



กรมควบคุมโรค
Department of Disease Control

แนวปฏิบัติ เพื่อป้องกันการจมน้ำในชุมชน Drowning Prevention Course for Community



กองป้องกันการบาดเจ็บ
กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข
Division of Injury Prevention,
Department of Disease Control,
Ministry of Public Health

แนวปฏิบัติเพื่อป้องกันการจมน้ำในชุมชน (Drowning Prevention Course for Community)

ISBN (e-book) 978-616-11-5573-5

ที่ปรึกษา

นายแพทย์ภาณุมาศ ญาณเวทย์สกุล	อธิบดีกรมควบคุมโรค
นายแพทย์เอนก มุ่งอ้อมกลาง	รองอธิบดีกรมควบคุมโรค
แพทย์หญิงศิริรัตน์ สุวรรณฤทธิ์	ผู้อำนวยการกองป้องกันการบาดเจ็บ กรมควบคุมโรค

คณะผู้จัดทำ

สุชาดา เกิดมงคลการ	กองป้องกันการบาดเจ็บ กรมควบคุมโรค
ส้ม เอกเฉลิมเกียรติ	กองป้องกันการบาดเจ็บ กรมควบคุมโรค
พิมพ์ดารา มีสุวรรณ	กองป้องกันการบาดเจ็บ กรมควบคุมโรค
ลลิตรา กำวี	กองป้องกันการบาดเจ็บ กรมควบคุมโรค

ออกแบบปก: ฐิติมา ชันธสิน (กองป้องกันการบาดเจ็บ กรมควบคุมโรค)

© กองป้องกันการบาดเจ็บ กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข

© Division of Injury Prevention, Department of Disease Control, Ministry of Public Health, Thailand

สงวนลิขสิทธิ์ งานชิ้นนี้สามารถนำไปใช้ประโยชน์ได้ภายใต้การได้รับอนุญาตจากกองป้องกันการบาดเจ็บ กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข ทั้งนี้การนำไปใช้จะต้องมีลักษณะที่ไม่หวังผลในเชิงพาณิชย์

การเขียนอ้างอิง: กองป้องกันการบาดเจ็บ กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข. แนวปฏิบัติเพื่อป้องกันการจมน้ำในชุมชน (Drowning Prevention Course for Community). นนทบุรี, ประเทศไทย; 2568.

จัดทำและเผยแพร่: กองป้องกันการบาดเจ็บ กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข

ถนนติวานนท์ อำเภอเมือง จังหวัดนนทบุรี 11000

โทรศัพท์ 0 2590 3953 <https://ddc.moph.go.th/dip> www.facebook.com/thaiinjury

จำนวน: 61 หน้า

พิมพ์ครั้งที่ 1: กันยายน 2568 หนังสืออิเล็กทรอนิกส์ (e-book)

แนวปฏิบัติ

เพื่อป้องกันการจมน้ำในชุมชน

(Drowning Prevention Course for Community)

กองป้องกันการบาดเจ็บ กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข
Division of Injury Prevention, Department of Disease Control,
Ministry of Public Health
<https://ddc.moph.go.th/dip>, www.facebook.com/thaiinjury

คำนำ

การป้องกันการจมน้ำจำเป็นต้องอาศัยการมีส่วนร่วมของเครือข่ายต่าง ๆ รวมทั้งชุมชนในการดำเนินงาน เนื่องจากการจมน้ำเกิดขึ้นจากหลายปัจจัยร่วมกันทั้งทางด้านตัวบุคคลและสิ่งแวดล้อม ซึ่งการดำเนินงานเพียงหน่วยงานเดียว ไม่สามารถดำเนินมาตรการได้ทุกด้าน และเพียงหน่วยงานภาครัฐหรือภาคเอกชนก็ไม่สามารถทำให้เกิดความยั่งยืนได้ หากประชาชนในพื้นที่ไม่ร่วมดำเนินการ ดังนั้นการดำเนินงานโดยใช้ชุมชนเป็นฐาน และให้ประชาชนเข้ามามีส่วนร่วม โดยมีหน่วยงานภาคส่วนต่าง ๆ ร่วมให้การสนับสนุน จะทำให้เกิดการดำเนินงานด้วยความเข้าใจ ส่งผลให้เกิดการดำเนินงานอย่างยั่งยืน

ทั้งนี้ เพื่อให้พื้นที่สามารถดำเนินงานป้องกันการจมน้ำได้อย่างมีประสิทธิภาพ กองป้องกันการบาดเจ็บจึงได้จัดทำแนวปฏิบัติเพื่อป้องกันการจมน้ำในชุมชน (Drowning Prevention Course for Community) ขึ้น รวมทั้งได้จัดทำเป็นรูปแบบ e-Learning เพื่อให้ประชาชน ผู้นำชุมชน หรือบุคลากรเครือข่าย สามารถเข้ามาเรียนรู้ได้ด้วยตนเอง และนำองค์ความรู้ที่ได้ไปใช้ในครอบครัว และชุมชน

คณะผู้จัดทำ

สารบัญ

	หน้า
บทที่ 1 บทนำ	1
บทที่ 2 เนื้อหาแนวปฏิบัติ	5
▪ หน่วยการเรียนรู้ที่ 1 ความเสี่ยงการจมน้ำ และการป้องกัน	6
สถานการณ์การจมน้ำ	6
ปัจจัยเสี่ยงของการจมน้ำ แต่ละกลุ่มอายุ	7
การป้องกันการจมน้ำ แต่ละกลุ่มอายุ	10
▪ หน่วยการเรียนรู้ที่ 2 การเอาชีวิตรอดและการช่วยเหลือ	13
ความรู้เรื่องความปลอดภัยทางน้ำ	13
การเอาชีวิตรอดในน้ำ	18
การช่วยเหลือผู้ประสบภัยทางน้ำขั้นต้น โดยการตะโกน โยน ยื่น	20
การปฐมพยาบาลคนจมน้ำ (CPR)	21
▪ หน่วยการเรียนรู้ที่ 3 แนวปฏิบัติเพื่อป้องกันการจมน้ำในชุมชน	23
แนวทางการดำเนินงานป้องกันการจมน้ำในชุมชน	23
มาตรการป้องกันการจมน้ำในครัวเรือน	26
มาตรการป้องกันการจมน้ำในชุมชน	28
ภาคผนวก	29
▪ แหล่งน้ำเสี่ยง จุดเสี่ยง และมาตรการป้องกัน	30
▪ ภาพตัวอย่างแหล่งน้ำเสี่ยงในบ้าน	38
▪ ภาพตัวอย่างแหล่งน้ำเพื่อการเกษตร/อ่างกักเก็บน้ำ/บึง/ทะเลสาบ/คลอง/แม่น้ำ/ชายหาด	40
▪ ภาพตัวอย่างสระว่ายน้ำ/สวนน้ำ	41
▪ แบบสำรวจแหล่งน้ำเสี่ยงในครัวเรือน	42
▪ แบบสำรวจแหล่งน้ำเสี่ยงในชุมชน	43
▪ กฎความปลอดภัยทางน้ำ	44
▪ เสือซีพ VS เสือพุงตัว	45
▪ การช่วยเหลือคนตกน้ำ	46
▪ การปฐมพยาบาลคนจมน้ำ	47

สารบัญ (ต่อ)

	หน้า
■ RIP CURRENT	48
■ คอกกั้นเด็ก	49
■ ป้องกันการจมน้ำในเด็กเล็ก	50
■ ป้องกันการจมน้ำในกลุ่มผู้ใหญ่	51
■ ตัวอย่างสัญลักษณ์ต่าง ๆ	52
■ ตัวอย่างภาพการดำเนินงานทีมผู้ก่อการดี (MERIT MAKER) ป้องกันการจมน้ำ	53
■ โครงสร้างหลักสูตรแนวปฏิบัติเพื่อป้องกันการจมน้ำในชุมชน	54
■ (Drowning Prevention Course for Community	
■ เนื้อหาหลักสูตรแนวปฏิบัติเพื่อป้องกันการจมน้ำในชุมชน (Drowning Prevention Course for Community)	57
■ รายละเอียดเนื้อหาหลักสูตรแนวปฏิบัติเพื่อป้องกันการจมน้ำในชุมชน (Drowning Prevention Course for Community)	58
■ อุปกรณ์ที่ใช้ในการอบรม	59
■ เอกสารอ้างอิง	61

แนวปฏิบัติเพื่อป้องกันการจมน้ำในชุมชน (Drowning Prevention Course for Community)

บทที่ 1 บทนำ



บทที่ 1

บทนำ

การจมน้ำ หมายถึง การที่บุคคลเสียภาวะของการหายใจหรือการหายใจอ่อนแรงไปเนื่องมาจากระบบทางเดินหายใจอยู่ใต้น้ำหรืออย่างน้อยใบหน้าอยู่ในน้ำ ซึ่งมีผลทำให้บุคคลนั้นถึงแก่ความเสียชีวิตหรือร่างกายผิดปกติหรือไม่ผิดปกติก็ได้

ทุกปี คนไทยเสียชีวิตจากการจมน้ำ ประมาณ 3,700 คน ในจำนวนนี้เป็นเด็กอายุต่ำกว่า 15 ปี ประมาณ 670 คน

เพศชายจมน้ำเสียชีวิตมากกว่าเพศหญิง ช่วงที่พบคนจมน้ำเสียชีวิตสูงสุดคือช่วงหน้าร้อน (กลุ่มเด็ก) และช่วงหน้าฝน (กลุ่มผู้ใหญ่) แหล่งน้ำที่มีการจมน้ำเสียชีวิตสูงสุดคือสระน้ำ/บ่อขุดเพื่อการเกษตร

การจมน้ำเกิดขึ้นได้จากหลายสาเหตุ (ภาพที่ 1) เช่น

- การพลัดตกกลิ้งลงไปในน้ำขณะที่เดินอยู่ใกล้แหล่งน้ำ
- จมน้ำขณะที่ว่ายน้ำหรือเล่นน้ำ
- จมน้ำขณะที่ลงไปหาปลา เก็บผัก เก็บหอย
- จมน้ำขณะที่ทำกิจกรรมทางน้ำหรือเล่นกีฬาทางน้ำ เช่น นั่งเรือ เจ็ตสกี เรือกล้วย

แคนู เซิร์ฟบอร์ด เวคบอร์ด

- จมน้ำเพราะช่วยคนหรือสัตว์ที่ตกน้ำ โดยใช้วิธีการที่ไม่ถูกต้อง

ภาพที่ 1: ตัวอย่างกิจกรรมที่เสี่ยงต่อการจมน้ำ



ที่มา: กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข

องค์การอนามัยโลก (World Health Organization: WHO) ให้ข้อแนะนำในการดำเนินงานป้องกันการจมน้ำไว้ 6 มาตรการ และ 4 กลยุทธ์ (ภาพที่ 2) ดังนี้

- 6 มาตรการป้องกันการจมน้ำ ได้แก่
 - 1) จัดหาสถานที่ปลอดภัยให้เด็กก่อนวัยเรียน
 - 2) ติดตั้งสิ่งกีดขวางเพื่อจำกัดการเข้าถึงแหล่งน้ำ
 - 3) สอนเด็กวัยเรียน (อายุ 6 ปีขึ้นไป) ให้ว่ายน้ำเป็นและมีทักษะด้านความปลอดภัยทางน้ำ
 - 4) บริหารความเสี่ยงจากอุทกภัยและภัยอื่น ๆ
 - 5) ฝึกผู้เห็นเหตุการณ์ให้รู้วิธีการช่วยเหลือและทักษะการช่วยฟื้นคืนชีพ (CPR)
 - 6) กำหนดและบังคับใช้ระเบียบข้อบังคับเกี่ยวกับความปลอดภัยทางน้ำ
- 4 กลยุทธ์ในการสนับสนุนการดำเนินงาน ได้แก่
 - 1) ส่งเสริมความร่วมมือระหว่างภาคส่วนต่าง ๆ
 - 2) สร้างความตระหนักให้กับประชาชน
 - 3) พัฒนาแผนความปลอดภัยทางน้ำ
 - 4) พัฒนางานป้องกันการจมน้ำด้านข้อมูลและงานวิจัย

ภาพที่ 2: ข้อแนะนำองค์การอนามัยโลกในการดำเนินงานป้องกันการจมน้ำ



ที่มา: องค์การอนามัยโลก (World Health Organization: WHO)

สำหรับการดำเนินงานป้องกันการจมน้ำในประเทศไทย จะเน้นกลยุทธ์ผู้ก่อการดี (MERIT MAKER) โดยเป็นกลยุทธ์ที่จะทำให้เกิดการดำเนินงานป้องกันการจมน้ำ โดยใช้การมีส่วนร่วมของชุมชน สหสาขา และทรัพยากรที่มีอยู่ในพื้นที่

ผู้ก่อการดี (MERIT MAKER) เป็นการรวมกลุ่มกันของหน่วยงานและคนในชุมชน ทั้งองค์กรภาครัฐ เอกชน จิตอาสา หรือบุคคลทั่วไป เพื่อร่วมกันดำเนินงานป้องกันการจมน้ำ ในมาตรการต่าง ๆ เพื่อให้ครอบคลุมปัจจัยเสี่ยงทั้งด้านตัวบุคคลและสิ่งแวดล้อม ประกอบด้วย 10 มาตรการหลัก (ภาพที่ 3) ได้แก่

- 1) นโยบาย
- 2) การบริหารจัดการ
- 3) สถานการณ์และข้อมูล
- 4) การจัดการแหล่งน้ำเสี่ยง
- 5) การดำเนินการในศูนย์พัฒนาเด็กเล็ก
- 6) การให้ความรู้
- 7) การสอนหลักสูตรว่ายน้ำเพื่อเอาชีวิตรอด
- 8) การสอนฝึกปฏิบัติการช่วยฟื้นคืนชีพ (CPR)
- 9) การสื่อสารประชาสัมพันธ์
- 10) การศึกษาวิจัยหรือติดตามประเมินผล

ภาพที่ 3: กลยุทธ์ผู้ก่อการดี (MERIT MAKER) ป้องกันการจมน้ำ



ที่มา: กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข

แนวปฏิบัติเพื่อป้องกันการจมน้ำในชุมชน (Drowning Prevention Course for Community)

บทที่ 2

เนื้อหาแนวปฏิบัติ



บทที่ 2

เนื้อหาแนวปฏิบัติ

แนวปฏิบัติเพื่อป้องกันการจมน้ำในชุมชน ประกอบด้วย 3 หน่วยการเรียนรู้ ได้แก่

- หน่วยการเรียนรู้ที่ 1 ความเสี่ยงการจมน้ำ และการป้องกัน
- หน่วยการเรียนรู้ที่ 2 การเอาชีวิตรอดและการช่วยเหลือ
- หน่วยการเรียนรู้ที่ 3 แนวปฏิบัติเพื่อป้องกันการจมน้ำในชุมชน

หน่วยการเรียนรู้ที่ 1 ความเสี่ยงการจมน้ำ และการป้องกัน

▪ สถานการณ์การจมน้ำ

● คนไทยจมน้ำปีละกี่คน?

- คนไทยเสียชีวิตจากการจมน้ำ เฉลี่ยปีละ 3,700 คน
- เด็กอายุต่ำกว่า 15 ปี เสียชีวิตจากการจมน้ำ เฉลี่ยปีละ 670 คน

● ใครจมน้ำมาก?

- ชายจมน้ำเสียชีวิตมากกว่าหญิง 2 เท่าตัว
- กลุ่มอายุ 50-69 ปีจมน้ำเสียชีวิตสูงสุด รองลงไปที่กลุ่มอายุ 30-49 ปี และกลุ่มเด็กอายุต่ำกว่า 15 ปี ตามลำดับ
- สำหรับในกลุ่มเด็ก พบการจมน้ำสูงในเด็กอายุต่ำกว่า 10 ปี

● ช่วงไหนจมน้ำมาก?

เด็ก

- จมน้ำเสียชีวิตสูงสุด ช่วงปิดเทอมหน้าร้อนเดือนมีนาคม เมษายน และพฤษภาคม รองลงไปที่เดือนตุลาคม
- วันเสาร์และวันอาทิตย์ เกิดเหตุมากที่สุด
- ช่วงเวลา 15.00 - 17.59 น. เกิดเหตุมากที่สุด

ผู้ใหญ่

- จมน้ำเสียชีวิตสูงสุด ช่วงหน้าฝนเดือนตุลาคม กันยายน และสิงหาคม รองลงไปที่เดือนพฤศจิกายน
- วันเสาร์ วันอาทิตย์ และวันจันทร์ เกิดเหตุมากที่สุด
- ช่วงเวลา 09.00 - 17.59 น. เกิดเหตุมากที่สุด

● จมน้ำมากที่ไหน?

