

# ข่าวสาร

ส.ค.11 นครศรีธรรมราช  
กรมควบคุมโรค



กรมควบคุมโรค

ปีที่ 21 ฉบับที่ 2 มกราคม - มีนาคม 2566 ISSN 1685-6-329

The Office of Disease Prevention and Control 11, Nakhon Si Thammarat

## ช่วงปิดเทอม

### ช่วงเด็กเสี่ยง

# จมน้ำ

- นวัตกรรมเฝ้าระวังไวรัสคิงที่ ไวรัสซิกนุกุนยา และไวรัสซิกาในยุ้งลายบ้านและยุ้งลายสวน
- Yes! WE CAN END TB "ยุติวัณโรคเราทำได้"
- การป้องกันการจมน้ำและการช่วยเหลือ
- 8 เคล็ดลับบริหารองค์กรเพื่อความเป็นหนึ่ง
- เคล็ดลับปรับพฤติกรรม ให้ห่างไกลจากโรค NCDs
- 10 ข้อคิด วิธีเปลี่ยนการทำงานให้กลายเป็นการทำบุญ

สายด่วน  
กรมควบคุมโรค

1422





## การป้องกันการจมน้ำ และการช่วยเหลือ

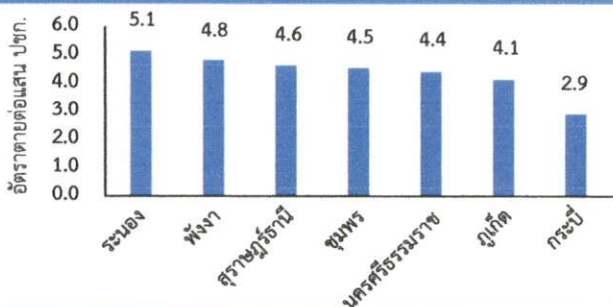


นางสาวจิรา แก้วดำ  
นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการ

### 1. สถานการณ์การจมน้ำ

ข้อมูลมรณบัตร กองยุทธศาสตร์และแผนงาน สำนักปลัดกระทรวงสาธารณสุข พบว่าในปี 2564 ประเทศไทยมีการเสียชีวิตจากการจมน้ำจำนวน 3,957 ราย คิดเป็นอัตราตาย 6.0 ต่อแสนประชากร ภาคที่มีอัตราตายสูงสุด คือ ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ 8.0 ต่อแสนประชากร ภาคเหนือ 5.6 ต่อแสนประชากร ภาคกลาง 4.9 ต่อแสนประชากร และภาคใต้ 4.4 ต่อแสนประชากร

สำหรับพื้นที่ 7 จังหวัดภาคใต้ตอนบน (เขตสุขภาพที่ 11) ในปี 2564 มีการเสียชีวิตจากการจมน้ำ จำนวน 195 ราย คิดเป็นอัตราตาย 4.4 ต่อแสนประชากร จังหวัดที่มีอัตราตายสูงสุด คือ จังหวัดระนอง รองลงมา คือ จังหวัดพังงา จังหวัดสุราษฎร์ธานี จังหวัดชุมพร จังหวัดนครศรีธรรมราช จังหวัดภูเก็ต และจังหวัดกระบี่ ตามลำดับ โดยมีอัตราตายสูงสุดในกลุ่มอายุ 0 - 4 ปี รองลงมา คือ กลุ่มอายุมากกว่า 15 ปี กลุ่มอายุ 5 - 9 ปี และกลุ่มอายุ 10 - 14 ปี ตามลำดับ



### 2. กฎความปลอดภัยทางน้ำที่สำคัญ

- ผู้ปกครองต้องเฝ้าดูแลเด็กตลอดเวลา
- ลงเล่นน้ำหรือว่ายน้ำในบริเวณที่จัดไว้ให้หรือมีเจ้าหน้าที่คอยดูแล
- ไม่ควรใส่กางเกงขายาว โดยเฉพาะกางเกงยีนส์ขณะเดินทางทางน้ำหรือลงเล่นน้ำ
- ใส่เสื้อชูชีพทุกครั้งและตลอดเวลาที่อยู่บนเรือหรือทำกิจกรรมทางน้ำ
- ไม่กระโดดลงน้ำในบริเวณน้ำตื้นหรือน้ำขุ่น หรือไม่ทราบสภาพใต้น้ำ
- ห้ามเล่นหรือแก่งัดจมน้ำ
- ไม่ควรลงเล่นน้ำขณะฝนตกหรือฝนฟ้าคะนอง
- ไม่ว่ายน้ำ/เล่นน้ำ ในเวลากลางคืน
- ไม่ควรลงเล่นน้ำ หากดื่มสุรา เมายา อดนอน อ่อนเพลีย

