออกจากน้ำ - หากผู้ป่วยไม่หายใจและไม่มีชีพจร ให้ทำการกู้ฟื้นคืนชีพตามมาตรฐาน - โทรแจ้ง 1669 หรือสอบถามวิธีการรักษาจากกองเวชศาสตร์ใต้น้ำและการบิน กรมแพทย์ทหารเรือ (ในพื้นที่ของโรงพยาบาลสมเด็จพระปิ่นเกล้า), โรงพยาบาลวชิรภูเก็ต (กระทรวงสาธารณสุข) ■ กรณีเป็นตะคริวขณะหาปลา (ดูวิธีการแก้ไขในหัวข้อตะคริว)
การเล่นน้ำ	กลุ่มเด็ก	<ul style="list-style-type: none"> ■ ผู้ใหญ่/ผู้ปกครอง/ผู้ดูแลเด็ก ควรดูแลเด็กอย่างใกล้ชิด ■ ห้ามให้เด็กออกไปเล่นน้ำ ไม่ว่าจะในช่วงน้ำไหลหลากหรือน้ำท่วมขัง เพราะอาจเสี่ยงต่อการถูกกระแสน้ำพัดพา หรือตกลงในบ่อน้ำลึกได้ ■ ควรกำหนดให้มีบริเวณที่เป็นพื้นที่ปลอดภัยสำหรับเด็ก ■ สอนให้เด็กเรียนรู้อันตรายที่อาจเกิดขึ้นได้ช่วงน้ำท่วม ■ สอนให้เด็กเรียนรู้วิธีการเอาชีวิตรอดในน้ำในกรณีเกิดเหตุฉุกเฉิน โดยใช้อุปกรณ์ง่ายๆ ที่อยู่ใกล้ตัวสำหรับการช่วยพยุงตัว ■ เขียนชื่อเด็ก-ผู้ปกครอง ที่อยู่ และเบอร์โทรศัพท์ที่สามารถติดต่อได้ใส่ไว้ในช่องพลาสติกที่กันน้ำและให้ติดตัวเด็กไว้เสมอ ■ ควรเตรียมอุปกรณ์ลอยน้ำติดตัวไว้ให้เด็กเสมอ เช่น เสื้อชูชีพ ถังแกลลอนเปล่า ขวดน้ำพลาสติกเปล่า ลูกมะพร้าว และสอนวิธีการใช้ที่ถูกต้องให้แก่เด็ก 	<ul style="list-style-type: none"> ■ กรณีพลัดลื่นตกน้ำ และเด็กใส่เสื้อชูชีพอยู่ ให้เด็กตีขาไว้และเป่านกหวีดที่อยู่ในเสื้อชูชีพเพื่อขอความช่วยเหลือ หากเป็นอุปกรณ์ลอยน้ำชนิดอื่น เช่น ถังแกลลอนเปล่า ขวดน้ำพลาสติกเปล่า ให้นำมากอดไว้บริเวณหน้าอกและร้องตะโกนขอความช่วยเหลือ
การโดยสารเรือ	ทุกกลุ่มอายุ	<ul style="list-style-type: none"> ■ ตรวจสอบสภาพอากาศก่อนออกเดินทาง และตื่นตัวอยู่ตลอดเวลา เนื่องจากอาจมีการเปลี่ยนแปลงของกระแสน้ำและสภาพอากาศ ■ หลีกเลี่ยงการโดยสารเรือขณะน้ำไหลหลากหรือไหลเชี่ยว เพราะอาจเสี่ยงต่อการถูกกระแสน้ำพัดพาจนเรือพลิกคว่ำ ■ แนใจว่าเรือไม่ได้บรรทุกน้ำหนักเกิน 	<ul style="list-style-type: none"> ■ กรณีพลัดตกจากเรือหรือเรือพลิกคว่ำ ให้ตั้งสติอย่าตกใจ พิจารณาหาฝั่งที่ใกล้ที่สุด แล้วจึงเคลื่อนที่ไปในน้ำ ทั้งนี้หากใส่เสื้อชูชีพอยู่ ให้ตีขาไว้ และเป่านกหวีดที่อยู่ในเสื้อชูชีพเพื่อขอความช่วยเหลือ หากเป็นอุปกรณ์ลอยน้ำชนิดอื่น เช่น ถังแกลลอนเปล่า ขวดน้ำพลาสติกเปล่า ให้นำมากอดไว้บริเวณหน้าอกและร้องตะโกนขอความช่วยเหลือ