- ภาคตะวันออกเฉียงเหนือมีอัตราการเสียชีวิตจากการจมน้ำของเด็กสูงที่สุด รองลงมาคือ ภาคกลาง ภาคใต้ และภาคเหนือ
- แหล่งน้ำที่มีการจมน้ำเสียชีวิตสูงที่สุด คือ สระน้ำ บ่อขุดเพื่อการเกษตร

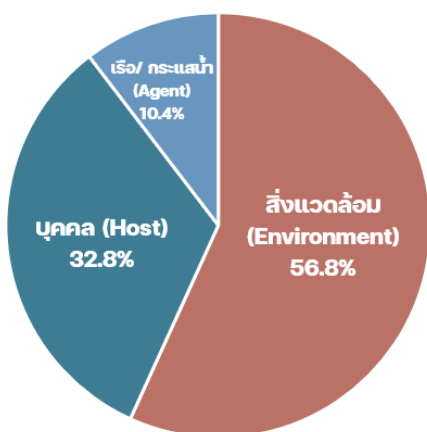
■ ปัจจัยเสี่ยงของการจมน้ำ แต่ละกลุ่มอายุ

การจมน้ำเกิดขึ้นได้หลายปัจจัยเสี่ยงร่วมกัน ทั้งปัจจัยเสี่ยงด้านบุคคล ปัจจัยเสี่ยงด้านสื่อสภาพทาง และปัจจัยเสี่ยงด้านสิ่งแวดล้อม นอกจากนั้นในแต่ละกลุ่มอายุก็มีปัจจัยเสี่ยงที่แตกต่างกัน

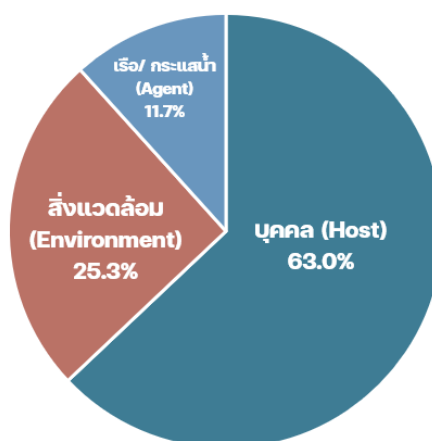
การจมน้ำในกลุ่มเด็กจะเกิดจากตัวเด็กเอง การดูแลของผู้ปกครอง ระบบการเลี้ยงดู และการจัดการสิ่งแวดล้อมที่อยู่รอบ ๆ ตัวเด็ก ซึ่งเป็นปัจจัยทั้งทางด้านตัวบุคคลและด้านสิ่งแวดล้อม

ส่วนการจมน้ำในกลุ่มผู้ใหญ่ มักจะเกิดจากวิถีชีวิต การดื่มแอลกอฮอล์ การไม่มีความรู้ และทักษะด้านความปลอดภัยทางน้ำ และการไม่มีระบบ/ข้อบังคับ/มาตรการป้องกัน ซึ่งเป็นปัจจัยทั้งทางด้านตัวบุคคลและด้านสิ่งแวดล้อมเช่นกัน อย่างไรก็ตาม แต่จะเห็นว่า ส่วนใหญ่จะเป็นปัจจัยเสี่ยงทางด้านตัวบุคคล

กลุ่มเด็ก (อายุต่ำกว่า 15 ปี)



กลุ่มผู้ใหญ่ (อายุ 15 ปีขึ้นไป)



เมื่อจำแนกปัจจัยเสี่ยงตามกลุ่มอายุ โดยแยกออกเป็นด้านตัวบุคคล (Host) ด้านเรือ/กระแสน้ำ (Agent) และด้านสิ่งแวดล้อม (Environment) มีรายละเอียดดังนี้

กลุ่มอายุ	ปัจจัยเสี่ยง		
	ด้านบุคคล	ด้านเรือ/กระแสน้ำ	ด้านสิ่งแวดล้อม
เด็กเล็ก อายุ 0-4 ปี	- เพศ, พัฒนาการ - ประวัติการป่วย (โรคลมชัก, ออทิสติก) - วิถีชีวิต (อาศัยอยู่ริมน้ำ) - ผู้ดูแลขาดความรู้เกี่ยวกับความเสี่ยง/ความปลอดภัยทางน้ำ - ผู้ดูแลขาดทักษะการช่วยเหลือ/CPR	- น้ำลึก, น้ำเย็น	- เด็กขาดการดูแล - ผู้ดูแลเป็นผู้สูงอายุ - ผู้ดูแลมีระดับการศึกษาต่ำ - ครอบครัวยากจน - ไม่มีรั้วกัน - ไม่มีการกำหนดพื้นที่เล่นที่ปลอดภัย (Playpen)/คอกกันเด็ก - ไม่มีกฎหมาย/ข้อบังคับหรือไม่บังคับใช้
เด็กโต อายุ 5-14 ปี	- เพศ, พัฒนาการ - ประวัติการป่วย (โรคลมชัก, ออทิสติก) - วิถีชีวิต (อาศัยอยู่ริมน้ำ, การเดินทาง, ขาดแคลนน้ำดื่ม-น้ำใช้) - ขาดความรู้เกี่ยวกับความเสี่ยง และความปลอดภัยทางน้ำ - ขาดทักษะการว่ายน้ำ/ทักษะการเอาชีวิตรอดในน้ำ - ขาดทักษะการช่วยเหลือ/CPR	- น้ำลึก, น้ำเย็น, กระแสน้ำรุนแรง - คลื่นขนาดใหญ่, rip current, Tsunami - เรือบรรทุกเกิน - เรือไม่ได้มาตรฐาน - บนเรือไม่มีอุปกรณ์ช่วยชีวิต/ชูชีพ	- เด็กขาดการดูแล - ผู้ดูแลเป็นผู้สูงอายุ - ผู้ดูแลมีระดับการศึกษาต่ำ - ครอบครัวยากจน - ไม่มีรั้วกัน, ไม่มีป้ายเตือน - แหล่งน้ำไม่คุ้นเคย, ชื้น, พื้นผิวลื่น - ขาดอุปกรณ์ช่วยชีวิต - ขาดอุปกรณ์ช่วยลอยตัว/ชูชีพ - ไม่มีกฎหมาย/ข้อบังคับหรือไม่บังคับใช้ - ชุมชนไม่ให้การสนับสนุนในการดำเนินงานเพื่อป้องกัน - ระบบการช่วยเหลือล่าช้า - ระบบการเข้าถึงการรักษา/ระบบการฉุกเฉินไม่ดี - สภาพอากาศ, น้ำท่วม

กลุ่มอายุ	ปัจจัยเสี่ยง		
	ด้านบุคคล	ด้านเรือ/กระแสน้ำ	ด้านสิ่งแวดล้อม
ผู้ใหญ่ อายุ 15 ปี ขึ้นไป	- เพศ, พัฒนาการ - ประวัติการป่วย (โรคลมชัก, ออทิสติก) - วิธีชีวิต (การประกอบอาชีพ, การเดินทาง, อาศัยอยู่ริมน้ำ, ขาดแคลนน้ำดื่ม-น้ำใช้) - สันทนาการ (กีฬาทางน้ำ/ตกปลา/ดำน้ำ) - การดื่มสุรา - ประเมินความสามารถการว่ายน้ำของตนเองสูงเกินไป	- น้ำลึก, น้ำเย็น, กระแสน้ำรุนแรง - คลื่นขนาดใหญ่, rip current, Tsunami - เรือบรรทุกเกิน - เรือไม่ได้มาตรฐาน - บนเรือไม่มีอุปกรณ์ช่วยชีวิต/ชูชีพ	- ผู้สูงอายุขาดการดูแล - ครอบครัวยากจน - ไม่มีรั้วกัน, ไม่มีป้ายเตือน - แหล่งน้ำไม่คุ้นเคย, ชื้น, พื้นผิวลื่น - ขาดอุปกรณ์ช่วยชีวิต - ขาดอุปกรณ์ช่วยลอยตัว/ชูชีพ - ไม่มี Lifeguard/เจ้าหน้าที่ดูแล - ไม่มีกฎหมาย/ข้อบังคับหรือไม่บังคับใช้ - ชุมชนไม่ให้การสนับสนุนในการดำเนินงานเพื่อป้องกัน
	- ขาดความรู้เกี่ยวกับความเสี่ยง และความปลอดภัยทางน้ำ - ขาดทักษะการว่ายน้ำ/ทักษะการเอาชีวิตรอดในน้ำ - ขาดทักษะการช่วยเหลือ/CPR - ไม่ใช่อุปกรณ์ชูชีพ		- ระบบการช่วยเหลือล่าช้า - ระบบการเข้าถึงการรักษา/ระบบการฉุกเฉินไม่ดี - สภาพอากาศ, น้ำท่วม - ขาดการแจ้งเตือนภัย

■ การป้องกันการจมน้ำ แต่ละกลุ่มอายุ

การจมน้ำเกิดขึ้นจากหลาย ๆ ปัจจัยร่วมกัน ดังนั้นการป้องกันการจมน้ำในแต่ละช่วงกลุ่มอายุจึงมีความแตกต่างกัน

● เด็กเล็กอายุต่ำกว่า 5 ปี

มาตรการป้องกัน คือ

1. สอนให้เด็กรู้จักแหล่งน้ำเสี่ยงที่อยู่ในบ้าน และรอบบ้าน
 - ❖ แหล่งน้ำในบ้าน ได้แก่ ถังน้ำ/ถังสี กระจดน้ำ กะละมัง อ่างอาบน้ำ โถงขนาดเล็ก แหล่งน้ำใต้ถุนบ้าน
 - ❖ แหล่งน้ำรอบบ้าน ได้แก่ แอ่งน้ำ ร่องน้ำ บ่อน้ำ สระว่ายน้ำพลาสติก สระว่ายน้ำเคลื่อนที่
2. สอนให้เด็กหลีกเลี่ยงที่จะเข้าใกล้แหล่งน้ำเสี่ยงเหล่านั้น โดยสอน “อย่าใกล้ อย่าเก็บ อย่าก้ม” นั่นคือ
 - ❖ อย่าใกล้: อย่าเดินหรือไปเล่นใกล้แหล่งน้ำ
 - ❖ อย่าเก็บ: อย่าลงไปเก็บสิ่งของหรือสัตว์ที่อยู่ในน้ำ
 - ❖ อย่าก้ม: อย่าก้มหรือชะโงกลงไปลงในน้ำ
3. จัดการแหล่งน้ำเสี่ยงภายในบ้าน และรอบบ้าน เพื่อให้เกิดความปลอดภัย เช่น ฝักรองแหล่งน้ำที่ไม่ได้ใช้ เทน้ำทิ้งจากภาชนะหลังใช้งาน ปิดทับ/กั้นจัดแหล่งน้ำใต้ถุนบ้าน สร้างรั้วรอบแหล่งน้ำหรือบริเวณที่เด็กอาจจะเดินผ่าน
4. จัดให้มีพื้นที่เล่นที่ปลอดภัยสำหรับเด็ก (Playpen) หรือคอกกั้นเด็ก (ศึกษารายละเอียดในหน่วยการเรียนรู้ที่ 3)
5. สื่อสารประชาสัมพันธ์ และให้ความรู้เกี่ยวกับความเสี่ยงและมาตรการป้องกัน แก่ผู้ปกครอง/ผู้ดูแลเด็ก

● เด็กโตอายุ 5-14 ปี

มาตรการป้องกัน คือ

1. สอนให้เด็กรู้เรื่องความปลอดภัยทางน้ำ และมีทักษะที่สำคัญ ได้แก่ “ลอยตัว ขูชีพ ช่วยเหลือ” (ศึกษารายละเอียดในหน่วยการเรียนรู้ที่ 2) นั่นคือ
 - ❖ ลอยตัว: เรียนรู้ทักษะการเอาชีวิตรอดในน้ำโดยการลอยตัว ทั้งการลอยตัวเปล่า และลอยตัวโดยใช้อุปกรณ์ช่วย
 - ❖ ขูชีพ: ใส่ขูชีพทุกครั้งที่ต้องนั่งเรือหรือทำกิจกรรมทางน้ำ
 - ❖ ช่วยเหลือ: เรียนรู้ทักษะการช่วยเหลือคนจมน้ำ โดยไม่กระโดดลงไปช่วย แต่ให้ช่วยด้วยการ “ตะโกน โยน ยื่น” และการปฐมพยาบาลคนจมน้ำ (CPR)

2. จัดการแหล่งน้ำเสี่ยงที่อยู่บริเวณรอบ ๆ บ้าน และในชุมชน เพื่อให้เกิดความปลอดภัย เช่น การสร้างรั้วรอบแหล่งน้ำ การติดป้ายคำเตือน การจัดให้มีอุปกรณ์ช่วยคนตกน้ำที่บริเวณแหล่งน้ำ

3. สื่อสารประชาสัมพันธ์ และเฝ้าระวังตักเตือนเมื่อเห็นเด็กเล่นน้ำตามลำพังหรือเล่นน้ำในบริเวณที่เป็นจุดเสี่ยง

● กลุ่มอายุ 15 ปีขึ้นไป

มาตรการป้องกัน คือ

1. เรียนรู้เรื่องความปลอดภัยทางน้ำ โดยการ “ใช้ชูชีพ ปฏิบัติตามกฎหมาย งดดื่มแอลกอฮอล์” (ศึกษารายละเอียดในหน่วยการเรียนรู้ที่ 2)

❖ ใช้ชูชีพ: ใส่ชูชีพหรือใช้อุปกรณ์ช่วยลอยน้ำทุกครั้ง ที่ต้องนั่งเรือหรือทำกิจกรรมทางน้ำ (จับปลา หาดอย เก็บผัก กีฬาทางน้ำ)

❖ ปฏิบัติตามกฎหมายความปลอดภัย: เรียนรู้เรื่องความปลอดภัยทางน้ำและปฏิบัติตามอย่างเคร่งครัด เช่น ไม่เล่นน้ำคนเดียว ไม่เล่นน้ำในเวลากลางคืน ห้ามแก่งจมน้ำ ไม่ใส่กางเกงขาวลงเล่นน้ำ

❖ งดดื่มแอลกอฮอล์: ไม่ดื่มสุราก่อนลงน้ำ หรือขณะที่ลงเล่นน้ำ

2. เรียนรู้ทักษะการเอาชีวิตรอดในน้ำ โดยการลอยตัว ทั้งการลอยตัวเปล่า และลอยตัวโดยใช้อุปกรณ์ช่วย (ศึกษารายละเอียดในหน่วยการเรียนรู้ที่ 2)

3. เรียนรู้ทักษะการช่วยเหลือคนจมน้ำ โดยการไม่กระโดดลงไปช่วย แต่ให้ช่วยด้วยการตะโกน โยน ยื่น หากจำเป็นต้องลงน้ำไปช่วย ต้องลงไปในน้ำพร้อมกับอุปกรณ์ที่ลอยน้ำได้ (ศึกษารายละเอียดในหน่วยการเรียนรู้ที่ 2)

4. เรียนรู้ทักษะการปฐมพยาบาลคนจมน้ำ (CPR) (ศึกษารายละเอียดในหน่วยการเรียนรู้ที่ 2)

5. การจัดการแหล่งน้ำ เช่น การสร้างรั้วรอบแหล่งน้ำ การติดป้ายคำเตือน การจัดให้มีอุปกรณ์ช่วยคนตกน้ำที่บริเวณแหล่งน้ำ การจัดให้มีพื้นที่ว่ายน้ำแยกออกจากพื้นที่ทำกิจกรรมทางน้ำหรือกีฬาทางน้ำ จัดให้มีเจ้าหน้าที่/lifeguard ดูแล

6. สื่อสารประชาสัมพันธ์ และให้ความรู้แก่ผู้ประกอบการ/ผู้ค้าที่อยู่ริมน้ำ มีทักษะการช่วยเหลือคนจมน้ำ และการปฐมพยาบาลคนจมน้ำ (CPR)

7. กำหนดให้มีกฎระเบียบ/ข้อบังคับ เช่น ห้ามดื่มสุรา ต้องใส่เสื้อชูชีพตลอดเวลาที่อยู่บนเรือหรือกิจกรรมทางน้ำ

สรุปมาตรการป้องกันการจมน้ำ (ด้านตัวบุคคล)

กลุ่มเด็กเล็กอายุ 0-4 ปี



อย่าใกล้ อย่าเก็บ อย่าก้ม



อย่าใกล้

เมื่อเจอแหล่งน้ำ อย่าเข้าใกล้ เพราะอาจสิ่งพลัดตกลงไปในน้ำ



อย่าเก็บ

เมื่อเห็นสิ่งของตกลงไปในน้ำ อย่าเก็บเอง ต้องให้ผู้ใหญ่ช่วยเก็บให้



อย่าก้ม

อย่าก้ม หรือชะโงกลงไป โถ่งน้ำ ตุ่มน้ำ ถังน้ำ เพราะอาจจะหัวทิ่มลงไปใต้อาภาชนะ

กลุ่มเด็กโตอายุ 5-14 ปี



ลอยตัว ชูชีพ ช่วยเหลือ



กลุ่มอายุ 15 ปี ขึ้นไป



ใช้ชูชีพ ปฏิบัติตามกฎหมาย งดดื่มแอลกอฮอล์

"ชูชีพ กฎ งดดื่ม"

ใส่ชูชีพทุกครั้ง
ที่เดินทาง
หรือทำกิจกรรมทางน้ำ



ปฏิบัติตามกฎความปลอดภัยทางน้ำ
เช่น เล่นน้ำบริเวณที่กำหนด
ปฏิบัติตามป้าย/คำเตือน
ไม่เล่นน้ำคนเดียว
ไม่เล่นในบริเวณคลื่นลมแรง