### 3. สามข้อควรจำ กัยการป้องกันการจมน้ำในเด็ก

- อย่าใกล้ : เมื่อเจอแหล่งน้ำ อย่าเข้าใกล้ เพราะอาจลื่นพลัดตกลงไปในน้ำ
- อย่าเก็บ : เมื่อเห็นสิ่งของตกลงไปในน้ำ อย่าเก็บเอง ต้องให้ผู้ใหญ่ช่วยเก็บให้
- อย่าก้ม : อย่าก้ม หรือชะเง้อลงไปใต้น้ำ ตุ่มน้ำ ถังน้ำ เพราะอาจจะหัวทิ่มลงไปในภาชนะ

### 4. การช่วยเหลือน้ำ



ตะโกน

ตะโกน...“ช่วยด้วย มีคนตกน้ำ”  
(เพื่อขอความช่วยเหลือ)



โยน

โยน...อุปกรณ์ที่ลอยน้ำได้ให้คนตกน้ำจับ  
เช่น ถังแกลอนพลาสติกเปล่า หัวชูชีพ



ยื่น

ยื่น...อุปกรณ์ให้คนตกน้ำจับ เช่น ไม้เชือก สว่านไม้ดึงคนตกน้ำเข้าหาฝั่ง



### 5. การปฐมพยาบาล

- โทรศัพทแจ้งหมายเลข 1669 หรือหน่วยพยาบาลใกล้เคียงโดยเร็วที่สุด
- ห้ามจับผู้ประสบภัยอุ้มพาดบ่า กระโดด หรือวิ่งรอบสนามเพื่อเอาน้ำออก
- จับคนจมน้ำนอนบนพื้นราบ แหง และแข็ง
- ตรวจสอบว่ารู้สึกตัวหรือไม่ โดยใช้มือทั้ง 2 ข้างจับไหล่เขย่าพร้อมเรียกเสียงดังๆ
- **กรณีรู้สึกตัว** : เช็ดตัวให้แห้ง เปลี่ยนเสื้อผ้า และห่มผ้าเพื่อให้ความอบอุ่นแก่ร่างกาย และนำส่งโรงพยาบาลทุกราย
- **กรณีไม่รู้สึกตัว ไม่ตอบสนอง** :
  1. ช่วยหายใจ ทำดังนี้
    - \* เปิดทางเดินหายใจ โดยการกอดหน้าผาก เขยคาง
    - \* เป่าปากโดยวางปากครอบปากผู้ป่วย บีบจมูกเป่าลมเข้าให้หน้าอกผู้ป่วยยกขึ้น (เป่าปาก 2 ครั้ง)
  2. กดนวดหัวใจ ทำดังนี้
    - \* วางสันมือขนานกับแนวกึ่งกลางหน้าอก (กึ่งกลางหัวนมทั้งสองข้าง) ประสานมือ แขนตั้งฉาก
    - \* กอดหน้าอกให้ยุบประมาณ 1 ใน 3 ของความหนาของหน้าอก ความเร็ว 100 ครั้งต่อนาที
    - \* นวดหัวใจ 30 ครั้ง สลับกับเป่าปาก 2 ครั้ง
    - \* ทำไปจนกว่าผู้ประสบภัยจะรู้สึกตัว และหายใจเองได้
- จับผู้ช่วยนอนตะแคงข้าง ศีรษะหงายไปข้างหลัง เพื่อให้น้ำไหลออกทางปาก ใช้ผ้าห่มคลุมผู้ป่วย เพื่อให้เกิดความอบอุ่น งดน้ำและอาหาร และนำส่งโรงพยาบาลทุกราย