เหตุการณ์	กลุ่มเสี่ยง	การป้องกัน	การเอาชีวิตรอดขณะเกิดเหตุ
		<ul style="list-style-type: none"> ■ หากเป็นการเดินทางครั้งแรก ควรให้ผู้มีประสบการณ์ในพื้นที่เดินทางไปด้วย ■ สอนการเตรียมความพร้อมในการรับมือกับเรือพลิกคว่ำ เช่น การใช้เสื้อชูชีพหรืออุปกรณ์ลอยน้ำอย่างง่ายให้แก่สมาชิกทุกคนในเรือ ■ หากจำเป็นต้องโดยสารเรือ ต้องปฏิบัติดังนี้ <ul style="list-style-type: none"> - พยายามให้น้ำหนักอยู่ด้านล่างและตรงกลางเรือเมื่อลงเรือ - นำอุปกรณ์ชูชีพติดตัวไปด้วย (เท่ากับจำนวนผู้ที่เดินทาง) เช่น เสื้อชูชีพ ถังแกลลอนเปล่า ขวดน้ำพลาสติกเปล่า ลูกมะพร้าว ห่วงยาง เพื่อช่วยในการลอยตัว - ไม่ดื่มสุราหรือเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ทุกชนิด 	<ul style="list-style-type: none"> ■ หลังจากเรือพลิกคว่ำ ควรอยู่บริเวณใกล้ๆ เรือ เพราะเป็นการง่ายที่จะสังเกตเห็นเรือคว่ำมากกว่าเห็นศีรษะของคนที่กำลังว่ายน้ำ ■ คงเหลือไว้เฉพาะเสื้อผ้ายืดที่สวม และทิ้งสัมภาระอื่นๆ ที่หนักออกไป ■ เพื่อให้ร่างกายอบอุ่นอยู่เสมอ พยายามให้ตัวอยู่เหนือน้ำ
<p>พลัดตก ลื่น</p>	<p>เด็ก ผู้สูงอายุ ผู้มีโรคประจำตัว (เช่น โรคลมชัก ความดันต่ำ เกรียด) ผู้พิการ ผู้ที่ดื่มสุรา</p>	<ul style="list-style-type: none"> ■ เด็ก ผู้สูงอายุ ผู้พิการ ผู้มีโรคประจำตัว เช่น โรคลมชัก ความดันต่ำ เกรียด ไม่ควรอยู่ตามลำพัง ควรดูแลอย่างใกล้ชิด ■ ควรกำหนดให้อยู่ในบริเวณที่เป็นพื้นที่ปลอดภัย ■ หลีกเลี่ยงการเดินผ่านสะพานหรือทางข้าม เพราะอาจพลัดตก/ลื่น เนื่องจากพื้นไต่ น้ำที่มีความไม่สม่ำเสมอและลื่น และอาจมีตะไคร่น้ำจับอยู่ ■ ไม่ดื่มสุราหรือเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ทุกชนิด 	
<p>การเดินลุยน้ำ</p>	<p>ทุกกลุ่มอายุ</p>	<ul style="list-style-type: none"> ■ ห้ามเดินลุยน้ำ ไม่ว่าจะในช่วงน้ำไหลหลากหรือน้ำท่วมขัง เพราะอาจเสี่ยงต่อการถูกกระแสน้ำพัดพา หรือตกลงในบ่อน้ำลึกได้ ■ หากจำเป็นต้องเดินลุยน้ำ ต้องปฏิบัติดังนี้ <ul style="list-style-type: none"> - หลีกเลี่ยงการนำเด็กเดินลุยน้ำ เดินผ่านสะพานหรือทางข้าม เพราะอาจพลัดตก/ลื่น เนื่องจากพื้นไต่ น้ำที่มีความไม่สม่ำเสมอและลื่น และอาจมีตะไคร่น้ำจับอยู่ - นำอุปกรณ์ชูชีพติดตัวไปด้วย (เท่ากับจำนวนผู้ที่เดินทาง) เช่น เสื้อชูชีพ ถังแกลลอนเปล่า ขวดน้ำพลาสติกเปล่า ลูกมะพร้าว ห่วงยาง เพื่อช่วยในการลอยตัว 	<ul style="list-style-type: none"> ■ กรณีพลัดลื่นตกน้ำ หากใส่เสื้อชูชีพอยู่ ให้ตีขาเข้าหาฝั่ง หรือเป่านกหวีดที่อยู่ในเสื้อชูชีพเพื่อขอความช่วยเหลือ หากเป็นอุปกรณ์ลอยน้ำชนิดอื่น เช่น ถังแกลลอนเปล่า ขวดน้ำพลาสติกเปล่า ให้นำมากอดไว้บริเวณหน้าอกและตีขาเข้าหาฝั่ง หรือร้องตะโกนขอความช่วยเหลือ