งดดื่มแอลกอฮอล์
เมื่ออยู่ใกล้แหล่งน้ำ/
ทำกิจกรรม/ลงไปในน้ำ



หน่วยการเรียนรู้ที่ 2 การเอาชีวิตรอดและการช่วยเหลือ

■ ความรู้เรื่องความปลอดภัยทางน้ำ

● ข้อเสนอแนะเพื่อความปลอดภัยทางน้ำ

ข้อแนะนำ	เหตุผล
1. ไม่ว่ายน้ำคนเดียว ควรว่ายน้ำกับเพื่อนหรือเป็นกลุ่ม	หากเกิดอะไรขึ้น จะมีอีกคนให้ความช่วยเหลือหรือรู้ว่าเกิดอะไรขึ้นตรงจุดไหน
2. ลงเล่นน้ำหรือว่ายน้ำในบริเวณที่จัดไว้ให้ หรือมีเจ้าหน้าที่/ lifeguard คอยดูแล	หากเกิดอุบัติเหตุใด ๆ เจ้าหน้าที่ก็สามารถที่จะให้ความช่วยเหลือได้
3. ไม่ว่ายน้ำออกไปไกลจากฝั่ง ควรว่ายน้ำขนานฝั่ง	หากหมดแรง จะได้เข้าฝั่งได้ใกล้ ๆ
4. ไม่ว่ายน้ำ เล่นน้ำในเวลากลางคืน	ตอนใกล้รุ่งและใกล้ค่ำ มักเป็นช่วงเวลาที่สัตว์ออกหากิน จึงอาจเกิดอันตราย และหากเกิดเหตุการณ์ จะให้ความช่วยเหลือได้ยาก เพราะมองไม่ค่อยเห็น
5. ไม่ควรเล่นน้ำขณะมีฝนตกหรือฝนฟ้าคะนอง	ฟ้าอาจจะผ่าลงมาที่เราได้ และฝนตกทำให้มองเห็นไม่ชัด
6. ไม่สวมใส่เครื่องประดับ เช่น สร้อย แหวน กำไล ต่างหูหรือนาฬิกาข้อมือ	เครื่องประดับเหล่านี้ อาจทำให้เกิดบาดแผล แก่นตนเองหรือผู้อื่น และสูญหายได้
7. ไม่กระโดดลงน้ำในบริเวณน้ำขุ่น หรือไม่ทราบสภาพใต้น้ำ	อาจมีตอไม้ กิ่งไม้อยู่ใต้น้ำ ซึ่งเป็นอันตราย และหากเป็นน้ำตื้น อาจทำให้ขาหักได้
8. ห้ามเล่นหรือแกล้งจมน้ำ	หากมีการล้อเล่นบ่อย ๆ จะทำให้คนที่ช่วยเหลือเกิดความไม่แน่ใจในการช่วย
9. ไม่ควรลงเล่นน้ำหากดื่มสุรา เมายา อดนอน อ่อนเพลีย	อาจเป็นตะคริว รวมทั้งไม่สามารถช่วยตัวเองได้
10. ไม่ควรใส่กางเกงขายาวลงเล่นน้ำ	กางเกงขายาวเมื่อโดนน้ำจะหนัก เกะกะ โดยเฉพาะกางเกงยีนส์
11. ทานอาหารก่อนลงน้ำ อย่างน้อย 30 นาที และไม่ควรทานอาหารในขณะที่เล่นน้ำ	จะได้ไม่เกิดการสำลักหรืออาเจียน

• เสื้อชูชีพ

การใช้เสื้อชูชีพ/เสื้อพยางค์

- ❖ สวมเสื้อชูชีพที่เหมาะสมกับขนาดน้ำหนักของตนเองทุกครั้งที่เดินทาง หรือทำกิจกรรมทางน้ำ เช่น นั่งเรือ เล่นกีฬาทางน้ำ ประกอบอาชีพ (หาปลา เก็บผัก ฯลฯ)
 - เสื้อชูชีพที่มีขนาดใหญ่เกินไป อาจลื่นหลุดออกจากศีรษะ
 - เสื้อชูชีพที่มีขนาดเล็กเกินไป จะทำให้ไม่สามารถล็อกตัวล็อกได้ทุกจุด ซึ่งอาจหลุดออกจากตัวขณะที่ลงไปอยู่ในน้ำได้
- ❖ เมื่อใส่เสื้อชูชีพ/เสื้อพยางค์แล้ว ควรล็อกในทุกจุด รวมทั้งสายคล้องขา
- ❖ หากใส่เสื้อพยางค์ ต้องตีขาช่วยเพื่อให้หน้าไม่คว่ำ
- ❖ กรณีสลบหรือไม่รู้สีกตัว ผู้ใส่เสื้อพยางค์อาจจมน้ำเสียชีวิตได้ เพราะเสื้อพยางค์จะไม่ช่วยพลิกให้หน้าของผู้สวมใส่หงายขึ้นเหมือนน้ำเหมือนกับเสื้อชูชีพ

ความแตกต่างของเสื้อชูชีพ/เสื้อพยางค์



❖ เสื้อชูชีพ

- ถูกออกแบบให้พลิกตัวผู้สวมใส่ให้หงายหน้าขึ้น
- สามารถใช้กับผู้ที่ไม่รู้สีกตัว/หมดสติ/สลบ

ข้อจำกัด

เทอะทะ และจำกัดการเคลื่อนไหว



❖ เสื้อพยางค์

- เหมาะสำหรับกีฬาทางน้ำ เช่น สกีนํ้า เจทสกี เล่นเรือใบ เรือแคนู เรือคายัค
- ใส่สบาย และเคลื่อนไหวได้คล่องตัว

ข้อจำกัด

ไม่ช่วยพลิกตัวผู้สวมใส่ให้อยู่ในท่าหงายหน้า



- Rip current (กระแสน้ำย้อนกลับ หรือคลื่นทะเลดูด)

Rip Current หรือกระแสน้ำย้อนกลับ หรือคลื่นทะเลดูด คือ

- กระแสน้ำรุนแรงที่เกิดขึ้นตามชายหาด
- เกิดจากการที่คลื่นทะเลซัดเข้าหาฝั่ง แล้วไหลออกสู่ทะเล แต่เจอสิ่งกีดขวาง (โขดหิน สันทราย) จึงทำให้น้ำทะเลไหลรวมกันผ่านช่องแคบ ๆ ระหว่างสิ่งกีดขวางนั้น ทำให้เกิดกระแสน้ำพัดออกจากฝั่งด้วยความแรงและความเร็วสูง

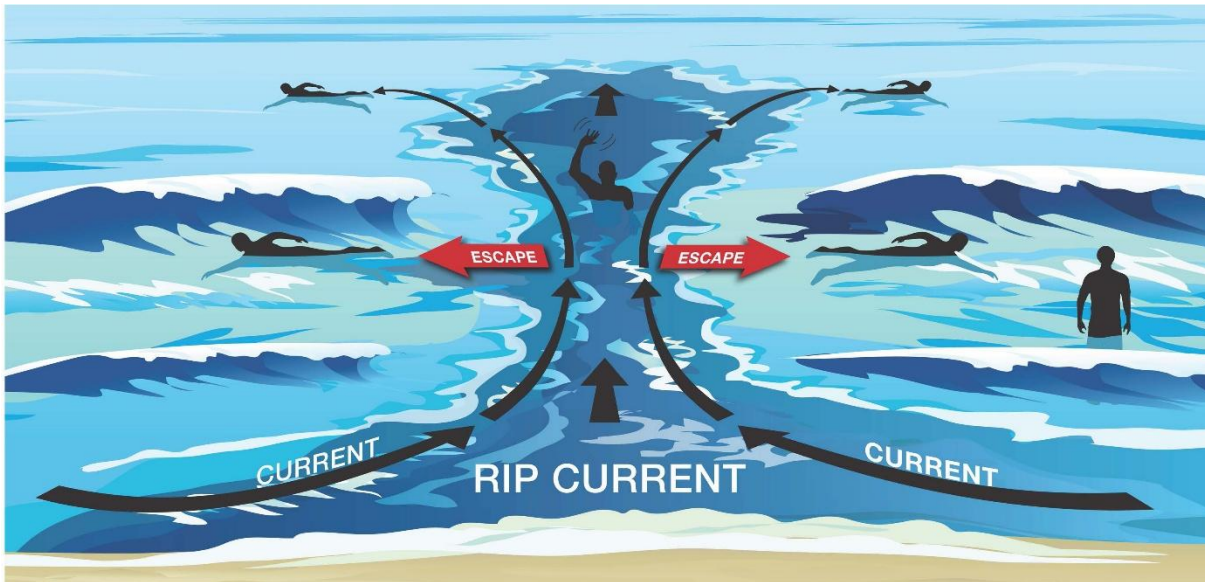
วิธีสังเกต

- สีของน้ำทะเล จะขุ่นขาว เพราะกระแสน้ำที่พาเอาตะกอนใต้น้ำฟุ้งขึ้นมา
- คลื่นไม่ปะติดปะต่อกัน มีลักษณะเป็นร่อง แนวคลื่นขาดหาย
- บริเวณปลายกระแสน้ำ มักเป็นรูปคล้ายดอกเห็ด

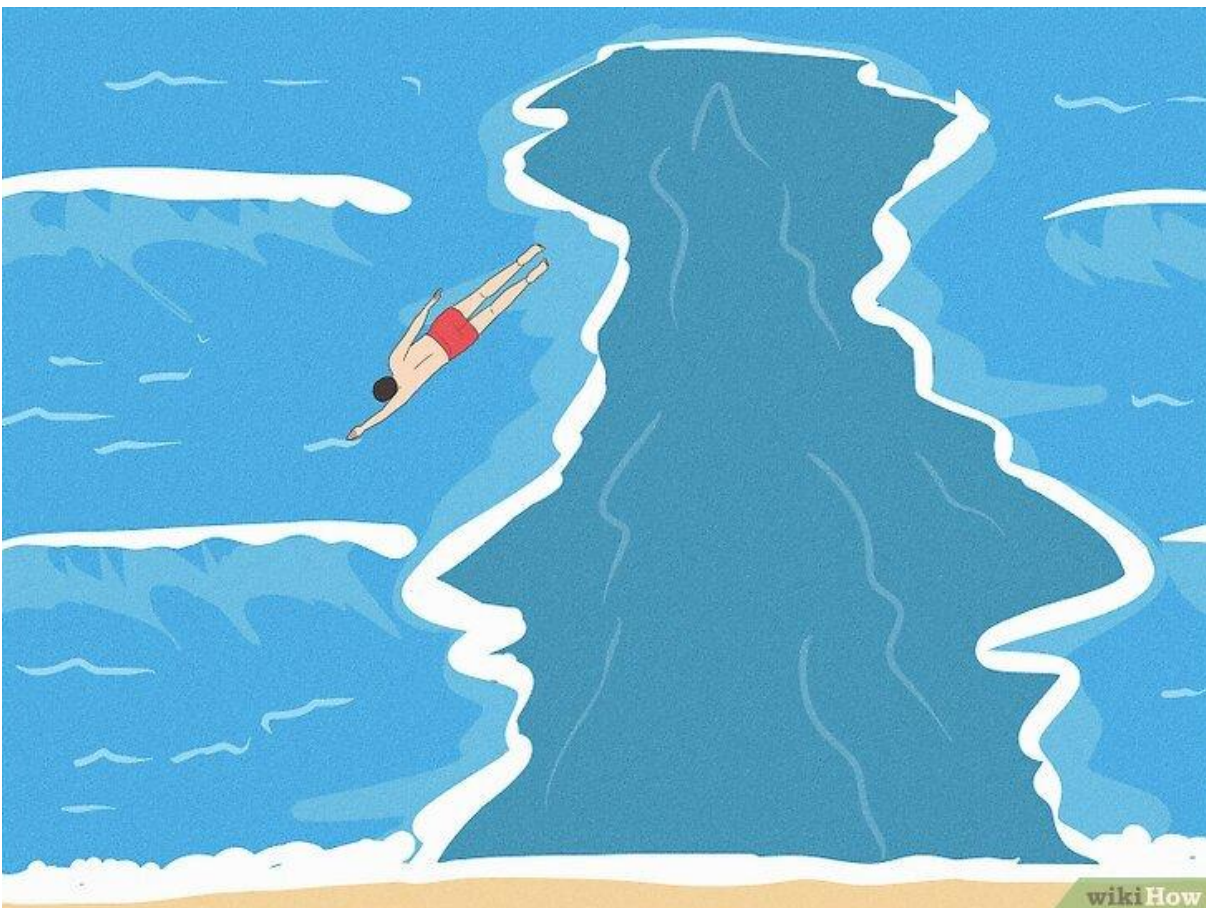


วิธีการเอาชีวิตรอด

- อย่าพยายามว่ายทวนกระแสน้ำเพื่อกลับเข้าฝั่ง
- แต่ให้ว่ายขนานไปกับชายฝั่งจนอยู่นอกเส้นทางของกระแสน้ำที่เกิด Rip Current แล้วจึงว่ายกลับเข้าฝั่ง



ที่มา: <https://www.weather.gov/safety/ripcurrent-media>



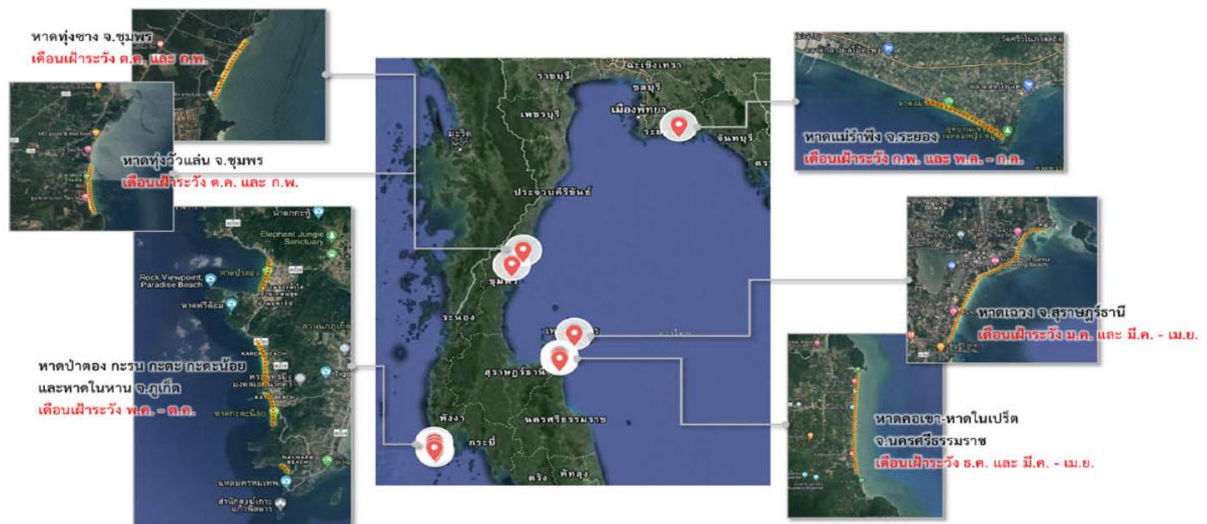
ที่มา: <https://www.wikihow.com/Survive-a-Rip-Tide>

สถานที่มักพบ Rip Current เช่น

- หาดแม่รำพึง (จังหวัดระยอง)
- เกาะช้าง (จังหวัดตราด)
- หาดกะตะ กระรน หาดป่าตอง และหาดสุรินทร์ (จังหวัดภูเก็ต)

พื้นที่และช่วงเวลาเสี่ยง

...ไ้ระวังอันตรายจากคลื่นย้อนกลับ (Rip Currents)**



ที่มา: คลังความรู้ทรัพยากรทางทะเลและชายฝั่ง กรมทรัพยากรทางทะเลและชายฝั่ง**

■ การเอาชีวิตรอดในน้ำ

● การลอยตัวโดยไม่ใช้อุปกรณ์

การลอยตัวโดยไม่ใช้อุปกรณ์ เป็นการลอยตัวในน้ำ โดยไม่มีอุปกรณ์ช่วย ได้แก่ การลอยตัวหงาย (แม่ชีลอยน้ำ) การลอยตัวคว่ำ และการลอยตัวแบบลูกหมาตกน้ำ ซึ่งการลอยตัวแบบไม่ใช้อุปกรณ์นี้ จำเป็นต้องได้รับการฝึกฝน

การลอยตัวแบบนอนหงาย (แม่ชีลอยน้ำ) เหมาะสำหรับการลอยตัวในน้ำที่ไม่มีคลื่น ซึ่งแต่ละคนจะลอยตัวท่านอนหงายได้ไม่เท่ากัน ขึ้นอยู่กับความหนาแน่นของกระดูก ไขมันในร่างกาย ความจุปอด และการจัดทำทางของร่างกาย

การลอยตัวแบบนอนคว่ำ (ท่าปลาตาย ท่าแมงกะพรุน) เป็นท่าที่เหมาะสมสำหรับการลอยตัวในน้ำที่มีคลื่น

