



การป้องกันอุบัติเหตุทางน้ำ การจมน้ำ ในเด็กและวัยรุ่น

การจมน้ำ นับเป็นอุบัติเหตุที่พบได้บ่อยในเด็ก แม้กระทั่งในกรุงเทพฯ ที่ไม่ค่อยพบแหล่งน้ำตามธรรมชาติ โดยพบว่ากลุ่มที่มีความเสี่ยงสูงคือเด็กเล็กวัยเริ่มหัดคลานหัดเดิน และเด็กวัยรุ่นโดยเฉพาะเพศชาย ซึ่งสาเหตุก็จะต่างกันไปตามกลุ่มอายุ แต่ที่น่าเสียดายคือ สาเหตุที่ทำให้เด็กได้รับบาดเจ็บหรือเสียชีวิตจากการจมน้ำมักเป็นสาเหตุที่ป้องกันได้

การจมน้ำ ในเด็กโตและวัยรุ่นมักเกิดจากการเล่นในน้ำหรือว่ายน้ำ การที่เด็กว่ายน้ำเป็น ไม่ได้เป็นข้อรับรองความปลอดภัยเสมอไป โดยเฉพาะเมื่อเป็นแหล่งน้ำที่ไม่คุ้นเคย หรือมีการดื่มสุราร่วมด้วย

ส่วนการจมน้ำ ของเด็กเล็ก สาเหตุส่วนหนึ่งเกิดจากระดับพัฒนาการของเด็กเอง เช่นเป็นวัยที่ชอบสำรวจ วิ่งเล่น แต่ความสามารถในการทรงตัวยังไม่ค่อยดีนัก พลัดตกหกล้มได้ง่าย ส่วนความเสี่ยงอื่นๆเกิดจากปัจจัยด้านสิ่งแวดล้อม เช่น บ้านอยู่ใกล้แหล่งน้ำที่ไม่มีรั้วกั้นอย่างถูกต้อง ผู้ดูแลไม่ตระหนักถึงความเสี่ยง หรือผู้ดูแลต้องดูแลเด็กหลายคนในเวลาเดียวกัน

การป้องกัน การจมน้ำในเด็ก

"บ้านเริ่ม ชุมชนร่วม...ป้องกันเด็กจมน้ำ"

"การป้องกันเด็กจมน้ำมีความแตกต่างกันใน 2 ช่วงกลุ่มวัยเด็ก"

อายุต่ำกว่า 5 ปี

เทน้ำ

กั้นคอก

ปิดฝา

เฝ้าดูตลอดเวลา

อายุมากกว่า 5 ปี

ลอยตัว

ชูชีพ

ช่วยเหลือ

ปฐมพยาบาล

การช่วยเหลือนักจมน้ำ

ตะโกน
เรียกให้คนมาช่วย

โยน
สิ่งของปัดป้องให้อยู่ใกล้ตัว
เพื่อช่วยคนตกน้ำ
เกาะจับพยุงตัว

ยื่น
สิ่งของยาวๆ
ให้อยู่ใกล้ตัว
ให้คนตกน้ำจับ

* ผู้พบเห็นไม่ควรลงมือลงไปช่วยผู้ที่กำลังจมน้ำด้วยตัวเอง เพราะผู้จมน้ำมักมีอาการชักเกร็ง กอดรัด และทำให้น้ำไปด้วยกันทั้งคู่ *

DDC กรมควบคุมโรค
Department of Disease Control

สำนักงานป้องกันควบคุมโรคที่ 4 จังหวัดสระบุรี
The Office of Disease Prevention and Control 4th Saraburi
www.odpc4.ddc.moph.go.th

QR Code

สายด่วน
กรมควบคุมโรค
1422

การป้องกันเด็กจมน้ำแบ่งตามช่วงอายุของเด็ก

การป้องกันในเด็กเล็ก : เน้นย้ำให้ผู้ดูแล

เข้าใจพัฒนาการของเด็กตามวัย เด็กเล็กที่เคลื่อนที่ได้ ตั้งแต่วัยเริ่มคลานก็สามารถเข้าถึงแหล่งน้ำในบ้านเช่น ห้องน้ำ โถส้วม กะละมัง หรือบ่อปลาได้แล้วดูแลใกล้ชิด ไม่ปล่อยให้เด็กเล็กอยู่ใกล้แหล่งน้ำโดยลำพังแม้เพียงชั่วครู่เดียว จัดสิ่งแวดลอมให้ปลอดภัย ปิดประตูห้องน้ำ กันรั้วแหล่งน้ำ เทน้ำออกจากภาชนะทันทีที่ไม่ใช้แล้ว