เหตุการณ์	กลุ่มเสี่ยง	การป้องกัน	การเอาชีวิตรอดขณะเกิดเหตุ
		<ul style="list-style-type: none"> - ไม่ดื่มสุราหรือเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ทุกชนิด - ไม่ควรเดินผ่านน้ำเชี่ยว เพราะน้ำที่กำลังเชี่ยวและมีความสูงเพียง 6 นิ้ว สามารถทำให้หกล้มได้ หากเดินในน้ำนั้นควรใช้ไม้ค้ำยัน เพื่อให้แน่ใจว่าพื้นข้างล่างนั้นสามารถยืนได้ - เพิ่มความระมัดระวัง ขณะที่เดินลุยน้ำ เพราะใต้น้ำอาจมีสิ่งที่เป็นอันตรายอยู่ รวมทั้งระดับความลึกของน้ำที่เปลี่ยนไปหลังจากน้ำท่วม - ระวังตลิ่งที่ลาดชันและตลิ่งที่กำลังจะทรุด - ตื่นตัวอยู่ตลอดเวลา เนื่องจากอาจมีการเปลี่ยนแปลงของกระแสน้ำและสภาพอากาศ 	
<p>การขับรถผ่านน้ำท่วม</p>	<p>วัยทำงาน</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ ไม่ควรขับรถผ่านบริเวณน้ำท่วม หรือขับรถผ่านบริเวณถนนหรือสะพานที่มีสิ่งกีดขวาง เพราะน้ำสามารถพัดพาออกไปได้ ▪ ควรเตรียมอุปกรณ์ลอยน้ำติดรถไว้เสมอ เช่น เสื้อชูชีพ ถังแกลลอนเปล่า ขวดน้ำพลาสติกเปล่า ลูกมะพร้าว 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ หากรถติดอยู่ในระดับน้ำค่อนข้างสูง ให้ออกจากรถทันที พร้อมนำอุปกรณ์ลอยน้ำติดตัวไปด้วย และเคลื่อนย้ายไปในบริเวณที่สูงเพื่อความปลอดภัย
<p>น้ำท่วมฉับพลัน</p>	<p>ทุกกลุ่มอายุ</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ ตรวจสอบสภาพอากาศ และตื่นตัวอยู่ตลอดเวลา เนื่องจากอาจมีการเปลี่ยนแปลงของกระแสน้ำและสภาพอากาศ ▪ ติดตามการแจ้งเตือนจากหน่วยงานภาครัฐเป็นระยะ ▪ เคลื่อนย้ายทุกคนไปยังบริเวณที่ปลอดภัยโดยคำนึงถึงความปลอดภัยของตนเองก่อนเป็นอันดับแรก 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ หากที่ยึดเกาะให้แน่นซึ่งควรเป็นหลักที่มั่นคงแข็งแรง เช่น ต้นไม้ ▪ ยึดเกาะอุปกรณ์ที่ลอยน้ำได้ที่อยู่ใกล้ตัวเพื่อช่วยในการพยุงตัว เช่น เสื้อชูชีพ ถังแกลลอนเปล่า ขวดน้ำพลาสติกเปล่า ลูกมะพร้าว ห่วงชูชีพ กระจกน้ำพลาสติกปิดฝา กล่องพลาสติกปิดฝา ▪ กรณีที่ติดอยู่ในน้ำเชี่ยว ให้พยายามลอยตัวโดยให้อยู่ในท่ากึ่งนั่งโดยใช้เท้านำไปข้างหน้า
<p>ตะคริว</p>	<p>ทุกกลุ่มอายุ</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ หลีกเลี่ยงการลงน้ำภายหลังจากรับประทานอาหารใหม่ๆ เพราะอาจเกิดความเสี่ยงต่อการเป็นตะคริวบริเวณกล้ามเนื้อหน้าท้อง ▪ ไม่ดื่มน้ำหรืออยู่ในน้ำเป็นระยะเวลานานๆ ▪ ไม่ควรอยู่ในน้ำเย็นนานๆ 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ บริเวณน่อง: สามารถแก้ไขตนเองได้ โดยการหายใจเข้าเต็มปอดแล้วกลั้นหายใจ ก้มหน้าลงน้ำใช้มือบีบนวดและดึงปลายเท้าเข้าหาตัว เพื่อยืดกล้ามเนื้อน่องซึ่งหดตัวอยู่ ▪ บริเวณกล้ามเนื้อหน้าท้อง: พยายามช่วยเหลือตนเองด้วยวิธีการเปลี่ยนแบบการว่ายน้ำ ให้พยายามหายใจลึกลงไปเหยียดกล้ามเนื้อหน้าท้องไว้ และบอกผู้อื่นให้ช่วยเหลือ