การลอยตัวแบบลำตัวตั้ง (การลอยคอ การลอยตัวแบบลูกหมาตกน้ำ) เป็นทักษะที่จำเป็นและมีประโยชน์มาก เมื่อลอยตัวท่านี้จะสามารถมองเห็นสภาพรอบ ๆ ตัวเราได้ แต่เป็นทักษะที่ฝึกยาก ต้องใช้เวลานานกว่าจะมีความสามารถลอยตัวแบบนี้ได้ดี



ลอยตัวแบบนอนหงาย
(แม่ชีลอยน้ำ)



ลอยตัวแบบนอนคว่ำ
(ท่าปลาตาย ท่าแมงกะพรุน)



ลอยตัวแบบลำตัวตั้ง
(การลอยคอ การลอยตัวแบบลูกหมาตกน้ำ)

- **การลอยตัวโดยใช้อุปกรณ์**

การลอยตัวโดยใช้อุปกรณ์ เป็นการลอยตัวในน้ำ โดยใช้อุปกรณ์ที่ลอยน้ำได้ มาช่วยในการลอยตัว ทั้งอุปกรณ์ที่เป็นมาตรฐาน เช่น ห่วงชูชีพ เสื้อชูชีพ หรือวัสดุอื่น ๆ ในชุมชน ที่นำมาประยุกต์ใช้ เช่น ถังแกลอนพลาสติกปิดฝา ขวดน้ำพลาสติกปิดฝา



ลอยตัวโดยใช้ถังแกลอนพลาสติก



ลอยตัวโดยใช้ขวดน้ำพลาสติกเปล่าใส่ในเป้



ลอยตัวโดยใช้ขวดน้ำพลาสติกเปล่า

■ การช่วยเหลือผู้ประสบภัยทางน้ำขั้นต้น โดยการ“ตะโกน โยน ยื่น”

เมื่อพบคนตกน้ำ ห้ามกระโดดลงน้ำไปช่วย แต่ให้ช่วย โดยการ “ตะโกน โยน ยื่น”

● ตะโกน: ให้ผู้ที่อยู่ใกล้เคียงทราบและเรียกให้มาช่วย และโทร 1669 เพื่อขอความช่วยเหลือจากหน่วยพยาบาล

● โยน: อุปกรณ์ลอยน้ำได้ให้ผู้ประสบภัยจับ และใช้กอดเพื่อลอยตัว

● ยื่น: อุปกรณ์ให้ผู้ประสบภัยจับ เพื่อดึงผู้ประสบภัยเข้าฝั่ง



ตะโกน



โยน



ยื่น

หลังจากช่วยคนจมน้ำขึ้นมาแล้ว ห้ามจับคนจมน้ำอุ้มพาตบหรือห้อยหัว หรือกดท้อง เพื่อกระแทกเอาน้ำออก เพราะความพยายามที่จะเอาน้ำออก ไม่มีความจำเป็น และอาจก่อให้เกิดผลเสีย เพราะคนจมน้ำจะอาเจียนและอาจทำให้สำลัก อีกทั้งทำให้การช่วยชีวิตคนจมน้ำช้าลงไปอีก

กรณีจำเป็นจะต้องลงน้ำไปช่วย ควรนำอุปกรณ์ที่ลอยน้ำได้ติดตัวไปด้วย และโยนให้คนตกน้ำจับ จากนั้นลากคนตกน้ำขึ้นบนฝั่ง (ห้ามให้คนตกน้ำสัมผัสร่างกายคนช่วยเหลือ)

■ การปฐมพยาบาลคนจมน้ำ (CPR)

เมื่อพบคนจมน้ำ โทรศัพท์แจ้งหมายเลข 1669 หรือหน่วยพยาบาลใกล้เคียง และหลังจากช่วยคนจมน้ำขึ้นมาแล้ว ห้ามนำคนจมน้ำอุ้มพาดบ่า

ถ้าคนจมน้ำรู้สึกตัว เช็ดตัวให้แห้ง เปลี่ยนเสื้อผ้าและห่มผ้าเพื่อให้ความอบอุ่นแก่ร่างกาย และนำส่งโรงพยาบาล



โทรศัพท์แจ้งหมายเลข 1669



ห้ามนำคนจมน้ำอุ้มพาดบ่า



ห่มผ้าเพื่อให้ความอบอุ่น
และนำส่งโรงพยาบาล

แต่ถ้าคนจมน้ำไม่รู้สึกรู้ตัว ไม่ตอบสนอง ให้ทำดังนี้

- ช่วยหายใจ โดยการ
 - เปิดทางเดินหายใจ โดยการกอดหน้าผาก เขยคาง
 - เป่าปากโดยวางปากครอบปากผู้ป่วย บีบจมูก เป่าลมเข้าให้หน้าอกผู้ป่วย ยกขึ้น (เป่าปาก 2 ครั้ง)
- กดนวดหัวใจ ทำดังนี้
 - วางสันมือขนานกับแนวกึ่งกลางหน้าอก (กึ่งกลางหัวนมทั้ง 2 ข้าง) ประสานมือ แขนตั้งฉาก
 - กดหน้าอกให้ยุบประมาณ 1 ใน 3 ของความหนาของหน้าอก ความเร็ว 100 ครั้ง ต่อนาที
 - นวดหัวใจ 30 ครั้ง สลับกับการเป่าปาก 2 ครั้ง ทำไปจนกว่าผู้ประสบภัย จะรู้สึกตัวและหายใจได้เอง

เมื่อผู้ป่วยหายใจได้แล้ว

- จับผู้ป่วยนอนตะแคงข้าง ศีรษะหงายไปข้างหลังเพื่อให้น้ำไหลออกทางปาก
- ใช้ผ้าห่มคลุมผู้ป่วยเพื่อให้เกิดความอบอุ่น งดน้ำและอาหาร
- นำคนจมน้ำส่งโรงพยาบาลทุกราย ไม่ว่าจะมมีอาการหนักเบาเพียงใด



ช่วยหายใจ โดยการเป่าปาก 2 ครั้ง



กดนวดหัวใจ โดยกดหน้าอก 30 ครั้ง
จากนั้นทำสลับกันไปกับเป่าปาก 2 ครั้ง



ถ้าผู้ป่วยหายใจได้แล้ว จับผู้ป่วยนอนตะแคงข้าง
ศีรษะหงายไปข้างหลัง เพื่อให้น้ำไหลออกทางปาก

หน่วยการเรียนรู้ที่ 3 แนวปฏิบัติเพื่อป้องกันการจมน้ำในชุมชน

■ แนวทางการดำเนินงานป้องกันการจมน้ำในชุมชน

1. เก็บรวบรวมข้อมูลและสำรวจข้อมูลในชุมชน เพื่อใช้ในการดำเนินงาน ได้แก่
 - 1) จำนวนประชากรที่มีอยู่ในชุมชน แยกเป็นกลุ่มอายุ 0-4 ปี กลุ่มอายุ 5-14 ปี และกลุ่มอายุ 15 ปีขึ้นไป
 - 2) จำนวนการบาดเจ็บและเสียชีวิตจากการจมน้ำ ย้อนหลัง 10 ปี แยกเป็นกลุ่มอายุ 0-4 ปี กลุ่มอายุ 5-14 ปี และกลุ่มอายุ 15 ปีขึ้นไป
 - 3) แหล่งน้ำเสี่ยงที่มีอยู่ในชุมชน ทั้งแหล่งน้ำส่วนบุคคล สาธารณะ สถานที่ท่องเที่ยว หรือแหล่งน้ำที่อยู่ภายใต้การกำกับดูแลของหน่วยงานภาครัฐ
 - 4) ข้อมูลอื่น ๆ เช่น ความสามารถในการว่ายน้ำ ทักษะการเอาชีวิตรอดในน้ำ ทักษะการปฐมพยาบาล (CPR)
2. จัดประชุมคนในชุมชนและหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง
 - 1) นำเสนอข้อมูลรายละเอียดการจมน้ำที่เคยเกิดขึ้นในชุมชน และ/หรือข้อมูลการจมน้ำในพื้นที่ใกล้เคียง
 - 2) คนในชุมชนและหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง ร่วมกันจัดทำแผนการดำเนินงานเพื่อป้องกันการจมน้ำ ซึ่งภายในแผนการดำเนินงานควรประกอบไปด้วยมาตรการ/กิจกรรมที่จะดำเนินการ ระยะเวลาดำเนินการ งบประมาณ แหล่งทรัพยากร (คน เงิน ของ) รวมทั้งบุคลากร/ผู้นำชุมชน/หน่วยงานที่รับผิดชอบ
3. ดำเนินงานป้องกันการจมน้ำตามแผนที่กำหนดไว้
4. ติดตาม/ประเมินผลการดำเนินงาน
5. สรุปผลการดำเนินงาน และนำผลที่ได้ไปใช้ปรับปรุงแก้ไขแผนการดำเนินงานในปีต่อไป

ตัวอย่างแผนการดำเนินงานเพื่อป้องกันการจมน้ำ

	มาตรการ/กิจกรรม	ระยะเวลา ดำเนินการ	งบประมาณ (บาท)	แหล่ง ทรัพยากร	หน่วยงาน/ ผู้รับผิดชอบ
1	ประชาชนจัดการแหล่งน้ำเสี่ยงภายในบ้าน และบริเวณรอบ ๆ บ้าน เพื่อให้เกิดความปลอดภัย				
	1) สำรวจแหล่งน้ำเสี่ยงภายในบ้าน และบริเวณรอบ ๆ บ้าน (แบบฟอร์มในภาคผนวก)				
	2) ดำเนินการจัดการแหล่งน้ำ เช่น ฝังกลบ เทน้ำทิ้ง ปิดฝา ตัดกลอนล๊อคประตูห้องน้ำ สร้างรั้ว ซ่อมพื้นบ้าน (กรณีมีแหล่งน้ำใต้ถุนบ้าน)				
2	ชุมชนร่วมกันจัดการแหล่งน้ำเสี่ยงที่อยู่ในชุมชน เพื่อให้เกิดความปลอดภัย				
	1) สำรวจแหล่งน้ำเสี่ยงที่อยู่ในชุมชน (แบบฟอร์มในภาคผนวก)				
	2) จัดทำแผนที่แหล่งน้ำเสี่ยง				
	3) ดำเนินการจัดการแหล่งน้ำเสี่ยง เช่น สร้างรั้ว ติดป้ายเตือน จัดให้มีอุปกรณ์ช่วยผู้ประสบภัยทางน้ำ				
3	การพัฒนาศักยภาพ โดย 1) การให้ความรู้ เรื่อง การป้องกันการจมน้ำ และความปลอดภัยทางน้ำ 2) การฝึกทักษะการเอาชีวิตรอดในน้ำ และ 3) การฝึกทักษะการปฐมพยาบาล (CPR)				
	1) ผู้นำชุมชน				
	2) อสม./อปพร.				
	3) ครูในโรงเรียน				
	4) ครูในศูนย์พัฒนาเด็กเล็ก				
	5) ผู้ปกครอง/ผู้ดูแลเด็ก				
	6) เด็ก				
	7) ประชาชนทั่วไป				
4	จัดให้มีพื้นที่ปลอดภัยสำหรับเด็ก				
	1) พื้นที่เล่นที่ปลอดภัย (Playpen) สำหรับเด็กอายุ 2-5 ปี				
	2) คอกกั้นเด็กสำหรับเด็กอายุต่ำกว่า 2 ปี				

	มาตรการ/กิจกรรม	ระยะเวลา ดำเนินการ	งบประมาณ (บาท)	แหล่ง ทรัพยากร	หน่วยงาน/ ผู้รับผิดชอบ
5	รณรงค์/สื่อสารประชาสัมพันธ์ ผ่านช่องทางต่าง ๆ				
	1) ทวี/วิทยุ				
	2) หอกระจายข่าว				
	3) รถกระจายเสียง				
	4) Social media ระบุ.....				
	5) กิจกรรมต่าง ๆ ระบุ.....				
	6) อื่น ๆ ระบุ.....				
6	กำหนดให้มีมาตรการชุมชน/ข้อกำหนด/กฎระเบียบ/ข้อตกลง/ฯลฯ ของชุมชน ในการจัดการแหล่งน้ำที่อยู่ในชุมชน ทั้งแหล่งน้ำส่วนบุคคล ภาคนอกชน และภาครัฐ เพื่อให้เกิดความปลอดภัย				
	1) สระว่ายน้ำ				
	2) สวนน้ำ				
	3) ชายหาด (ทะเล)				
	4) ทะเลน้ำจืด				
	5) อ่างเก็บน้ำ				
	6) สถานที่ท่องเที่ยวทางน้ำ				
	7) อื่น ๆ ระบุ.....				
7	กำหนดให้มีมาตรการ/กฎระเบียบ/ฯลฯ ในการจัดการแหล่งน้ำที่จัดให้เป็นสถานที่ท่องเที่ยว				
	1) กำหนดโซนสำหรับเล่นน้ำ แยกออกจากกีฬา/กิจกรรมทางน้ำ				
	2) เจ้าหน้าที่/lifeguard ดูแล				
	3) อุปกรณ์ช่วยผู้ประสบภัยทางน้ำ เช่น ห่วงชูชีพ เชือก ทุ่นช่วยชีวิต				
	4) ป้ายเตือน, ป้ายคำแนะนำ และธงสัญลักษณ์				
	5) ห้ามดื่มแอลกอฮอล์ก่อนลงน้ำ				
	6) ใส่เสื้อชูชีพ ขณะเล่นกีฬา/ ทำกิจกรรมทางน้ำ				
	7) จุดแจ้งเหตุ และช่วยเหลือ				
8	การจัดระบบเฝ้าระวัง การแจ้งเหตุ และการช่วยเหลือฉุกเฉินในชุมชน				
9	การติดตาม ประเมินผล				
10	อื่น ๆ ระบุ.....				

■ มาตรการป้องกันการจมน้ำในครัวเรือน

ผู้ปกครอง/ผู้ดูแลเด็ก/ครอบครัว

1. ต้องดูแลเด็กอย่างใกล้ชิด โดยเด็กต้องอยู่ในระยะ “เอื้อมถึง” หรือ “คว้าถึง”
 - เอื้อมถึง คือ ผู้ปกครอง/ผู้ดูแลเด็กต้องสามารถเอื้อมมือเข้าไปจับตัวเด็กได้
 - คว้าถึง คือ เด็กอยู่ในสายตา และสามารถวิ่งเข้าไปคว้าตัวเด็กได้ทัน หากเด็กกำลังจะตกอยู่ในอันตราย
2. จัดให้เด็กมีพื้นที่เล่นที่ปลอดภัย (Playpen) หรือคอกกั้นเด็ก

พื้นที่เล่นที่ปลอดภัย (Playpen) หมายถึง บริเวณหรือพื้นที่ ที่จัดไว้เพื่อให้เด็กอยู่ในระยะเวลาสั้น ๆ ขณะที่ผู้ดูแลเด็กทำกิจกรรมบางอย่าง เช่น เข้าห้องน้ำ อาบน้ำ เปิด-ปิดประตูบ้าน ทำกับข้าว โดย

 - ต้องเป็นบริเวณหรือพื้นที่ที่มีความปลอดภัย ไม่มีถังน้ำตั้งอยู่ภายใน ไม่มีอุปกรณ์/วัสดุอื่นใดที่ก่อให้เกิดอันตรายต่อเด็ก
 - มีขนาดเหมาะสม ไม่ควรเล็กกว่าเตียงนอน เพราะต้องใช้เป็นทั้งที่นั่งเล่น ผีเสื้อ/คลาน เดิน นอน มีรูปทรงสี่เหลี่ยมจัตุรัส สี่เหลี่ยมผืนผ้า ทรงกลม หรืออื่น ๆ ก็ได้ ขึ้นอยู่กับความเหมาะสมของพื้นที่ที่มีอยู่ ทั้งนี้หากมีขนาดใหญ่พอ ผู้ปกครอง/ผู้ดูแลจะสามารถเข้าไปเล่นกับเด็กได้ เป็นการทำให้เด็กไม่รู้สึกลัวหวาดหรือถูกทอดทิ้ง
 - ควรมีโครงสร้างล้อมปิดทั้ง 4 ด้าน มีความสูงอย่างน้อย 51 เซนติเมตรขึ้นไป ซึ่งหากเป็นแบบซี่ราว ซี่ราวต้องเป็นแนวตั้ง อย่างไรก็ตาม โครงสร้างล้อมปิดทั้ง 4 ด้าน อาจจะมีอย่างน้อย 1 ด้านเป็นกำแพงที่มีความมั่นคงและแข็งแรงได้
 - โครงสร้างอาจสร้างด้วยมือ ผลิตในท้องถิ่นหรือนำเข้าจากต่างประเทศ และทำจากวัสดุต่าง ๆ กันก็ได้ เช่น โลหะ ไม้ พลาสติก PVC (ที่มีความปลอดภัยสำหรับเด็ก) เบาะ