การป้องกันในเด็กวัยเรียน

- สอนว่ายน้ำได้ตั้งแต่อายุ ๔ ปีขึ้นไป ในเด็กที่พร้อม
- สอนให้เรียนรู้เรื่องการป้องกันอุบัติเหตุแบบง่ายๆ ที่เหมาะสมกับวัย รวมทั้งตั้งกฎข้อห้ามต่างๆ เช่น ห้ามลงน้ำโดยไม่มีผู้ใหญ่อยู่ด้วย
- สำรวจแหล่งน้ำในบ้านและละแวกบ้าน รวมถึงดัดแปลงสิ่งแวดลอมเพื่อป้องกันมิให้เด็กเข้าถึงแหล่งน้ำโดยลำพังได้

การป้องกันในเด็กโตและวัยรุ่น

- สอนให้เด็กว่ายน้ำเป็น
- ใช้ชูชีพกรณีว่ายน้ำไม่เป็น หรือเล่นน้ำในแหล่งน้ำที่ไม่เคยชิน หรือแหล่งน้ำที่อาจมีอันตราย
- สอนให้เด็กรับรู้ความเสี่ยง เช่น ไม่ดื่มสุรา ไม่กระโดดน้ำถ้าไม่แน่ใจในความสามารถในการเล่นน้ำหากเป็นตะคริว เป็นต้น
- ฝึกทักษะการช่วยชีวิตขั้นพื้นฐาน (CPR)

การจัดการแหล่งน้ำให้ปลอดภัย

- สระว่ายน้ำ ควรมีรั้วกันที่เหมาะสม รั้วควรสูงอย่างน้อย ๔ ฟุต โดยช่องว่างระหว่างซี่รั้วไม่ควรเกิน ๔ นิ้ว เพื่อป้องกันไม่让孩子เล็กลอดเข้าไปได้ รวมทั้งรูปแบบของรั้วต้องไม่เอื้ออำนวยให้เด็กปีนข้ามได้ และประตุมีกลองล็อก หรือกลอนที่สูงเกินเด็กเอื้อมถึง
- มีผู้ใหญ่ดูแลตลอดเวลาที่เด็กเล่นน้ำ ถ้าเป็นเด็กเล็ก ต้องมีผู้ใหญ่ที่ว่ายน้ำเป็นอยู่ใกล้ในระยะแขนเอื้อมถึง ถ้าเป็นเด็กโต ควรมีผู้ใหญ่เฝ้าอยู่ตลอดเวลา ถึงแม้จะเป็นเด็กที่ว่ายน้ำได้แล้ว และผู้ที่รับผิดชอบดูแลควรให้ความสนใจเต็มที่ตลอดเวลา ไม่ควรมีกิจกรรมอื่นมาดึงความสนใจไปจากเด็ก และถ้าเป็นไปได้ ผู้ดูแลควรมีความรู้เกี่ยวกับการช่วยเหลือกู้ชีพในเด็กขั้นพื้นฐานด้วย
- ควรจัดให้มีอุปกรณ์ช่วยชีวิต เช่นห่วงชูชีพ และโทรศัพท์อยู่บริเวณสระน้ำ เพื่อใช้ในกรณีฉุกเฉิน
- ระเบียบระบายน้ำของสระควรมีการป้องกันการที่แขนขา หรือผม ของเด็กจะเข้าไปติดตามท่อ เช่นมีฝาปิดที่เหมาะสม
- เอาของเล่นออกจากสระน้ำเมื่อเลิกเล่นน้ำ ป้องกันไม่ให้เด็กพยายามเดินไปหยิบ และเพื่อให้มองเห็นสระน้ำชัดเจนตลอดเวลา

การลงเล่นน้ำในแหล่งน้ำธรรมชาติ

- ไม่ควรลงเล่นน้ำคนเดียว
- สังเกตป้ายเตือน ธงเตือน และทำตามคำแนะนำตามป้าย
- สังเกตลักษณะอากาศ และแหล่งน้ำ เช่น ความแรงกระแสน้ำ คลื่น ก่อนลง
- ไม่ลงเล่นน้ำหลังดื่มสุรา
- เลือกเล่นน้ำบริเวณที่มีเจ้าหน้าที่ดูแลอยู่ใกล้ๆ
- ใส่เสื้อชูชีพตามความเหมาะสม และตระหนักว่าอุปกรณ์สублиมอื่นๆ เช่น ห่วงยางไม่สามารถใช้แทนที่เสื้อชูชีพได้ และถึงแม้จะสวมเสื้อชูชีพแล้วก็ยังจำเป็นที่จะต้องมีคนคอยดูแลใกล้ชิดตลอดเวลา เช่นเดิม
- ให้เด็กสวมเสื้อชูชีพที่มีขนาดที่เหมาะสม ตลอดเวลาที่ต้องโดยสารเรือ หรือเมื่อเข้าใกล้แหล่งน้ำ