การช่วยเหลือคนตกน้ำ จมน้ำ

1. หลีกเลียงการลงไปใต้น้ำเพื่อช่วยคนตกน้ำหรือจมน้ำ ควรใช้อุปกรณ์ที่หาง่ายและใกล้ตัวในการโยนหรือยื่นให้คนตกน้ำจับ เช่น เสื้อชูชีพ ห่วงชูชีพ ถังแกลลอนเปล่าปิดฝา ขวดน้ำดื่มพลาสติกเปล่าปิดฝา ไม้ เชือก
2. หากจำเป็นต้องลงไปช่วยในน้ำ ควรนำอุปกรณ์ที่สามารถลอยน้ำได้ติดตัวไปด้วยเพื่อยื่นให้ผู้ที่ตกน้ำหรือจมน้ำจับ แล้วจึงดึงเข้าฝั่ง เช่น ถังแกลลอนเปล่าปิดฝาผูกเชือก ไม้
3. หากช่วยคนจมน้ำขึ้นมาได้แล้วควรปฏิบัติดังนี้
 - ห้ามจับคนจมน้ำอุ้มพาดบ่าแล้วกระโดดหรือวิ่งไปมาเพื่อให้ น้ำ ออก เพราะน้ำที่ออกมาจะเป็นน้ำจากกระเพาะไม่ใช่จากปอด ซึ่งเป็นวิธีที่ผิด เพราะจะทำให้ขาดอากาศหายใจมากยิ่งขึ้น และเสียชีวิต
 - ตะโกนขอความช่วยเหลือ และวางคนที่จมน้ำนอนราบ ตะแคงหน้าเอาหน้าออกจากปาก และช่วยให้หายใจได้เร็วที่สุดโดยวิธีการผายปอด ด้วยการเป่าลมเข้าทางปากติดต่อกันหลายๆ ครั้ง และถ้าหัวใจหยุดเต้นให้กดหน้าอกทันที โดยกดที่บริเวณกลางหน้าอกประมาณ 1-1.5 นิ้ว 100 ครั้ง ต่อนาที กด 30 ครั้ง ต่อรอบ สลับกับการเป่าปาก ให้ครบ 5 รอบ
 - รีบแจ้งเจ้าหน้าที่สาธารณสุขที่อยู่ใกล้บ้าน หรือโทรแจ้ง 1669 โดยเร็วที่สุด
4. หลังจากผู้ป่วยจมน้ำได้รับการช่วยเหลือเบื้องต้นให้นำส่งโรงพยาบาลทุกราย