ลักษณะคอกกั้นเด็กที่ปลอดภัย

- ควรมีความสูงอย่างน้อย 51 เซนติเมตรขึ้นไป
- คอกกั้นเด็กที่มีซี่ราว ซี่ราวควรห่างไม่เกิน 6 เซนติเมตร หรือกระป๋องนมชั้นหวานไม่สามารถลอดผ่านได้ และควรเป็นแนวตั้ง เพราะแนวขวางเด็กสามารถเหยียบปีนได้
- หากมีประตูเปิด - ปิด ต้องมีตัวล็อกหรือตัวยึดที่แน่นหนา
- ไม่ควรมีส่วนที่ยื่นออกมาด้านบนของคอกกั้น
- วัสดุที่ใช้ต้องมีความปลอดภัยสำหรับเด็กตามมาตรฐาน

3. สอนให้เด็กรู้จักจุดเสี่ยงที่อยู่ในบ้าน รอบบ้าน และนอกบ้าน รวมทั้งวิธีป้องกัน (รายละเอียดในภาคผนวก)
4. สอนให้เด็กมีความรู้เรื่องความปลอดภัยทางน้ำ (รายละเอียดในบทที่ 2)
5. ผลักดัน/สอนให้เด็กอายุ 6 ปีขึ้นไป ได้เรียนว่ายน้ำเพื่อเอาชีวิตรอด และการช่วยเหลือคนตกน้ำเบื้องต้น โดยการไม่กระโดดลงไปช่วย แต่ให้ช่วยด้วยหลัก “ตะโกน โยน ยื่น” (รายละเอียดในบทที่ 2)
6. ผลักดัน/สอนให้เด็กอายุ 12 ปีขึ้นไป และคนในบ้าน ได้ฝึกปฏิบัติการปฐมพยาบาล (CPR) (รายละเอียดในบทที่ 2)
7. จัดการแหล่งน้ำภายในบ้าน และรอบบ้าน เพื่อให้เกิดความปลอดภัย (รายละเอียดในภาคผนวก) เช่น
 - ฝักกลบ/ก่าจัดแหล่งน้ำที่ไม่ได้ใช้งาน
 - เทน้ำทิ้งจากภาชนะหลังใช้งาน
 - ปิดฝาภาชนะใส่น้ำ
 - ปิดประตูห้องน้ำให้มิดชิดโดยที่เด็กไม่สามารถเปิดเองได้
 - สร้างรั้วล้อมรอบแหล่งน้ำหรือบริเวณที่เป็นทางสัญจรผ่าน
 - หากมีแหล่งน้ำใต้ถุนบ้าน ควรตรวจสอบ และซ่อมแซมพื้นบ้านอย่างสม่ำเสมอ

■ มาตรการป้องกันการจมน้ำในชุมชน

ชุมชนร่วมกันดำเนินการ

1. สำรวจแหล่งน้ำเสี่ยงในชุมชน (แบบฟอร์มในภาคผนวก) และจัดทำแผนที่แหล่งน้ำเสี่ยงในชุมชน
2. จัดการแหล่งน้ำเสี่ยงในชุมชนเพื่อให้เกิดความปลอดภัย เช่น สร้างรั้ว ติดป้ายเตือน จัดให้มีอุปกรณ์ช่วยคนตกน้ำ/ผู้ประสบภัยทางน้ำ
3. เฝ้าระวังการจมน้ำและแจ้งเตือน เมื่อเห็นเด็กเล่นน้ำกันเองตามลำพัง หรือประชาชนลงไปในน้ำขณะที่มีอาการมึนเมาจากการดื่มแอลกอฮอล์
4. การให้ความรู้แก่ประชาชนในเรื่อง การป้องกันการจมน้ำ และความปลอดภัยทางน้ำที่สำคัญ (รายละเอียดในบทที่ 2)
5. สอนทักษะว่ายน้ำเพื่อเอาชีวิตรอด ทักษะการช่วยเหลือเบื้องต้น และทักษะการปฐมพยาบาล (CPR) ให้แก่เด็กและคนในชุมชน (รายละเอียดในบทที่ 2)
6. สื่อสารประชาสัมพันธ์/รณรงค์ ผ่านช่องทางต่าง ๆ เช่น เสียงตามสาย รถกระจายเสียง การประชุมผู้นำชุมชน อสม.เคาะประตูบ้าน กิจกรรมรณรงค์
7. จัดทำรูปแบบการแจ้งเตือนเมื่อเกิดเหตุ และการช่วยเหลือกรณีเกิดเหตุฉุกเฉิน เช่น การใช้เสียงสัญญาณต่าง ๆ การโทรแจ้งผู้นำชุมชน การสื่อสารผ่านกลุ่ม line การเน้นย้ำโทร 1669 เพื่อขอความช่วยเหลือ รวมทั้งการซ้อมแผนการช่วยเหลือ
8. กำหนดข้อกำหนด/กฎระเบียบ/มาตรการชุมชน/ ฯลฯ ในการจัดการแหล่งน้ำต่าง ๆ ที่อยู่ในชุมชน เพื่อให้เกิดความปลอดภัย เช่น สร้างรั้ว ติดป้ายเตือน/ป้ายคำแนะนำ/ธงสัญลักษณ์ จัดให้มีอุปกรณ์ช่วยผู้ประสบภัยทางน้ำ มีเจ้าหน้าที่/lifeguard ดูแล ไม่ดื่มแอลกอฮอล์ก่อนลงน้ำ ใส่ชูชีพหรืออุปกรณ์ช่วยลอยน้ำทุกครั้งขณะที่นั่งเรือ/ทำกิจกรรมทางน้ำ/เล่นกีฬาทางน้ำ กำหนดพื้นที่เล่นน้ำแยกออกจากกิจกรรมทางน้ำอื่น ๆ

แนวปฏิบัติเพื่อป้องกันการจมน้ำในชุมชน (Drowning Prevention Course for Community)

ภาคผนวก



แหล่งน้ำเสี่ยง จุดเสี่ยง และมาตรการป้องกัน

แหล่งน้ำเสี่ยง	จุดเสี่ยง	กฎความปลอดภัย	มาตรการป้องกัน
แหล่งน้ำในบ้าน	■ ถังน้ำ/ถังสี ■ กระติกน้ำ ■ กะละมัง ■ อ่างอาบน้ำ ■ โถงขนาดเล็ก ■ แหล่งน้ำใต้ถุนบ้าน	■ ดูแลเด็กอย่างใกล้ชิด ไม่ปล่อยให้เด็กอยู่ตามลำพังแม้เพียงชั่วขณะ (เด็กต้องอยู่ในระยะมองเห็น และคว้าถึงหรือเข้าถึง) ■ ไม่ปล่อยให้เด็กไปเล่นน้ำกันเองตามลำพัง ■ ไม่วางของเล่นไว้ในภาชนะใส่น้ำ ■ เทน้ำทิ้ง ปิดฝาทิ้ง ■ ฝังกลบหลุม/บ่อที่อยู่ในบริเวณบ้าน	■ หาฝาปิด ■ เทน้ำทิ้งหลังใช้งาน ■ ตาข่ายครอบอ่างเลี้ยงปลา ■ ปิดประตูห้องน้ำให้สนิท ■ ซ่อมแซมพื้นบ้านที่ชำรุด (ถ้ามี) ■ จัดให้มีพื้นที่เล่นที่ปลอดภัย (Playpen) หรือคอกกั้นเด็ก
แหล่งน้ำรอบบ้าน	■ แอ่งน้ำ/ร่องน้ำ ■ ท่อระบายน้ำ ■ บ่อน้ำ ■ สระว่ายน้ำพลาสติก/สระว่ายน้ำเคลื่อนที่	■ ดูแลเด็กอย่างใกล้ชิด ไม่ปล่อยให้เด็กอยู่ตามลำพังแม้เพียงชั่วขณะ (เด็กต้องอยู่ในระยะมองเห็น และคว้าถึงหรือเข้าถึง) ■ ไม่ปล่อยให้เด็กไปเล่นน้ำกันเองตามลำพัง ■ ไม่วางของเล่นไว้ในสระว่ายน้ำพลาสติก/สระว่ายน้ำเคลื่อนที่ ■ ฝังกลบหลุม/บ่อที่อยู่ในบริเวณบ้าน ■ อย่าเดินใกล้แหล่งน้ำ (เพราะอาจลื่นตกลงไป)	■ ฝังกลบ ■ เทน้ำทิ้งหลังใช้งาน ■ หาตะแกรงเหล็กปิดด้านบนท่อระบายน้ำ ■ หาฝาปิด/สร้างรั้วล้อมรอบ

แหล่งน้ำเสี่ยง	จุดเสี่ยง	กฎความปลอดภัย	มาตรการป้องกัน
สระว่ายน้ำ/ สวนน้ำ	■ ความลึกของน้ำ ■ เครื่องเล่นต่าง ๆ เช่น สไลด์เดอร์ สปริงบอร์ด ■ สะดือสระ น้ำวน และกระแสน้ำ ■ กิจกรรมบริเวณแหล่งน้ำ	■ ดูแลเด็กอย่างใกล้ชิด ไม่ปล่อยให้เด็กเล่นน้ำตามลำพัง ■ ปฏิบัติตามกฎระเบียบของสระว่ายน้ำ/สวนน้ำ และข้อแนะนำของเจ้าหน้าที่ ■ ปฏิบัติตามข้อแนะนำของเครื่องเล่นแต่ละชนิด ■ สระว่ายน้ำ/สวนน้ำ มีความลึกไม่เท่ากัน ควรสังเกตป้ายบอกระดับน้ำ ถ้าไม่มีป้าย ควรตรวจสอบ หรือสอบถามระดับน้ำ ■ อย่าเล่นน้ำบริเวณใต้หรือใกล้สปริงบอร์ด เพราะคนที่กระโดดลงมาจากสปริงบอร์ด อาจจะกระแทกโดนได้ ■ กรณีเล่นสไลด์เดอร์ เมื่อเลื่อนลงมาจนถึงจุดด้านล่าง ให้รีบออกไปจากบริเวณนั้น เพราะคนที่ลงตามหลังลงมา อาจจะกระแทกโดนได้ ■ เล่นน้ำในบริเวณที่จัดไว้ให้ หรือมีเจ้าหน้าที่/lifeguard ดูแล	■ สร้างรั้วล้อมรอบ ■ จัดให้มีเจ้าหน้าที่/lifeguard ตลอดเวลา ที่เปิดให้บริการ ■ จัดให้มีป้ายคำแนะนำ และป้ายบอกความลึกของสระว่ายน้ำ ■ ติดป้ายคำเตือนบริเวณแหล่งน้ำเสี่ยง ■ จัดให้มีอุปกรณ์ช่วยลอยน้ำไว้บริเวณแหล่งน้ำ เช่น เสื้อชูชีพ เสื้อพยางค์ ■ จัดให้มีอุปกรณ์ช่วยชีวิตไว้บริเวณแหล่งน้ำ เช่น ห่วงชูชีพ เชือกช่วยชีวิต ไม้

แหล่งน้ำเสี่ยง	จุดเสี่ยง	กฎความปลอดภัย	มาตรการป้องกัน
แหล่งน้ำเพื่อการเกษตร/บึง/สระเก็บน้ำ/ทะเลสาบ*	■ ขอบบ่อมองเห็นไม่ชัดเจน และลื่น ■ ขอบบ่อมีความชันมาก ■ ความลึก อุณหภูมิ กระแสน้ำ ■ โคลน วัชพืช ก้อนหิน หรือวัสดุใต้น้ำ ■ กิจกรรมบริเวณแหล่งน้ำ	■ อย่าเดินหรือวิ่งเล่นใกล้ขอบบ่อ เพราะขอบบ่อมักมีวัสดุ/ต้นไม้/ต้นหญ้าปกคลุม ทำให้มองเห็นแนวขอบบ่อชัดเจน และอาจพลัดตกหรือลื่นลงไปใต้น้ำได้ ■ ไม่ว่ายน้ำ/เล่นน้ำคนเดียว ■ แหล่งน้ำบางแห่ง มีผนังชันมาก ทำให้เมื่อพลัดตกลงไปในน้ำแล้ว จะไม่สามารถขึ้นมาเอง ■ แต่ละบริเวณของแหล่งน้ำมีความลึกไม่เท่ากัน กรณีจำเป็นต้องลงน้ำ ควรใช้ความระมัดระวัง และตรวจสอบระดับน้ำก่อนลงน้ำ โดยการหาไม้ยาว ๆ คลำทางไปเรื่อย ๆ เพื่อวัดระดับน้ำเป็นระยะ ขณะที่ก้าวไปข้างหน้าอย่างช้า ๆ ■ ใต้น้ำอาจมีกระแสน้ำแรง แหล่งน้ำวน และมีอุณหภูมิค่อนข้างต่ำ รวมทั้งมีโคลน วัชพืช หรือวัสดุอยู่ใต้น้ำ ซึ่งไม่สามารถมองเห็นได้ จึงไม่ควรลงไปใต้น้ำที่ไม่รู้จักและไม่คุ้นเคย ■ กรณีต้องลงน้ำ ควรนำอุปกรณ์ช่วยลอยน้ำติดตัวไปด้วยเสมอ ■ กรณีแหล่งน้ำถูกจัดให้เป็นสถานที่ท่องเที่ยว - ควรเล่นน้ำในบริเวณที่จัดไว้ให้ หรือมีเจ้าหน้าที่/lifeguard ดูแล - ปฏิบัติตามข้อแนะนำ และป้ายคำเตือนอย่างเคร่งครัด - หากพาเด็กไปด้วย ผู้ปกครองต้องอยู่ด้วยเสมอ	■ สร้างรั้วล้อมรอบ ■ ติดป้ายคำเตือนบริเวณแหล่งน้ำเสี่ยง ■ จัดให้มีอุปกรณ์ช่วยลอยน้ำ/อุปกรณ์ช่วยชีวิตไว้บริเวณแหล่งน้ำ เช่น เสื้อชูชีพ เสื้อพยางค์ ห่วงชูชีพ ถึงแกลลอนผูกเชือก ไม้ ■ กรณีที่จัดให้เป็นสถานที่ท่องเที่ยว - กำหนดให้มีพื้นที่เล่นน้ำที่ปลอดภัย - ควรกำหนดให้ผู้โดยสารเรือทุกคนต้องใส่เสื้อชูชีพ/เสื้อพยางค์ ตลอดเวลาที่อยู่ในน้ำ - จัดให้มีเจ้าหน้าที่/Lifeguard ตลอดเวลาที่เปิดให้บริการ - ห้ามดื่มสุราขณะลงเล่นน้ำ/ทำกิจกรรมทางน้ำ

แหล่งน้ำเสี่ยง	จุดเสี่ยง	กฎความปลอดภัย	มาตรการป้องกัน
อ่างเก็บน้ำ/ เขื่อน	■ ขอบบ่อมีความชันมาก ■ ความลึก อุณหภูมิ กระแสน้ำ ■ โคลน วัชพืช ก้อนหิน หรือวัสดุใต้น้ำ ■ กิจกรรมบริเวณแหล่งน้ำ ■ การจราจรทางน้ำ เช่น เรือพาย เรือหางยาว เรือข้ามฟาก เรือหาปลา เรือท่องเที่ยว	■ อย่าเดินหรือวิ่งเล่นใกล้ขอบอ่างเก็บน้ำ/เขื่อน เพราะมักมีวัสดุ/ต้นไม้/ต้นหญ้าปกคลุม ทำให้มองไม่เห็นแนวขอบบ่อชัดเจน และอาจพลัดตกหรือลื่นลงไปได้น้ำได้ ■ ไม่ว่ายน้ำ/เล่นน้ำคนเดียว ■ อ่างกักเก็บน้ำบางแห่ง มีผนังชันมาก ทำให้เมื่อพลัดตกลงไปในน้ำแล้ว จะไม่สามารถขึ้นมาเองได้ จนทำให้หมดแรง และจมน้ำในที่สุด ■ แต่ละบริเวณของแหล่งน้ำมีความลึกไม่เท่ากัน กรณีจำเป็นต้องลงน้ำ ควรนำอุปกรณ์ช่วยลอยน้ำติดตัวไปด้วยเสมอ ■ ใต้น้ำอาจมีกระแสน้ำแรง แหล่งน้ำวน และมีอุณหภูมิค่อนข้างต่ำ รวมทั้งมีโคลน วัชพืช หรือวัสดุอยู่ใต้น้ำ ซึ่งไม่สามารถมองเห็นได้ จึงไม่ควรลงไปในพื้นที่ไม่รู้จัก และไม่คุ้นเคย ■ กรณีแหล่งน้ำถูกจัดให้เป็นสถานที่ท่องเที่ยว - ควรเล่นน้ำในบริเวณที่จัดไว้ให้ หรือมีเจ้าหน้าที่/lifeguard ดูแล - ปฏิบัติตามข้อแนะนำ และป้ายคำเตือนอย่างเคร่งครัด - หากพาเด็กไปด้วย ผู้ปกครองต้องอยู่ด้วยเสมอ	■ ติดป้ายคำเตือนบริเวณแหล่งน้ำเสี่ยง ■ จัดให้มีอุปกรณ์ช่วยลอยน้ำไว้บริเวณแหล่งน้ำ เช่น เสื้อชูชีพ เสื้อพยางค์ ถังแกลลอน ■ จัดให้มีอุปกรณ์ช่วยชีวิตไว้บริเวณแหล่งน้ำ เช่น ห่วงชูชีพ ถังแกลลอนผูกเชือก ไม้ ■ กรณีที่จัดให้เป็นสถานที่ท่องเที่ยว - กำหนดให้มีพื้นที่เล่นน้ำที่ปลอดภัย - ควรกำหนดให้ผู้โดยสารเรือทุกคนต้องใส่เสื้อชูชีพ/เสื้อพยางค์ ตลอดเวลาที่อยู่ในน้ำ - จัดให้มีเจ้าหน้าที่/Lifeguard ตลอดเวลาที่เปิดให้บริการ - ห้ามดื่มสุราขณะลงเล่นน้ำ/ทำกิจกรรมทางน้ำ

