

มาตรการป้องกันการจมน้ำเสียชีวิตสำหรับประชาชน ของกระทรวงสาธารณสุข

1. ไม่ควรลงไปเล่นน้ำ เช่น บริเวณน้ำเชี่ยว น้ำท่วมขัง หรือแม้แต่ในกะละมัง เพราะนอกจากจะเสี่ยงต่อการเจ็บป่วยอื่นๆ แล้วยังเสี่ยงต่อการจมน้ำตาย เนื่องจากการจมน้ำตั้งแต่ระยะแรก ที่จมน้ำจนกระทั่งตาย จะเกิดขึ้นอย่างรวดเร็วมากในน้ำจืดใช้ระยะเวลา ประมาณ 3-4 นาที ส่วนในน้ำเค็มใช้เวลาการเกิดประมาณ 7-8 นาที
2. ผู้ปกครองควรดูแลเด็กอย่างใกล้ชิด และให้ชุมชนเข้ามามีส่วนร่วมในการเฝ้าระวังพื้นที่ที่มีความเสี่ยง
3. ประชาชนควรสำรวจและเฝ้าระวังพื้นที่บริเวณบ้านที่เสี่ยงต่อการพลัดตกน้ำ (จากสถิติพบว่า คนจมน้ำตายจากสาเหตุการพลัดตก ลื่น 21% ของสาเหตุการจมน้ำตายทั้งหมด) เช่น พื้นไม้ที่ผุพังหรือมีตะไคร่ขึ้น ทางเดินบนสะพานที่แคบและไม่แข็งแรง เป็นต้น
4. ประชาชนที่อยู่ในภาวะน้ำท่วม ไม่ควรดื่มของมีแอลกอฮอล์ (จากสถิติการจมน้ำตายพบว่าสุรามีส่วนเกี่ยวข้องที่ทำให้เกิดการจมน้ำตาย 27%)
5. ประชาชนผู้ประกอบอาชีพทางน้ำ เช่น หาบปลา งมหอย ฯลฯ ควรเตรียมความพร้อมของสุขภาพร่างกายให้เหมาะสม เช่น ไม่เป็นโรคที่ช่วยตัวเองไม่ได้ขณะประกอบอาชีพ หรือไม่ควรออกประกอบอาชีพตามลำพัง
6. หากจำเป็นต้องทำกิจกรรมทางน้ำ ควรเตรียมอุปกรณ์ชูชีพให้พร้อม เช่น ห่วงยาง ลูกมะพร้าว
7. ประชาชนที่มีโรคประจำตัว ไม่สามารถดูแลตัวเองได้ขณะเกิดเหตุ เช่น โรคลมชัก เครียด ความดันต่ำ เป็นต้น ไม่ควรอยู่ตามลำพัง
8. เมื่อพบผู้กำลังจะจมน้ำ ควรปฏิบัติ ดังนี้
 - 8.1 ตั้งสติ อย่าวู่วาม
 - 8.2 พิจารณาแนวทางการช่วยเหลือตามสถานการณ์ดังนี้
 - 8.2.1 หากอุปกรณ์ที่อยู่ใกล้ตัว เช่น ไม้ หรือสิ่งที่ยึดเหนี่ยวได้ ในการช่วยเหลือ และควรใช้อุปกรณ์เหล่านี้อย่างรวดเร็วและระมัดระวัง เพื่อป้องกันการผิดพลาด
 - 8.2.2 กรณีไม่มีอุปกรณ์ช่วยเหลืออยู่ใกล้ๆ ต้องพิจารณาว่า จะสามารถช่วยเหลือด้วยตัวเองได้หรือไม่ หากไม่ได้ต้องรีบร้องขอความช่วยเหลือ
9. กรณีอื่นๆ
ประชาชนควรระมัดระวังการใช้อุปกรณ์ไฟฟ้า ขณะเกิดน้ำท่วม และควรปฏิบัติดังนี้
 - 9.1 งดใช้อุปกรณ์ไฟฟ้า ขณะเกิดน้ำท่วม
 - 9.2 ติดต่อเจ้าหน้าที่การไฟฟ้าและขอคำแนะนำการใช้อุปกรณ์ไฟฟ้าที่ถูกต้อง
 - 9.3 ขณะใช้อุปกรณ์ไฟฟ้า ควรระมัดระวังว่า สัมผัสน้ำหรือไม่ (ทั้งอุปกรณ์และผู้ใช้ไฟฟ้า)
 - 9.4 ควรสำรวจอุปกรณ์ไฟฟ้าทุกชนิดอย่างสม่ำเสมอ