แหล่งข้อมูล:

1. สำนักโรคไม่ติดต่อ กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข. แนวทางการเอาชีวิตรอด เรื่องความปลอดภัยทางน้ำ. ครั้งที่ 1. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตร; 2554.
2. The National Life Saving Federation (ILS). Stay Alive Guide: The Essential water Safety Backpack. Australia; 2001.
3. World Health Organization. The global burden of disease: 2004 update. Available from: http://www.who.int/healthinfo/global_burden_disease/2004_report_update/en/index.html [2009 Sep 15].
4. Washington State Child Death Review (CDR) Committee Recommendations. Child Death Review State Committee Recommendations on Child Drowning Prevention. Washington State Department of Health, Community and Family Health, 2004.
5. Kids & Parents Resource on Health and Safety. Learn Prevention of Accidents: Drowning. [Online]. Geocities On line; 2001. Available form: http://www.geocities.com/sssukhmeet/prevention_accidents.html [Accessed 2004 Jul 9].
6. Robert WP, Danny TC. Preventing children drowning in Australia [online]. Available form: <http://www.mja.com.au/public/issues/17512171201/pitt/pitt.html> [Accessed 2005 Jul 9].
7. Freeman K. Flood Protection Information. Health and Public Services, Maryland (USA).
8. สัม เอกเฉลิมเกียรติ. ทบทวนวรรณกรรมการจมน้ำของเด็ก. ครั้งที่ 1. กรุงเทพฯ: สำนักงานกิจการโรงพิมพ์องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก; 2550.
9. สำนักโรคไม่ติดต่อ กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข. หลักสูตรว่ายน้ำเพื่อเอาชีวิตรอดและคู่มือการสอน (Survival Swimming Curriculum and Handbook). ครั้งที่ 1. กรุงเทพฯ: สำนักงานกิจการโรงพิมพ์องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก; 2552.
10. อติศักดิ์ ผลิตผลการพิมพ์. การจัดการความปลอดภัยสำหรับเด็กอายุน้อยกว่า 3 ปี-14 ปี. กรุงเทพฯ: ศูนย์วิจัยเพื่อสร้างเสริมความปลอดภัยและป้องกันการบาดเจ็บในเด็ก; 2550.
11. อติศักดิ์ สุวรรณประกร. เอกสารประกอบการอบรมหลักสูตรการรักษามืออาชีพความปลอดภัยในกิจกรรมทางน้ำ [เอกสารไม่ตีพิมพ์]. สมาคมเพื่อช่วยชีวิตทางน้ำ, 2546.

อีกทางเลือกหนึ่งของชูชีพอย่างง่าย (สามารถทำเองได้)

สำนักโรคไม่ติดต่อ กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข

www.thaincd.com

แบบที่ ๑ ถังแกลอนพลาสติก เช่น แกลอนน้ำมัน แกลอนน้ำยาล้างจาน แกลอนน้ำยาทำความสะอาด
กรณีถังแกลอน ๑ ใบ

			
แกลอนพลาสติก ขนาด ๔-๕ ลิตร	เชือกยาวประมาณ ๑ ช่วงแขน	ผูกปลายเชือกทั้ง ๒ ข้าง ด้วยเงื่อนตาย	คล้องไหล่สะพายแล่ง ขณะเดินทางทางน้ำ
			
นำมาถอดไว้บริเวณหน้าอก แล้วนอนลอยตัวหงาย และพยายามตีขาเข้าหาฝั่ง	หรือ นอนลอยตัวหงายนิ่งๆ และร้องตะโกน ให้คนมาช่วยเหลือ	หรือ กอดไว้บริเวณหน้าอก แล้วนอนคว่ำ และตีขาเข้าหาฝั่ง	ช่วยผู้อื่น โดยยื่นแกลอน ให้จับ และผู้ช่วยเหลือ จับปลายเชือกอีกด้าน ดึงเข้าหาฝั่ง