แหล่งน้ำเสี่ยง	จุดเสี่ยง	กฎความปลอดภัย	มาตรการป้องกัน
น้ำตก	■ ริมฝั่งมองเห็นไม่ชัดเจน และลื่น ■ ริมฝั่งบางจุดมีความชันมาก ■ ความลึก อุณหภูมิ กระแสน้ำ น้ำป่า ■ โคลน วัชพืช ก้อนหิน หรือวัสดุใต้น้ำ ■ กิจกรรมบริเวณแหล่งน้ำ	■ อย่าเดินหรือวิ่งเล่นใกล้ริมฝั่ง เพราะมักมีวัสดุ/ต้นไม้/ต้นหญ้าปกคลุม ทำให้มองไม่เห็นแนวขอบฝั่งชัดเจน และอาจพลัดตกหรือลื่นลงไปในน้ำได้ ■ ไม่ว่ายน้ำ/เล่นน้ำคนเดียว ■ กรณีพาเด็กไปด้วย ผู้ปกครองต้องอยู่ด้วยเสมอ ■ อ่างกักเก็บน้ำบางแห่ง มีผนังชันมาก ทำให้เมื่อพลัดตกลงไปในน้ำแล้ว จะไม่สามารถขึ้นมาเองได้ จนทำให้หมดแรง และจมน้ำในที่สุด ■ แต่ละบริเวณของแหล่งน้ำมีความลึกไม่เท่ากัน กรณีจำเป็นต้องลงน้ำ ควรนำอุปกรณ์ช่วยลอยน้ำติดตัวไปด้วยเสมอ ■ ใต้น้ำอาจมีกระแสน้ำแรง แหล่งน้ำวน และมีอุณหภูมิค่อนข้างต่ำ รวมทั้งมีโคลน วัชพืช หรือวัสดุอยู่ใต้น้ำ ซึ่งไม่สามารถมองเห็นได้ จึงไม่ควรลงไปในน้ำที่ไม่รู้จักและไม่คุ้นเคย ■ กรณีแหล่งน้ำถูกจัดให้เป็นสถานที่ท่องเที่ยว - ควรเล่นน้ำในบริเวณที่จัดไว้ให้ หรือมีเจ้าหน้าที่/lifeguard ดูแล - ปฏิบัติตามข้อแนะนำ และป้ายคำเตือนอย่างเคร่งครัด - หากพาเด็กไปด้วย ผู้ปกครองต้องอยู่ด้วยเสมอ	■ ติดป้ายคำเตือนบริเวณแหล่งน้ำเสี่ยง ■ จัดให้มีอุปกรณ์ช่วยลอยน้ำไว้บริเวณแหล่งน้ำ เช่น เสื้อชูชีพ เสื้อพยางค์ ถังแกลลอน ■ จัดให้มีอุปกรณ์ช่วยชีวิตไว้บริเวณแหล่งน้ำ เช่น ห่วงชูชีพ ถังแกลลอนผูกเชือก ไม้ ■ จัดให้มีเจ้าหน้าที่/Lifeguard ตลอดเวลาที่เปิดให้บริการ ■ ห้ามดื่มสุราขณะลงเล่นน้ำ/ทำกิจกรรมทางน้ำ ■ กำหนดให้ผู้ลงเล่นน้ำทุกคนต้องใส่เสื้อชูชีพ/เสื้อพยางค์

แหล่งน้ำเสี่ยง	จุดเสี่ยง	กฎความปลอดภัย	มาตรการป้องกัน
คลอง*	- บริเวณริมฝั่งคลอง อาจมองเห็นไม่ชัดเจน และลื่น - บริเวณผนังฝั่งคลอง มีความชันและลื่น - ความลึก อุณหภูมิ กระแสน้ำ - โคลน วัชพืช หรือวัสดุใต้น้ำ - กิจกรรมบริเวณแหล่งน้ำ - การจราจรทางน้ำ เช่น เรือพาย เรือหางยาว เรือขนส่งสินค้า เรือข้ามฟาก เรือหาปลา เรือท่องเที่ยว - สะพานข้ามคลอง ท่อน้ำ	- อย่าเดินหรือวิ่งเล่นใกล้ริมคลอง เพราะบริเวณริมฝั่งคลอง อาจมีวัสดุ/ต้นไม้ปิดบังอยู่ ทำให้มองไม่เห็นแนวริมฝั่งชัดเจน และอาจพลัดตกหรือลื่นลงไปได้น้ำได้ - บริเวณผนังฝั่งคลอง จะมีลักษณะเป็นแนวกำแพง ซึ่งมีความชันและลื่น หากพลัดตกลงไปในน้ำแล้ว จะไม่สามารถขึ้นมาเองได้ - คลองแต่ละแห่งจะมีความลึกค่อนข้างมาก และแต่ละบริเวณก็มีระดับความลึกไม่เท่ากัน - ใต้น้ำอาจมีกระแสน้ำแรง แหล่งน้ำวน และมีอุณหภูมิค่อนข้างต่ำ รวมทั้งมีโคลน วัชพืช หรือวัสดุอยู่ใต้น้ำ ซึ่งไม่สามารถมองเห็นได้ จึงไม่ควรลงไปในที่ที่น้ำที่มองไม่เห็นและไม่คุ้นเคย	- ติดป้ายคำเตือนบริเวณแหล่งน้ำเสี่ยง - จัดให้มีอุปกรณ์ช่วยลอยน้ำ/อุปกรณ์ช่วยชีวิตไว้บริเวณแหล่งน้ำ เช่น เสื้อชูชีพ เสื้อพุงตัว ห่วงชูชีพ ถึงเกลลอนผูกเชือก ไม้ - กำหนดให้ผู้โดยสารเรือทุกคนต้องใส่เสื้อชูชีพ/เสื้อพุงตัว หรือมีอุปกรณ์ลอยน้ำได้ติดตัวตลอดเวลาที่อยู่ในน้ำ - ห้ามดื่มสุราขณะลงเล่นน้ำ/ทำกิจกรรมทางน้ำ
แม่น้ำ*	- ริมแม่น้ำมองเห็นไม่ชัดเจน และลื่น - ความลึก อุณหภูมิ กระแสน้ำ - โคลน วัชพืช หรือวัสดุใต้น้ำ - กิจกรรมบริเวณแหล่งน้ำ - การจราจรทางน้ำ เช่น เรือพาย เรือหางยาว เรือขนส่งสินค้า เรือข้ามฟาก เรือหาปลา เรือท่องเที่ยว	- อย่าเดินหรือวิ่งเล่นใกล้ริมแม่น้ำ เพราะบริเวณริมแม่น้ำ อาจมีวัสดุ/ต้นไม้ปิดบังอยู่ ทำให้มองไม่เห็นแนวริมแม่น้ำชัดเจน และอาจพลัดตกหรือลื่นลงไปได้น้ำได้ - ระดับความสูงของน้ำในแม่น้ำไม่แน่นอน ขึ้นกับฤดูต่าง ๆ และในแต่ละบริเวณก็มีระดับความลึกไม่เท่ากัน - ใต้น้ำอาจมีกระแสน้ำแรง แหล่งน้ำวน และมีอุณหภูมิค่อนข้างต่ำ รวมทั้งมีโคลน วัชพืช หรือวัสดุอยู่ใต้น้ำ ซึ่งไม่สามารถมองเห็นได้ จึงไม่ควรลงไปในที่ที่น้ำที่มองไม่เห็นและไม่คุ้นเคย	- ติดป้ายคำเตือนบริเวณแหล่งน้ำเสี่ยง - จัดให้มีอุปกรณ์ช่วยลอยน้ำ/อุปกรณ์ช่วยชีวิตไว้บริเวณแหล่งน้ำ เช่น เสื้อชูชีพ เสื้อพุงตัว ห่วงชูชีพ ถึงเกลลอนผูกเชือก ไม้ - กำหนดให้ผู้โดยสารเรือทุกคนต้องใส่เสื้อชูชีพ/เสื้อพุงตัว หรือมีอุปกรณ์ลอยน้ำได้ติดตัวตลอดเวลาที่อยู่ในน้ำ - ห้ามดื่มสุราขณะลงเล่นน้ำ/ทำกิจกรรมทางน้ำ

แหล่งน้ำเสี่ยง	จุดเสี่ยง	กฎความปลอดภัย	มาตรการป้องกัน
ชายหาด*	■ ความลึก/ระดับน้ำ ■ คลื่น กระแสน้ำ คลื่นย้อนกลับ (Rip Current) รวมทั้ง Tsunami ■ อุณหภูมิ ก้อนหินหรือวัสดุใต้น้ำ ■ โซดหินที่อยู่บริเวณชายหาด ■ สัตว์ในทะเล เช่น แมงกะพรุน ■ กิจกรรมบริเวณแหล่งน้ำ/การจราจรทางน้ำ เช่น เจ็ทสกี บานาน่าโบ๊ท สปีดโบ๊ท เรือข้ามฟาก เรือท่องเที่ยว เรือหาปลา	■ เรียนรู้กฎความปลอดภัยต่าง ๆ และปฏิบัติตาม เช่น ● ควรว่ายน้ำขนานฝั่ง ● ไม่ว่ายน้ำ/เล่นน้ำคนเดียว ● ไม่ว่ายน้ำ/เล่นน้ำเวลากลางคืนหรือเวลาฝนตก ● ไม่ใส่กางเกงยีนส์/กางเกงขาวาว ลงเล่นน้ำ ■ ปฏิบัติตามคำแนะนำของเจ้าหน้าที่ หรือป้ายเตือน หรือสัญลักษณ์ อย่างเคร่งครัด ■ แต่ละช่วงของปี ชายหาดจะมีคลื่นหรือกระแสน้ำ ที่แตกต่างกัน บางช่วงไม่เหมาะกับการเล่นน้ำ จึงควรศึกษาและสอบถามข้อมูลก่อนลงเล่นน้ำ ■ เล่นน้ำในบริเวณที่จัดไว้ให้ หรือมีเจ้าหน้าที่/lifeguard ดูแล ■ ใส่เสื้อชูชีพ/เสื้อพยางค์ หรือนำอุปกรณ์ลอยน้ำได้ ติดตัวไปด้วยเสมอ ขณะที่ลงเรือหรือทำกิจกรรมทางน้ำ ■ แต่ละบริเวณของชายหาดมีความลึกไม่เท่ากัน และระดับน้ำอาจมีการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว จึงควรใช้ความระมัดระวัง และตื่นตัวอยู่ตลอดเวลา ■ ในน้ำมีอุณหภูมิต่ำกว่าบนผิวดิน และมีก้อนหินหรือวัสดุใต้น้ำ อาจเป็นตะกริว หรือถูกก้อนหินใต้น้ำบาดขา หรือวัสดุใต้น้ำพันขา ■ โซดหินที่อยู่บริเวณชายหาดมีความลื่น อย่าปีนขึ้นไปเล่น เพราะอาจพลัดตกลงไปในน้ำได้	■ ติดธงสัญลักษณ์ เช่น ธงแดง ธงเหลืองแดง ■ ติดป้ายคำแนะนำ/คำเตือนต่าง ๆ ■ กำหนดพื้นที่เล่นน้ำ พื้นที่ทำกิจกรรมทางน้ำที่ใช้เครื่องยนต์และไม่ใช้เครื่องยนต์ ■ จัดให้มีอุปกรณ์ช่วยลอยน้ำ เช่น เสื้อชูชีพ เสื้อพยางค์ ■ จัดให้มีอุปกรณ์ช่วยชีวิต เช่น ห่วงชูชีพ ไม้ช่วยชีวิต บอร์ดช่วยชีวิต โดรนบินสำรวจ ■ จัดให้มีเจ้าหน้าที่/lifeguard ตลอดเวลาที่เปิดให้บริการ ■ ห้ามดื่มสุราขณะลงเล่นน้ำ/ทำกิจกรรมทางน้ำ ■ กำหนดให้ผู้ลงเล่นน้ำทุกคนต้องใส่เสื้อชูชีพ/เสื้อพยางค์ ■ กรณีที่แหล่งน้ำนั้น มีความเสี่ยงต่อการเกิดคลื่นย้อนกลับ (Rip Current) หรือ Tsunami หรือพบแมงกะพรุนพิษ ควรจัดให้มีสัญลักษณ์/ป้ายคำแนะนำ/อุปกรณ์ช่วยเหลือ ไว้บริเวณชายหาด เพื่อให้นักท่องเที่ยวสามารถปฏิบัติตาม

* ข้อควรคำนึง

- กรณีจำเป็นต้องลงน้ำ ควรใช้ความระมัดระวัง เตรียมความพร้อมของร่างกายให้พร้อมก่อนลงน้ำ และนำอุปกรณ์ลอยน้ำได้ติดตัวไปด้วยเสมอ ทั้งนี้อาจพกมีดหรือวัสดุอื่นที่สามารถนำมาใช้ตัดวัสดุที่อยู่ใต้น้ำในกรณีที่มีวัสดุพันขาหรือส่วนหนึ่งส่วนใดของร่างกาย
- กรณีที่แหล่งน้ำนั้น ถูกจัดให้เป็นสถานที่ท่องเที่ยว และมีกิจกรรมทางน้ำต่าง ๆ (เช่น เรือถีบ เรือแคนู เรือคายัค บานาน่าโบ๊ท) ควรจัดให้มีบริเวณเล่นน้ำที่แยกกันชัดเจนออกจากบริเวณที่มีกิจกรรมทางน้ำ
- ไม่ควรลงไปในพื้นที่บริเวณที่มีกิจกรรมทางน้ำ/การจราจรทางน้ำ/สัญจรทางน้ำ เพราะพาหนะทางน้ำส่วนใหญ่จะมีเครื่องยนต์ ซึ่งก่อให้เกิดอันตรายต่อคนที่อยู่ในน้ำได้

“ภาพตัวอย่างแหล่งน้ำเสี่ยงในบ้าน”



ถังน้ำ/ถังสี



กระติกน้ำ



โอ่งขนาดเล็ก



กะละมัง



อ่างอาบน้ำเด็ก



สระว่ายน้ำพลาสติก/สระว่ายน้ำเคลื่อนที่

“ภาพตัวอย่างแหล่งน้ำเสี่ยงรอบบ้าน”



แอ่งน้ำ



ร่องน้ำ



สระน้ำ



บ่อน้ำ

“ภาพตัวอย่างแหล่งน้ำเพื่อการเกษตร/อ่างกักเก็บน้ำ/บึง/ทะเลสาบ/คลอง/แม่น้ำ/ชายหาด”



สระน้ำเพื่อการเกษตร



บ่อ/สระกักเก็บน้ำ



บึง/ทะเลสาบ



คลอง



แม่น้ำ



ชายหาด

“ภาพตัวอย่างสระว่ายน้ำ/สวนน้ำ”



สระว่ายน้ำ



สวนน้ำ

แบบสำรวจแหล่งน้ำเสี่ยงในครัวเรือน

คำชี้แจง กรุณากรอรายละเอียดในช่องที่ได้มีการดำเนินการ

1. ชื่อ-นามสกุลเจ้าของบ้าน:

2. ที่อยู่: บ้านเลขที่.....หมู่ที่.....ถนน.....ตำบล.....

อำเภอ.....จังหวัด.....

มือถือ/โทร.....วันที่.....

3. แหล่งน้ำเสี่ยงในบ้าน/รอบ ๆ บ้าน

แหล่งน้ำภายในบ้าน	จำนวน (แห่ง)	ระบุสถานที่
อ่างอาบน้ำ/กะละมัง		
โถ่งน้ำ/ถังน้ำ		
สระว่ายน้ำยาง		
อื่น ๆ (ระบุ)		
แหล่งน้ำรอบ ๆ บ้าน	จำนวน (แห่ง)	ระบุสถานที่
แอ่งน้ำขัง		
ท่อระบายน้ำ		
บ่อน้ำโยก		
อ่างเลี้ยงปลา		
อื่น ๆ (ระบุ)		

แบบสำรวจแหล่งน้ำเสี่ยงในชุมชน

คำชี้แจง กรุณากรอกรายละเอียดในช่องที่ได้มีการดำเนินการ

1. ชื่อชุมชน:

2. ที่อยู่: บ้านเลขที่..... หมู่ที่..... ถนน..... ตำบล.....

อำเภอ..... จังหวัด.....

