

อีกทางเลือกหนึ่งของชูชีพอย่างง่าย

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 ถอดไว้บริเวณหน้าอก 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 ถอดไว้บริเวณหน้าอก แล้วนอนคว่ำ และตีขาเข้าหาฝั่ง	หรือ นำถังแกลอน คล้องใต้รักแร้ทั้ง ๒ ข้าง เพื่อพยุงตัวให้ลอย	ช่วยผู้อื่น เมื่อว่ายน้ำเข้าไป ใกล้กับคนตกน้ำ ให้ยื่น แกลอน ๑ ใบให้คนที่ตกน้ำ เกาะเพื่อพยุงตัวเป็นชูชีพ	และอีก ๑ ใบ ให้คนที่ลงไป ช่วยจับ และใช้ลากคนตกน้ำ เข้าหาฝั่ง (เพื่อป้องกัน ไม่ให้คนที่ตกน้ำสัมผัส คนที่ลงไปช่วย)

แบบที่ ๒ ขวดน้ำดื่มพลาสติก

เป้ผ้า (ต้องไม่อ้วนน้ำ)

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

ถุงพลาสติก/ถุงปุย (กรณีไม่มีเป้ผ้าสามารถใช้ถุงพลาสติก/ถุงปุยแทนได้)

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 สะพานแล่ง (ด้านหลัง)	หรือ สะพานแล่ง (ด้านข้าง)
			
นำถุงมากอดไว้บริเวณหน้าอก แล้วนอนลอยตัวหงาย และพยายามตีขาเข้าหาฝั่ง	หรือ นอนลอยตัวหงายนิ่งๆ และร้องตะโกน ให้คนมาช่วยเหลือ	สามารถใช้ถุงปุยใส่ขวด พลาสติกหลายๆ ใบ เพื่อใช้ เป็นอุปกรณ์ชูชีพประจำเรือ	ใช้กอดแล้วนอนคว่ำ และตีขาเข้าหาฝั่ง

แบบที่ ๓ กระติกน้ำพลาสติก

	
กระติกน้ำพลาสติกเปล่าปิดฝา	นำมาถอดไว้บริเวณหน้าอก แล้วนอนคว่ำ และตีขาเข้าหาฝั่ง

.....

ติดต่อสอบถามเพิ่มเติม
กลุ่มป้องกันการบาดเจ็บ สำนักโรคไม่ติดต่อ
กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข
๐ ๒๕๕๐ ๓๙๖๗-๘
www.thaincd.com