กรณีถังแกลอน ๒ ใบ

			
<ul style="list-style-type: none"> ■ แกลอนพลาสติกขนาด ๔-๕ ลิตร จำนวน ๒ ใบ ■ เชือกที่มีความเหนียว 	ผูกเชือกที่แกลอนทั้ง ๒ ใบ ด้วยเงื่อนตาย (ระยะห่าง ประมาณ ๑ ช่วงอก หากยาวเกินไป อาจพัน รอบคอและตักท้องข้าง)	นำแกลอนมากอดไว้ บริเวณหน้าอก แล้วนอนลอยตัวหงาย และพยายามตีขาเข้าหาฝั่ง	หรือ นอนลอยตัวหงายนิ่งๆ และร้องตะโกน ให้คนมาช่วยเหลือ
			
หรือ กอดไว้บริเวณหน้าอก แล้วนอนคว่ำ และตีขาเข้าหาฝั่ง	หรือ นำถังแกลอน คล้องใต้รักแร้ทั้ง ๒ ข้าง เพื่อพยุงตัวให้ลอย	ช่วยผู้อื่น เมื่อว่ายน้ำเข้าไป ใกล้กับคนตกน้ำ ให้ยื่น แกลอน ๑ ใบให้คนที่ตกน้ำ เกาะเพื่อพยุงตัวเป็นชูชีพ	และอีก ๑ ใบ ให้คนที่ลงไป ช่วยจับ และใช้ลากคนตกน้ำ เข้าหาฝั่ง (เพื่อป้องกัน ไม่ให้นักที่ตกน้ำสัมผัส คนที่ลงไปช่วย)

แบบที่ ๒ ขวดน้ำดื่มพลาสติก

เป้ผ้า (ต้องไม่อิ่มน้ำ)

		
ขวดน้ำดื่มพลาสติกเปล่าขนาด ๑.๕ ลิตร จำนวน ๔ ใบ	เป้ผ้าไม่อิ่มน้ำ ใส่ขวดทั้ง ๔ ขวด ในเป้ผ้าและรัดปากถุงให้สนิท	ขณะเดินทางทางน้ำ ให้ใช้สะพานด้านหน้า
		
นำมากอดไว้บริเวณหน้าอก แล้วนอนลอยตัวหงาย และพยายามตีขาเข้าหาฝั่ง	หรือ นอนลอยตัวหงายนิ่งๆ และร้องตะโกน ให้คนมาช่วยเหลือ	หรือ กอดไว้บริเวณหน้าอก แล้วนอนคว่ำ และตีขาเข้าหาฝั่ง

ถุงพลาสติก/ถุงปุ๋ย (กรณีไม่มีเป้ผ้าสามารถใช้ถุงพลาสติก/ถุงปุ๋ยแทนได้)

ข้อจำกัด: กรณีน้ำไหลแรง ถุงพลาสติกอาจฉีกขาดได้

			
หาถุงพลาสติกที่เหนียว ตัดมุมกันถุงทั้ง ๒ ด้าน	เชือกที่มีความเหนียว (ยาวประมาณ ๑ ช่วงอก)	สอดเชือก จากมุมกันถุง ด้านหนึ่งไปอีกด้านหนึ่ง	ผูกปลายเชือกทั้ง ๒ ข้าง ด้วยเงื่อนตาย
			
นำขวดน้ำดื่มพลาสติกเปล่า ทั้ง ๔ ขวด ใส่ในถุงพลาสติก	มัดปากถุงพลาสติก ให้แน่นด้วยเงื่อนตาย	ขณะเดินทางทางน้ำ ให้ใช้ สะพานแล้ว (ด้านหลัง)	หรือ สะพานแล้ว (ด้านข้าง)
			
