

# แนวทางการป้องกันการจมน้ำช่วงน้ำท่วม สำหรับประชาชน

สำนักโรคไม่ติดต่อ  
กรมควบคุมโรคกระทรวงสาธารณสุข  
www.thaincd.com

1. ไม่ควรดื่มสุราหรือเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ทุกชนิด
2. ดูแลเด็กอย่างใกล้ชิด ไม่ปล่อยให้เด็กไปเล่นน้ำบริเวณที่มีน้ำท่วมขัง
3. ไม่ควรให้เด็ก ผู้สูงอายุ ผู้พิการ หรือผู้ที่มีโรคประจำตัวอยู่ตามลำพัง
4. ไม่ควรเดินทางทางน้ำหรือออกไปทำกิจกรรม เช่น หาปลา เก็บผักขู่ง ระหว่างที่มีน้ำไหลเชี่ยว เพราะอาจเสี่ยงต่อการถูกกระแสน้ำพัดพา หรือตกลงในบ่อน้ำลึกได้
5. อย่าพยายามวิ่งหรือขับรถผ่านบริเวณทางน้ำไหลหลาก
6. ความสูงของน้ำเพียง 15 เซนติเมตร สามารถทำให้เสียหลักล้มได้ หากจำเป็น ต้องเดินทางที่น้ำไหลให้ลองจุ่มไม้ลงน้ำเพื่อวัดระดับความลึกทุกครั้ง
7. หากมีความจำเป็นต้องโดยสารเรือหรือเดินลุยน้ำหรือทำกิจกรรมทางน้ำ รวมทั้งการประกอบอาชีพ (เช่น หาปลา) ควรเดินทางเป็นกลุ่ม และต้องสวมเสื้อชูชีพ หรือนำอุปกรณ์ชูชีพที่หาง่ายติดตัวไปด้วยเสมอ เช่น ถังแกลลอนเปล่าปิดฝาขวด น้ำดื่มพลาสติกเปล่าปิดฝา
8. กรณีที่ตกน้ำหรือพลัดตกจากเรือหรือเรือล่ม ให้ตั้งสติอย่าตกใจ สิ่งแรก ที่ควรทำ คือ พิจารณาว่าฝั่งที่ใกล้ที่สุดอยู่ด้านไหน และจึงเคลื่อนที่ไปในน้ำหรือพยายามลอยตัวไว้ เพื่อรอการช่วยเหลือ กอดอุปกรณ์ ลอยน้ำที่นำติดตัวไปด้วย จากนั้นโยกมือเพื่อขอความช่วยเหลือ