การช่วยเหลือ



1 ตะโกน
ตะโกน... "ช่วยด้วย มีคนตกน้ำ"
(เพื่อขอความช่วยเหลือ)



2 โยน
โยน... อุปกรณ์ที่ลอยน้ำได้
ให้คนตกน้ำจับ
เช่น ถังแกลอนพลาสติกเปล่า
ทวงชูชีพ



3 ยื่น
หรือยื่น... อุปกรณ์ให้คนตกน้ำจับ
เช่น ไม้ เชือก กางเกง
ผ้าขาวม้า เข็มขัด



4
สาวไม้ดึงคนตกน้ำเข้าหาฝั่ง

การปฐมพยาบาล



1
โทรศัพท์แจ้งหมายเลข **1669**
หรือหน่วยงานใกล้เคียงโดยเร็วที่สุด



2
ห้าม จับผู้ประสบภัยอุณหภูมิต่ำ การถอด
หรือรีบบรรเทา เพื่อเอาตัวออก



3
จับคนจมน้ำนอนบนพื้นราบ
แห้ง และแข็ง



4
ตรวจสอบรู้สึกตัวหรือไม่
โดยวิธีถือทั้ง 2 ข้างจับไหล่เขย่า พร้อมเรียกดังๆ



5
กรณีรู้สึกตัว:
เช็ดตัวให้แห้ง เปลี่ยนเสื้อผ้า
และห่มผ้าเพื่อให้ความอบอุ่นแก่ร่างกาย
และนำส่งโรงพยาบาลทุกราย



6
กรณีไม่รู้สึกตัว ไม่ตอบสนอง:
1 ช่วยหายใจ ทำดังนี้
- เปิดทางเดินหายใจ โดยการกดหน้าผาก เขย่งคาง
- เป่าปากโดยวางปากครอบปากผู้ป่วย ปิดจมูก
เข่าลงเข้า ให้อากาศผู้ช่วยยกขึ้น เป่าปาก 2 ครั้ง



7
2 กดเบรตหัวใจ ทำดังนี้
- วางสี่นิ้วบนหน้าอกบริเวณกลางหน้าอก
- กลัดกลางหว่างนมทั้ง 2 ข้าง ประสานมือ (ตามทาบ)
- แขนงตั้งฉาก
- กดหน้าอกให้ยุบประมาณ 1 ใน 3 ของความหนา
ของหน้าอก ความเร็ว 100 ครั้งต่อนาที
- นวดหัวใจ 30 ครั้ง สลับกับเป่าปาก 2 ครั้ง
ทำไปจนกว่าผู้ประสบภัยจะรู้สึกตัวและหายใจได้เอง



8
จับผู้ป่วยนอนตะแคงข้าง
ศีรษะทาบกับข้างหลัง เพื่อให้โลหิตไหลออกจากปาก
ไว้ให้น้ำดื่มผู้ป่วยเพื่อให้เกิดความอบอุ่น
จมน้ำและอาหาร และ นำส่งโรงพยาบาลทุกราย

กรณีคนตกน้ำอยู่ใกล้ฝั่ง และ**หากจำเป็น**จะต้องลงไปช่วย
ควรนำอุปกรณ์ที่ลอยน้ำได้ ติดตัวไปด้วย และโยนให้คนตกน้ำจับ
(ห้ามให้คนตกน้ำสัมผัสร่างกายคนช่วยเหลือ)

หมายเหตุ: 1. หลังจากร่วมมือช่วยเหลือแล้ว ควรนำผู้ประสบภัยมาพักฟื้นตัว หรือส่งโรงพยาบาลตามความจำเป็น
เพราะความหนาวเย็นจะเข้าร่างกาย ไม่ควรนำขึ้น และอาจเกิดโรคแทรกซ้อน เช่น โรคหลอดเลือดหัวใจ ภาวะหัวใจหยุดเต้น
และอาจเสียชีวิตได้ 2. "การเป่าปาก" ยังจำเป็นสำหรับผู้จมน้ำ แม้จะมีคนเบี่ยงมอง (CPR 2020) เพราะผู้จมน้ำ หมดสติ
เนื่องจากขาดอากาศหายใจ ใช้มือสองข้างกดหน้าผากการเป่าปาก เพื่อช่วยหายใจ

ด้วยความปรารถนาดีจาก ทีมผู้ก่อการดี ตำบลวังใหม่