นำถุงมากอดไว้บริเวณหน้าอก แล้วนอนลอยตัวหงาย และพยายามตีขาเข้าหาฝั่ง	หรือ นอนลอยตัวหงายนิ่งๆ และร้องตะโกน ให้คนมาช่วยเหลือ	สามารถใช้ถุงปุ๋ยใส่ขวด พลาสติกหลายๆ ใบ เพื่อใช้เป็นอุปกรณ์ชูชีพประจำเรือ	ใช้กอดแล้วนอนคว่ำ และตีขาเข้าหาฝั่ง

แบบที่ ๓ กระติกน้ำพลาสติก

	
กระติกน้ำพลาสติกเปล่าปิดฝา	นำมาถอดไว้บริเวณหน้าอกแล้วนอนคว่ำ และตีขาเข้าหาฝั่ง

แบบที่ ๔ เสื้อชูชีพจากถุงปุ๋ย

			
<p>อุปกรณ์</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ ถุงปุ๋ย/ถุงข้าวสาร/ถุงกระสอบทราย (๒ ใบ) ■ เข็มเย็บกระสอบ และเชือก ■ ขวดน้ำพลาสติกเปล่า ขนาด ๖๐๐ ซีซี อย่างน้อย ๑๐ ใบ 	ตัดถุงปุ๋ยทั้ง ๒ ใบ	มัดขวดน้ำพลาสติกเปล่าจำนวน ๕ ใบเข้าด้วยกัน (ทำ ๒ ชุด)	นำขวดน้ำพลาสติกเปล่าที่มัดแล้ว ๑ ชุดใส่ในถุงปุ๋ยที่ตัดแล้ว ๑ ใบ (ทำ ๒ ชุด)
			
เย็บปิดขอบด้านบนให้พอดีกับความสูงของขวดน้ำพลาสติก (เพื่อป้องกันการเลื่อนหลุด)	ใช้เชือกฟางเย็บกระสอบทั้ง ๒ ใบบริเวณเหนือขอบด้านบนที่เย็บอยู่เดิม เพื่อเป็นสายรัดด้านข้าง (มีระยะห่างที่สามารถใช้รัดให้พอดีตัว)	ใช้เชือกฟางเย็บกระสอบทั้ง ๒ ใบบริเวณมุมด้านล่างทั้ง ๒ ข้าง เพื่อเป็นสายรัดด้านข้าง	ใช้ไฟรตามชายขอบของกระสอบที่ถูกตัดออก และปลายเชือก (เพื่อป้องกันการเกี่ยวกับวัสดุอื่นๆ ในน้ำ)
			
นำถุงปุ๋ยทั้ง ๒ ใบ เย็บบริเวณด้านบนเข้าด้วยกันให้แน่น	ใช้สวมใส่ขณะเดินทางทางน้ำ โดยผูกเชือกที่อยู่ด้านข้างทั้ง ๔ จุดให้แน่น และกระชับตัว (เพื่อป้องกันการเลื่อนหลุดขณะใช้ใต้น้ำ)	นอนลอยตัวหงาย และพยายามตีขาเข้าหาฝั่ง	หรือ นอนลอยตัวหงาย และร้องตะโกนให้คนมาช่วยเหลือ

ติดต่อสอบถามเพิ่มเติม: กลุ่มป้องกันการบาดเจ็บ สำนักโรคไม่ติดต่อ กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข

www.thaincd.com ๐ ๒๕๕๐ ๓๙๖๗-๘

๑๐ ข้อควรระวัง ในการใช้เสื้อชูชีพมาตรฐานหรืออุปกรณ์ชูชีพอย่างง่ายในช่วงน้ำท่วม

สำนักโรคไม่ติดต่อ กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข

www.thaincd.com

จากปัญหาน้ำท่วมในหลายพื้นที่ ประชาชนต้องเดินลุยน้ำเพื่อออกไปรับประทานอาหาร ออกไปประกอบอาชีพ (เช่น หาปลา) และใช้เรือเป็นพาหนะ และเพื่อความปลอดภัยจำเป็นต้องสวมเสื้อชูชีพทุกครั้ง ไม่ว่าจะระดับน้ำจะตื้นหรือลึก แต่ด้วยข้อจำกัดในเรื่องเสื้อชูชีพมาตรฐานที่จะกระจายเพื่อให้เข้าถึงประชาชนได้อย่างทั่วถึง จึงมีนวัตกรรมเสื้อชูชีพ/อุปกรณ์ชูชีพในหลายรูปแบบจากหลายภาคส่วน ซึ่งในแต่ละแบบได้มีข้อควรระวังไปบ้างแล้ว ดังนั้นเพื่อเพิ่มความปลอดภัยในการใช้เสื้อชูชีพหรืออุปกรณ์ชูชีพอย่างง่ายในช่วงน้ำท่วม จึงมีข้อควรระวังในแต่ละกรณี ดังนี้

๑. เสื้อชูชีพมาตรฐาน: ควรถือสายคล้องให้ครบทุกจุดเพื่อความปลอดภัยเพราะจะเป็นการป้องกันเสื้อหลุด และช่วยพยุงให้เราลอยเหนือน้ำได้ดีขึ้น
๒. ถังแก๊สลอยพลาสติก ๑ ใบ คล้องเชือก: ต้องสะพายแล่งเท่านั้น (สะพายพาดจากบ่าด้านหนึ่งและมาคล้องใต้รักแร้อีกด้านหนึ่ง) และความยาวของเชือกต้องเหมาะสม
๓. การนำขวดน้ำพลาสติกมาประยุกต์ใช้: ต้องให้มีความเหมาะสมกับขนาดน้ำหนักตัวโดยควรคิดเพื่อความแรงของกระแสน้ำร่วมด้วย และควรทดลองใช้ใต้น้ำนึ่งก่อน
 - น้ำหนักตัว ๖๐-๗๐ กิโลกรัม ควรใช้ขวดน้ำพลาสติกเปล่าขนาด ๑.๕ ลิตร อย่างน้อย ๔ ขวด (กรณีเป็นขวดน้ำขนาด ๖๐๐ ซีซี ควรใช้อย่างน้อย ๑๐ ขวด) ขวดน้ำพลาสติกยิ่งมากแรงลอยตัวยิ่งสูง)
๔. การใช้เป้ผ้าที่บรรจุขวดน้ำพลาสติก: ต้องรัดปิดปากเป้ให้สนิท และนำมาสะพายด้านหน้าเท่านั้น กรณีการนำไปไว้ด้านหลังเมื่ออยู่ในน้ำหน้าจะคว่ำ
๕. การใช้วัสดุพลาสติกเป่าลมรวมถึงห่วงยางว่ายน้ำพลาสติกของเด็ก อาจไปเกี่ยวกับเศษกิ่งไม้ เศษวัสดุที่พัดมากับน้ำได้
๖. การใช้ถุงพลาสติก: หากกระแสน้ำแรงและมีเศษกิ่งไม้ เศษวัสดุ มาเกี่ยวอาจฉีกขาดได้ง่าย
๗. ถุงปุ๋ยที่นำมาประยุกต์ใช้: ต้องเก็บชายที่หลุดให้เรียบร้อยด้วยการร่นกับไฟ
๘. เชือกฟาง: ที่นำมามัดขวดน้ำพลาสติกเปล่าโดยไม่มีอะไรห่อหุ้มอาจไปเกี่ยวกับเศษกิ่งไม้ เศษวัสดุที่พัดมากับน้ำได้
๙. การใช้ปลอกหมอนข้างบรรจุขวดน้ำพลาสติกเปล่าและนำมาคาดเอว: การทรงตัวในน้ำไม่สามารถทำได้ดีนัก และเมื่ออยู่ในน้ำหน้าจะคว่ำ
๑๐. หากตกอยู่ในสถานการณ์ฉุกเฉิน: แม้ใส่เสื้อชูชีพก็ควรดิ้นหาช่วยด้วยเสมอ และเป่านกหวีดเพื่อขอความช่วยเหลือ

๑๓ ตุลาคม ๒๕๕๔