3. แหล่งน้ำเสี่ยงในชุมชน

แหล่งน้ำ	จำนวน (แห่ง)	ระบุสถานที่
สระว่ายน้ำ		
บ่อน้ำ/สระน้ำ เพื่อการเกษตร		
น้ำตก		
คลอง		
แม่น้ำ		
เขื่อน/อ่างเก็บน้ำ		
ทะเล		
อื่น ๆ (ระบุ)		

4. ชื่อ-นามสกุลผู้สำรวจ

ตำแหน่ง..... หน่วยงาน.....

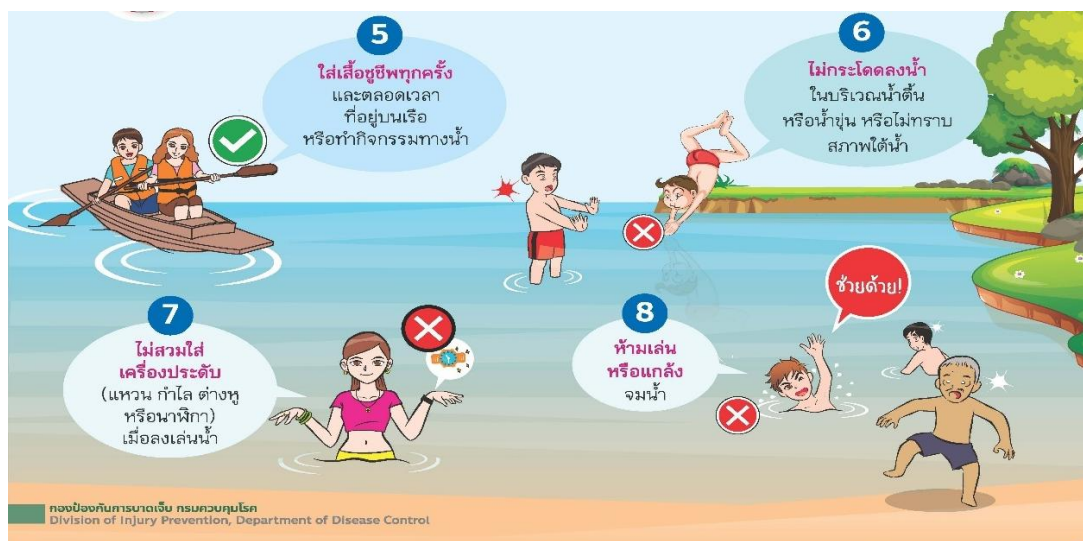
จังหวัด..... มือถือ/โทร.....

วันที่.....

“กฎความปลอดภัยทางน้ำ”



กฎความปลอดภัยทางน้ำที่สำคัญ



“เสื้อชูชีพ VS เสื้อพยุงตัว”

ความแตกต่างระหว่างเสื้อชูชีพและเสื้อพยุงตัว



เสื้อชูชีพ



- มีแรงลอยตัวสูง ใช้ได้ทุกสภาพอากาศ ทั้งในทะเล น้ำเชี่ยว น้ำไหล
- ถูกออกแบบให้พลิกตัวผู้ประสบภัยให้หงายหน้าขึ้น จึงสามารถใช้กับผู้ประสบภัยที่ไม่รู้สีกตัว/หมดสติ/สลบได้

ข้อจำกัด

เกะกะ และจำกัดการเคลื่อนไหว





เสื้อพยุงตัว

- เหมาะสำหรับกีฬาทางน้ำ เช่น สกีนํ้า เจ็ทสกี เรือใบ เรือแคนู เรือคายัค
- ใส่สบาย และเคลื่อนไหวได้คล่องตัว
- หากใส่เสื้อพยุงตัว ต้องศึกษาช่วยเพื่อให้หน้าไม่คว่ำ และสามารถเคลื่อนที่ไปในน้ำได้



ข้อจำกัด

- ถูกออกแบบให้เป็นตัวช่วยลอยอยู่ในน้ำ มากกว่าเป็นอุปกรณ์ช่วยชีวิต
- เหมาะสำหรับผู้ที่สติ และรู้สีกตัว (ไม่เหมาะกับการใช้ในกรณี **ที่ผู้ประสบภัยไม่รู้สีกตัว/หมดสติ/สลบ**) เพราะเสื้อพยุงตัวจะไม่ช่วยพลิกให้หน้าของผู้สวมใส่หงายขึ้นเหมือนน้ำเหมือนกับเสื้อชูชีพ

หมายเหตุ :
เพื่อความปลอดภัย เมื่อใส่เสื้อชูชีพ/เสื้อพยุงตัวแล้ว ควรล็อกในทุกจุด รวมทั้งสายคล้องขา

กองป้องกันการบาดเจ็บ กรมควบคุมโรค
Division of Injury Prevention, Department of Disease Control

“การช่วยเหลือคนตกน้ำ”



การช่วยเหลือ

1



ตะโกน ตะโกน... “ช่วยด้วย มีคนตกน้ำ”
(เพื่อขอความช่วยเหลือ)

3



ยื่น ยื่น...อุปกรณ์ให้คนตกน้ำจับ เช่น ไม้ เชือก เสื้อ
กางเกง ผ้าขาวม้า เข็มขัด

2



โยน โยน...อุปกรณ์ที่ลอยน้ำได้ให้คนตกน้ำจับ
เช่น ถังแกลอนพลาสติกเปล่า ห่วงชูชีพ

4



สาวไม่ถึงคนตกน้ำเข้าหาฝั่ง

กรณีคนตกน้ำอยู่ไกลฝั่ง และ**หากจำเป็น**จะต้องลงไปช่วย
ควรนำอุปกรณ์ที่ลอยน้ำได้ติดตัวไปด้วย และโยนให้คนตกน้ำจับ
(ห้ามให้คนตกน้ำสัมผัสร่างกายคนช่วยเหลือ)

กองป้องกันการบาดเจ็บ กรมควบคุมโรค
Division of Injury Prevention, Department of Disease Control

“การปฐมพยาบาลคนจมน้ำ”



การปฐมพยาบาล

(สแกนเพื่อรับข้อมูลเพิ่มเติม)

1



โทรศัพท์แจ้งหมายเลข **1669**
หรือหน่วยพยาบาลใกล้เคียงโดยเร็วที่สุด

2



ห้าม จับผู้ประสบภัยอุ้มพาดำ กระโดด หรือวิ่งรอบสนาม
เพื่อเอาน้ำออก

3



จับคนจมน้ำนอนบนพื้นราบ แห้ง และแข็ง

4



ตรวจดูว่ารู้สึกตัวหรือไม่ โดยใช้มือทั้ง 2 ข้างจับไหล่เข่า
พร้อมเรียกเสียงดังๆ

กองป้องกันการบาดเจ็บ กรมควบคุมโรค
Division of Injury Prevention, Department of Disease Control



การปฐมพยาบาล

5



กรณีรู้สึกตัว : เช็ดตัวให้แห้ง เปลี่ยนเสื้อผ้า และห่มผ้า
เพื่อให้ความอบอุ่นแก่ร่างกาย และนำส่งโรงพยาบาลทุกราย

6



กรณีไม่รู้สึกตัว ไม่ตอบสนอง :
1. ช่วยหายใจ ทำดังนี้

- เปิดทางเดินหายใจ โดยการกดหน้าผาก เขย่งคาง
- เป่าปากโดยวางปากครอบปากผู้ป่วย บีบจมูกเป่าลมเข้า
ให้หน้าอกผู้ป่วยยกขึ้น (เป่าปาก 2 ครั้ง)

7



2. กดหน้าท้อง ทำดังนี้

- วางสันมือขวากับแนวึ่งกลางหน้าอก (ึ่งกลางหัวนมทั้งสองข้าง)
ประสานมือ (ตามภาพ) แขนตั้งฉาก
- กดหน้าอกให้ยุบประมาณ 1 ใน 3 ของความหนาของหน้าอก
ความเร็ว 100 ครั้งต่อนาที
- กดหน้าท้อง 30 ครั้ง สลับกับเป่าปาก 2 ครั้ง ทำไปจนกว่าผู้ประสบภัย
จะรู้สึกตัว และหายใจเองได้

8



จับผู้ป่วยนอนตะแคงข้าง
ศีรษะหงายไปข้างหลัง เพื่อให้น้ำไหลออกทางปาก ใช้ผ้าห่ม
คลุมผู้ป่วย เพื่อให้เกิดความอบอุ่น งนน้ำและอาหาร และ
นำส่งโรงพยาบาลทุกราย

หมายเหตุ :

1. หลังจากช่วยเหลือคนจมน้ำ จมน้ำ ขึ้นมาแล้ว ห้ามจับอุ้มพาดำหรือห้อยหัว หรือกดท้องเพื่อกระตุ้น
เอาน้ำออก เพราะความพยายามที่จะเอาน้ำออกไม่มีความจำเป็น และอาจก่อให้เกิดผลเสีย เพราะคนจมน้ำ
จมน้ำ จะอาเจียน และอาจทำให้สำลัก อีกทั้งทำให้การช่วยชีวิตเสียเวลาไปอีก
2. “การเป่าปาก” ยังจำเป็นสำหรับผู้จมน้ำ (เป็นข้อถกเถียงของ CPR 2015) เพราะผู้ที่จมน้ำหมดสติ เนื่องจาก
ขาดอากาศหายใจ จึงยังคงต้องเริ่มต้นจากการเป่าปาก เพื่อช่วยหายใจ

“RIP CURRENT”



บริเวณที่เกิด RIP CURRENT สามารถสังเกตได้จาก



- 1 สีของน้ำทะเล จะขุ่นขาวกว่าบริเวณอื่น เนื่องจาก กระแสน้ำ RIP CURRENT พัดพาเอาตะกอนใต้ น้ำ ฟุ้งขึ้นมา
- 2 บริเวณชายหาดจะมีคลื่นไม่ปะติดปะต่อกัน มีลักษณะเป็นร่อง แนวคลื่นขาดหาย
- 3 บริเวณปลายกระแสน้ำ มักเป็นรูปคล้ายดอกเห็ด

กองป้องกันการบาดเจ็บ กรมควบคุมโรค
Division of Injury Prevention, Department of Disease Control



การป้องกันและวิธีเอาชีวิตรอดจาก RIP CURRENT



การป้องกัน

- ควรเล่นน้ำในบริเวณที่กำหนดไว้
- ห้ามลงเล่นน้ำในบริเวณที่มีธงแดง



วิธีเอาชีวิตรอด

หากเข้าไปอยู่ในกระแสน้ำ RIP CURRENT คือ

- ให้ตั้งสติ อย่าว่ายทวนกระแสน้ำ เพราะจะทำให้หมดแรง และจมน้ำเสียชีวิต
- แต่..ให้ว่ายน้ำขนานไปกับชายฝั่ง เมื่อพ้นจากแนวกระแส RIP CURRENT แล้ว จึงว่ายกลับเข้าฝั่ง

กองป้องกันการบาดเจ็บ กรมควบคุมโรค
Division of Injury Prevention, Department of Disease Control

“คอกกั้นเด็ก”



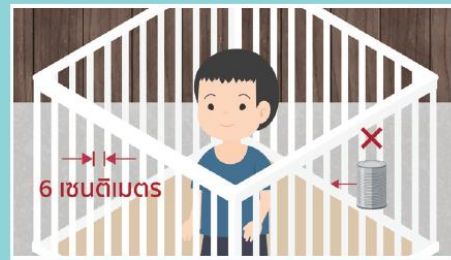
ลักษณะคอกกั้นเด็ก ที่ปลอดภัย

(สแกนเพื่อรับข้อมูลเพิ่มเติม)



หมายเหตุ :

คอกกั้นเด็กเหมาะสำหรับเด็กอายุ 0 - 2 ปี
หรือหุ้ดใช้เมื่อเด็กสามารถปีนได้



- ควรมีความสูงอย่างน้อย 51 เซนติเมตรขึ้นไป
- คอกกั้นเด็กที่มีซี่ราว ซี่ราวควรห่างไม่เกิน 6 เซนติเมตร หรือกระป๋องนมชั้นหวนไม่สามารถลอดผ่านได้ และควรเป็นแนวตั้ง เพราะแนวขวางเด็กสามารถเหยียบปีนได้
- หากมีประตูปิด - เปิด ต้องมีตัวล็อกหรือตัวยึดที่แน่นหนา
- ไม่ควรมีส่วนที่ยื่นออกมาด้านบนของคอกกั้น
- วัสดุที่ใช้ต้องมีความปลอดภัยสำหรับเด็ก ตามมาตรฐาน

กองป้องกันการบาดเจ็บ กรมควบคุมโรค
Division of Injury Prevention, Department of Disease Control

“ป้องกันการจมน้ำในเด็กเล็ก”

3 ข้อควรจำ กับการป้องกันการจมน้ำในเด็กเล็ก



อย่าใกล้

เมื่อเจอแหล่งน้ำ อย่าเข้าใกล้
เพราะอาจลื่นพลัดตกลงไป
ในน้ำ



อย่าเก็บ

เมื่อเห็นสิ่งของตกลงไปในน้ำ
อย่าเก็บเอง ต้องให้ผู้ใหญ่
ช่วยเก็บให้



อย่าก้ม

อย่าก้ม หรือชะเง้อลงไป
ในโอ่งน้ำ ตุ่มน้ำ ถังน้ำ เพราะ
อาจจะหัวทิ่มลงไปใต้อาชนะ

“ป้องกันการจมน้ำในกลุ่มผู้ใหญ่”

3 คำ จำขึ้นใจ

ทุกคน ปลอดภัย ไม่จมน้ำ




ชีวิต

ใส่ชูชีพทุกครั้ง

ที่เดินทาง
หรือทำกิจกรรมทางน้ำ



กฎ

ปฏิบัติตามกฎ

เช่น ไม่เล่นน้ำบริเวณที่มีธงแดง/
คลื่นลมแรง/Rip current
ปฏิบัติตามป้าย/คำเตือน



งดดื่ม

แอลกอฮอล์

เมื่ออยู่ใกล้/ลงเล่นน้ำ



กองป้องกันการบาดเจ็บ
กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข
<https://ddc.moph.go.th/dip>
www.facebook.com/thaiinjury

ตรวจจิบเร็ว
ตอบโต้ทัน
ป้องกันได้

สายด่วน
กรมควบคุมโรค
1422

“

กรณีที่ไม่มีเสื้อชูชีพ
สามารถใช้อุปกรณ์ช่วยลอยน้ำ
เช่น แกะลอนพลาสติก
ขวดน้ำพลาสติก

”



ตัวอย่างสัญลักษณ์ต่าง ๆ



ควรสวมเสื้อชูชีพ



ระวัง! น้ำลึก



อันตราย!
บริเวณเรือแล่นผ่าน



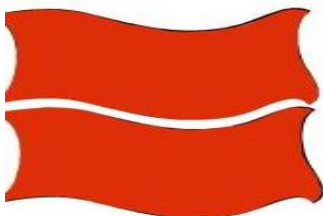
พื้นที่เสี่ยงภัยคลื่นยักษ์
(Tsunami)



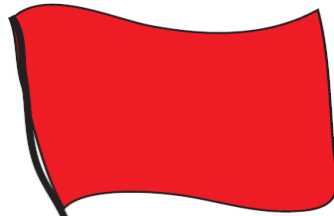
ระวังแมงกะพรุน



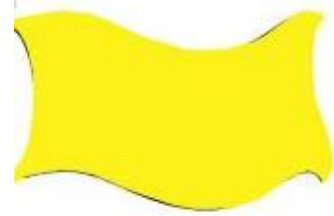
ห้ามว่ายน้ำ



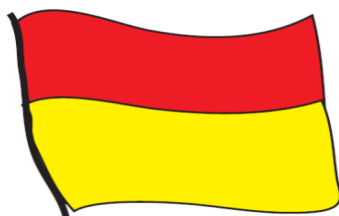
อันตรายมาก ห้ามเล่นน้ำ
เด็ดขาด



อันตราย ห้ามเล่นน้ำ



เล่นน้ำด้วยความระมัดระวัง



บริเวณนี้มีเจ้าหน้าที่
Lifeguard สามารถเล่นน้ำได้



ระวัง! สัตว์ทะเล
(แมงกะพรุน ปลากระเบน อื่น ๆ)



ระหว่างธงนี้ เป็นบริเวณ
สำหรับกีฬาทางน้ำ

ตัวอย่างภาพการดำเนินงาน ทีมผู้ก่อการดี (MERIT MAKER) ป้องกันการจมน้ำ



การดำเนินงานทีมผู้ก่อการดี
ป้องกันการจมน้ำ (MERIT MAKER Plus)
ประจำปี 2566



บ้านเริ่ม ชุมชนร่วม

การจัดการแหล่งน้ำเสี่ยง



ทีมผู้ก่อการดีเทศบาลตำบลเสนา
อ.จอมทอง จ.เชียงใหม่

ผลผลิตของหมู่บ้านจากการประกวด
ในวันป้องกันจมน้ำโลก



ทีมผู้ก่อการดี อบต.นอกเมือง
อ.เมืองสุรินทร์ จ.สุรินทร์

WHO เลือกเป็นภาพตัวอย่าง

ทีมผู้ก่อการดีเทศบาลเมืองหัวหิน
จ.ประจวบคีรีขันธ์

แหล่งท่องเที่ยว กับป้ายประชาสัมพันธ์ 3 ภาษา

กองป้องกันการบาดเจ็บ กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข



การดำเนินงานทีมผู้ก่อการดี
ป้องกันการจมน้ำ (MERIT MAKER Plus)
ประจำปี 2566



บ้านเริ่ม ชุมชนร่วม

การดำเนินการในศูนย์พัฒนาเด็กเล็ก ฝังความคิดแต่เยาว์วัย เด็กไทยไม่จมน้ำ



ทีมผู้ก่อการดีเทศบาลตำบลเสนา
อ.จอมทอง จ.เชียงใหม่

สื่อการสอนที่หลากหลาย



ทีมผู้ก่อการดีเทศบาลเมืองหัวหิน จ.ประจวบคีรีขันธ์



ทีมผู้ก่อการดี อบต.บัวขาว อ.ภูผามาศ จ.พิจิตร



KWANGJHONG RESCUE TEAM อ.ภูเขียว จ.ชัยภูมิ



รู้จำ "อย่าใกล้ อย่าเก็บ อย่าก้ม" บนผนัง

ทีมผู้ก่อการดี อบต.นอกเมือง อ.เมืองสุรินทร์ จ.สุรินทร์

กองป้องกันการบาดเจ็บ กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข

ตัวอย่างภาพการดำเนินงาน ทีมผู้ก่อการดี (MERIT MAKER) ป้องกันการจมน้ำ (ต่อ)



กรมควบคุมโรค
Department of Disease Control

การดำเนินงานทีมผู้ก่อการดี
ป้องกันการจมน้ำ (MERIT MAKER Plus)
ประจำปี 2566



การเรียนการสอนหลักสูตร
ว่ายน้ำเพื่อเอาชีวิตรอด
ในสระรูปแบบต่างๆ



KWANGJHONE RESCUE TEAM
อ.ภูเขียว จ.ชัยภูมิ



สระว่ายน้ำในชุมชน
"วัดสร้าง ชุมชนดูแล"



ทีมผู้ก่อการดีตำบลโคกสามหนองกะทิง
อ.ลำปลายมาศ จ.บุรีรัมย์

เพิ่มโอกาสให้เด็กกว่า 10,000 คน
ในพื้นที่ทั้งในและนอกตำบลได้เรียนว่ายน้ำเพื่อเอาชีวิตรอด

กองป้องกันการบาดเจ็บ กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข



กรมควบคุมโรค
Department of Disease Control

ตัวอย่าง
การดำเนินงานทีมผู้ก่อการดี ป้องกันการจมน้ำ
(MERIT MAKER Plus) ประจำปี 2566

คอกกั้นเด็ก (Playpen)



บ้านเริ่ม ชุมชนร่วม



ทีมผู้ก่อการดี อบต.หนองเมือง อ.เมืองสุรินทร์ จ.สุรินทร์



ทีมผู้ก่อการดี (MERIT MAKER Plus) ชุมชนร่วมใจ
อ.ชนแดน จ.เพชรบูรณ์



KWANGJHONE RESCUE TEAM
อ.ภูเขียว จ.ชัยภูมิ



ทีมผู้ก่อการดีโรงเรียนบ้านป่าซ่าน
อ.มท.ไทย จ.พิษณุโลก



ทีมผู้ก่อการดีเทศบาลตำบลผาขาว
อ.เมืองเชียงราย จ.เชียงราย

พื้นที่เล็กๆ
แต่ดูแลปลอดภัย

กองป้องกันการบาดเจ็บ กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข

โครงสร้างหลักสูตรแนวปฏิบัติเพื่อป้องกันการจมน้ำในชุมชน (Drowning Prevention Course for Community)

ชื่อหลักสูตร

แนวปฏิบัติเพื่อป้องกันการจมน้ำในชุมชน

Drowning Prevention Course for Community

วัตถุประสงค์ของหลักสูตร

1. เพื่อให้ผู้เข้ารับการอบรมมีความรู้ในเรื่องป้องกันการจมน้ำ
2. เพื่อให้ผู้เข้ารับการอบรมสามารถนำองค์ความรู้ไปปฏิบัติได้
3. เพื่อให้ผู้เข้ารับการอบรมสามารถถ่ายทอดความรู้ให้กับผู้อื่นได้

หน่วยการเรียนรู้และเนื้อหาหลักสูตร

จำนวน 3 หน่วยการเรียนรู้

- หน่วยการเรียนรู้ที่ 1 ความเสี่ยงการจมน้ำ และการป้องกัน
- หน่วยการเรียนรู้ที่ 2 การเอาชีวิตรอดและการช่วยเหลือ
- หน่วยการเรียนรู้ที่ 3 แนวปฏิบัติเพื่อป้องกันการจมน้ำในชุมชน

ลักษณะการเรียนรู้และระยะเวลา

- การเรียนแบบ e-Learning ระยะเวลา 35 นาที
- การอบรมเชิงปฏิบัติการ ระยะเวลา 270 นาที

จำนวนผู้สอนและผู้เรียน

- การอบรมเชิงปฏิบัติการ ควรมีผู้เข้ารับการอบรมครั้งละไม่เกิน 60 คน
 - ภาคทฤษฎี: ผู้สอนอย่างน้อย 1 คน
 - ภาคปฏิบัติ: ผู้สอนหลัก 1 คน และผู้ช่วยสอน 4 คน (1 คนต่อผู้เข้ารับการอบรม 15 คน)

คุณสมบัติผู้เข้าเรียน

- บุคลากรในหน่วยงานท้องถิ่นระดับชุมชน (องค์การบริหารส่วนตำบล เทศบาลตำบล เทศบาลเมือง เทศบาลนคร) อาสาสมัครป้องกันภัยฝ่ายพลเรือน (อปพร.)
- บุคลากรในหน่วยงานสาธารณสุขระดับชุมชน (โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล/โรงพยาบาลอำเภอ/สำนักงานสาธารณสุขอำเภอ) อาสาสมัครสาธารณสุข (อสม.)
- บุคลากรในชุมชน เช่น ผู้ใหญ่บ้าน ผู้นำชุมชน จิตอาสา และประชาชนทั่วไป

เกณฑ์ผ่านการอบรม

e-Learning

- ต้องผ่านการเรียน e-Learning ทุกบท
- ระยะเวลาการเรียน ไม่น้อยกว่าร้อยละ 90
- ทำแบบประเมินผล ได้คะแนนไม่น้อยกว่าร้อยละ 80

อบรมเชิงปฏิบัติการ

- ต้องผ่านการเรียนทั้งภาคทฤษฎี และปฏิบัติ (ฝึกปฏิบัติในน้ำ)
- มีระยะเวลาการอบรม ไม่น้อยกว่าร้อยละ 90

รายละเอียดเกียรติบัตร e-Learning

.....ชื่อ-นามสกุล.....
ผ่านการเรียนรู้ด้วยตนเองทางระบบอิเล็กทรอนิกส์ (e-Learning)
หลักสูตรแนวปฏิบัติเพื่อป้องกันการจมน้ำในชุมชน
(Drowning Prevention Course for Community)
ให้ไว้ ณ วันที่.....

รายละเอียดเกียรติบัตรอบรมเชิงปฏิบัติการ

.....ชื่อ-นามสกุล.....
ผ่านการฝึกอบรมเชิงปฏิบัติการหลักสูตรแนวปฏิบัติเพื่อป้องกันการจมน้ำในชุมชน
(Drowning Prevention Course for Community)
เมื่อวันที่.....
ณ.....

เนื้อหาหลักสูตรแนวปฏิบัติเพื่อป้องกันการจมน้ำในชุมชน (Drowning Prevention Course for Community)

หน่วยที่	เนื้อหา
1. ความเสี่ยงการจมน้ำและการป้องกัน	■ สถานการณ์การจมน้ำ ■ ปัจจัยเสี่ยงของการจมน้ำ แต่ละกลุ่มอายุ ■ การป้องกันการจมน้ำ แต่ละกลุ่มอายุ ● เด็กเล็กอายุต่ำกว่า 5 ปี ● เด็กโตอายุ 5-14 ปี ● กลุ่มอายุ 15 ปีขึ้นไป
2. การเอาชีวิตรอดและการช่วยเหลือ	■ ความรู้เรื่องความปลอดภัยทางน้ำ ● ข้อแนะนำเพื่อความปลอดภัยทางน้ำ ● เสื้อชูชีพ ● Rip Current (กระแสน้ำย้อนกลับ หรือคลื่นทะเลดูด) ■ การเอาชีวิตรอดในน้ำ ● การลอยตัวโดยไม่ใช้อุปกรณ์ ● การลอยตัวโดยใช้อุปกรณ์ ■ การช่วยเหลือผู้ประสบภัยทางน้ำขั้นต้น โดยการ“ตะโกน โยน ยื่น” ■ การปฐมพยาบาลคนจมน้ำ (CPR)
3. แนวปฏิบัติเพื่อป้องกันการจมน้ำในชุมชน	■ แนวทางการดำเนินงานป้องกันการจมน้ำในชุมชน ■ มาตรการป้องกันการจมน้ำในครัวเรือน ■ มาตรการป้องกันการจมน้ำในชุมชน

รายละเอียดเนื้อหาหลักสูตรแนวปฏิบัติเพื่อป้องกันการจมน้ำในชุมชน (Drowning Prevention Course for Community)

เนื้อหา	ระยะเวลา		
	e-Learning	อบรมเชิงปฏิบัติการ	
		บรรยาย	ปฏิบัติ
หน่วยการเรียนรู้ที่ 1 ความเสี่ยงการจมน้ำ และการป้องกัน	5 นาที	30 นาที	-
■ สถานการณ์การจมน้ำ		10 นาที	-
■ ปัจจัยเสี่ยงของการจมน้ำ แต่ละกลุ่มอายุ		10 นาที	-
■ การป้องกันการจมน้ำ แต่ละกลุ่มอายุ		10 นาที	-
หน่วยการเรียนรู้ที่ 2 การเอาชีวิตรอดและการช่วยเหลือ	17 นาที 42 วินาที	30 นาที	180 นาที
■ ความรู้เรื่องความปลอดภัยทางน้ำ		10 นาที	-
• ข้อเสนอแนะเพื่อความปลอดภัยทางน้ำ			
• เสื้อชูชีพ			
• Rip Current (กระแสน้ำย้อนกลับ หรือ คลื่นทะเลดูด)			
■ การเอาชีวิตรอดในน้ำ		10 นาที	60 นาที
• การลอยตัวโดยไม่ใช้อุปกรณ์			
• การลอยตัวโดยใช้อุปกรณ์			
■ การช่วยเหลือผู้ประสบภัยทางน้ำขั้นต้น โดยการ “ตะโกน โยน ยื่น”		5 นาที	60 นาที
■ การปฐมพยาบาลคนจมน้ำ (CPR)		5 นาที	60 นาที
หน่วยการเรียนรู้ที่ 3 แนวปฏิบัติเพื่อป้องกันการจมน้ำในชุมชน	12 นาที 30 วินาที	30 นาที	-
■ แนวทางการดำเนินงานป้องกันการจมน้ำในชุมชน		10 นาที	
■ มาตรการป้องกันการจมน้ำในครัวเรือน		10 นาที	-
■ มาตรการป้องกันการจมน้ำในชุมชน		10 นาที	-
รวม	35 นาที 12 วินาที	90 นาที	180 นาที 270 นาที

อุปกรณ์ที่ใช้ในการอบรม

อุปกรณ์	จำนวน
1. ถังแกลลอนพลาสติก	อย่างน้อยครึ่งหนึ่งของผู้เข้าอบรม
2. เชือกสำหรับโยน ขนาด 6 - 8 หุน ความยาว 12 - 15 เมตร	อย่างน้อยครึ่งหนึ่งของผู้เข้าอบรม
3. ไม้/ท่อ PVC ที่มีขนาดความยาว 2 เมตร	อย่างน้อยครึ่งหนึ่งของผู้เข้าอบรม
4. หุ่นสำหรับฝึกปฏิบัติ CPR	6 ตัว
5. เสื้อชูชีพ	1 ตัว
6. เสื้อพยางค์	1 ตัว
7. อุปกรณ์ช่วยลอยน้ำอย่างง่าย ได้แก่	
7.1 ถังแกลลอนพลาสติกผูกเชือกสำหรับใช้ สะพายแล่ง	อย่างน้อยอย่างละ 1 ชุด
7.2 เป้/กระเป๋าสะพายที่ใส่ขวดน้ำพลาสติก อย่างน้อย 3 ใบ	อย่างน้อยอย่างละ 1 ชุด
8. แบบสำรวจแหล่งน้ำเสี่ยงในครัวเรือน	เท่ากับผู้เข้าอบรม
9. แบบสำรวจแหล่งน้ำเสี่ยงในชุมชน	เท่ากับผู้เข้าอบรม
10. Slide ประกอบการสอน	1 ชุด

ตัวอย่างภาพอุปกรณ์ที่ใช้ในการอบรม



ถังแกลอนพลาสติก



เชือกสำหรับโยน



ไม้/ท่อ PVC



หุ่นสำหรับฝึกปฏิบัติ CPR



เสื้อชูชีพ



เสื้อพองตัว



ถังแกลอนพลาสติกผูกเชือก
สำหรับโยนช่วยผู้ประสบภัย



เป้/กระเป๋าสะพาย
ใส่ขวดน้ำพลาสติก อย่างน้อย 3 ใบ



ถังแกลอนพลาสติกผูกเชือก
สำหรับใช้สะพายแล่ง



ท่อนช่วยชีวิต (rescue tube)

เอกสารอ้างอิง

1. กรมเจ้าท่า. คู่มือความปลอดภัยในการเดินทางทางน้ำ. Available from: <https://md.go.th/wp-content/uploads/2021/09/มาตรฐานเสื้อชูชีพ.pdf> [2020 Mar 15].
2. กองป้องกันการบาดเจ็บ. แนวทางประเมินผู้ก่อการดี การดำเนินงานป้องกันการจมน้ำ (MERIT MAKER plus). กรมควบคุมโรค. 2566.
3. กองป้องกันการบาดเจ็บ กรมควบคุมโรค. หลักสูตรป้องกันการจมน้ำสำหรับประชาชนทั่วไป (Drowning Prevention Course for Public). นนทบุรี, ประเทศไทย; 2566.
4. กองนโยบายยุทธศาสตร์และแผนงาน. จำนวนและอัตราการเสียชีวิตจากการจมน้ำ พ.ศ. 2549 - 2566 [ไฟล์ข้อมูล]. สำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข; 2567.
5. สัม เอกเฉลิมเกียรติ. ทบทวนวรรณกรรมการจมน้ำของเด็ก. ครั้งที่ 1. กรุงเทพฯ: สำนักงานกิจการโรงพิมพ์องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก; 2550.
6. กรมควบคุมโรค. สถานการณ์การตกล้ำ จมน้ำของเด็กในประเทศไทย. ครั้งที่ 1. กรุงเทพฯ: สำนักงานกิจการโรงพิมพ์องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก; 2552.
7. กรมควบคุมโรค. หลักสูตรพัฒนาศักยภาพผู้จัดการแผนงาน (PCM) ของ NATI Cluster. แผนงานป้องกันการบาดเจ็บ (Injury) จากการตกล้ำ จมน้ำ. กรมควบคุมโรค; 2561.
8. สำนักโรคไม่ติดต่อ กรมควบคุมโรค. หลักสูตรว่ายน้ำเพื่อเอาชีวิตรอดและคู่มือการสอน (Survival Swimming Curriculum and Handbook). นนทบุรี: 2552
9. Division of Injury Prevention, Department of Disease Control. Drowning report system [Internet]. Nonthaburi: DDC; 2024 [2024 Sep 23]. Available from: <https://dip.ddc.moph.go.th/satdrowning>.
10. Division of Injury Prevention, Department of Disease Control. Injury surveillance system: IS, 2017–2022 [Data file]. Nonthaburi: DDC; 2022.
11. Handbook on Drowning 2nd ed, 2014. Editors: Bierens, Joost J.L.M. (Ed.)
12. Handbook on Drowning 1st ed, 2006. Editors: Bierens, Joost J.L.M. (Ed.)
13. Preventing drowning: an implementation guide. Geneva: World Health Organization; 2017. Licence: CC BY-NC-SA 3.0 IGO.
14. World Health Organization. The Global status report on drowning prevention. Available from: https://www.who.int/health-topics/drowning#tab=tab_1 [2024 Nov 22].
15. World Health Organization. World Report on Child Injury Prevention. Available from: <https://www.who.int/publications/i/item/9789241563574> [2018 Mar 1].
16. U.S. COAST GUARD. PFD Selection, Use, Wear & Care. Available from: <https://www.dco.uscg.mil/CG-ENG-4/PFDSe/> [2020 Jan 21].

แนวปฏิบัติ
เพื่อป้องกันการจมน้ำในชุมชน
Drowning Prevention Course
for Community

กองป้องกันการบาดเจ็บ กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข
ถนนติวานนท์ อำเภอเมือง จังหวัดนนทบุรี 11000
<https://ddc.moph.go.th/dip>
www.facebook.com/thaiinjury

