

การป้องกันการจมน้ำช่วงเกิดอุทกภัย

ประเด็นคำถาม-ตอบ (สำหรับประชาชน)

สำนักโรคไม่ติดต่อ

กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข

โทร. 02 5903967-8

ถาม: หากจำเป็นต้องเดินทางทำกิจกรรมทางน้ำ ควรทำอะไร

ตอบ: ควรเตรียมอุปกรณ์ชูชีพให้พร้อม เช่น แกลลอนเปล่า ขวดน้ำพลาสติกเปล่า ลูกมะพร้าว เสื้อชูชีพห่วงยาง เพื่อช่วยในการลอยตัว



ถาม: ควรมีการป้องกันอย่างไร

- ตอบ:**
1. ไม่ควรลงไปเล่นน้ำ บริเวณที่มีน้ำท่วมขัง น้ำเชี่ยว หรือแม่แต่ในกะละมัง เพราะนอกจากจะเสี่ยงต่อการเจ็บป่วยอื่นๆ แล้วยังเสี่ยงต่อการจมน้ำเสียชีวิต
 2. ผู้ปกครองควรดูแลเด็กอย่างใกล้ชิด และให้ชุมชนเข้ามามีส่วนร่วมในการเฝ้าระวังพื้นที่ที่มีความเสี่ยง เช่น ควรติดป้ายหรือสัญลักษณ์หรือแบ่งเขตให้เห็นชัดเจนว่าบริเวณใดเป็นบริเวณน้ำลึก
 3. ประชาชนควรสำรวจและเฝ้าระวังพื้นที่บริเวณบ้าน รอบบ้าน และชุมชนที่เสี่ยงต่อการพลัดตกน้ำ (จากสถิติพบว่า คนจมน้ำเสียชีวิตจากสาเหตุการพลัดตก ลื่น 21% ของสาเหตุการจมน้ำเสียชีวิตทั้งหมด) เช่น พื้นไม้ที่ลื่นหรือมีตะไคร่ขึ้น ทางเดินบนสะพานที่แคบและไม่แข็งแรง
 4. ประชาชนที่อยู่ในภาวะน้ำท่วม ไม่ควรดื่มของมีแอลกอฮอล์ (จากสถิติการจมน้ำตายพบว่าสุรามีส่วนเกี่ยวข้องกับที่ทำให้เกิดการจมน้ำตาย 27%)
 5. ประชาชนผู้ประกอบอาชีพทางน้ำ เช่น หาลา งม หอย ฯลฯ ควรเตรียมความพร้อมของสุขภาพร่างกายให้เหมาะสม เช่น ไม่ควรออกประกอบอาชีพตามลำพัง
 6. หากจำเป็นต้องทำกิจกรรมทางน้ำ ควรเตรียมอุปกรณ์ชูชีพให้พร้อม เช่น แกลลอนเปล่า เสื้อชูชีพ ห่วงยาง ลูกมะพร้าว
 7. ประชาชนที่มีโรคประจำตัว ไม่สามารถดูแลตัวเองได้ขณะเกิดเหตุ เช่น โรคลมชัก เครียด ความดันต่ำ ไม่ควรอยู่ตามลำพัง

ถาม: หากพบคนที่กำลังจะจมน้ำ ควรทำอย่างไร

ตอบ: 1. ตั้งสติ อย่าวู่วาม หลีกเลี่ยงการลงน้ำไปช่วย

2. หาอุปกรณ์ที่อยู่ใกล้ตัว เช่น ไม้ เชือก หรือสิ่งที่ยึดเหนี่ยวได้ ในการช่วยเหลือ และควรใช้อุปกรณ์เหล่านี้อย่างรวดเร็วและระมัดระวัง เพื่อป้องกันการผิดพลาด

3. กรณีไม่มีอุปกรณ์ช่วยเหลืออยู่ใกล้ๆ ต้องพิจารณาว่า จะสามารถช่วยเหลือด้วยตัวเองได้หรือไม่ หากไม่ได้ต้องรีบร้องขอความช่วยเหลือ

4. กรณีที่จำเป็นต้องลงน้ำไปช่วยแม้ว่าจะว่ายน้ำเป็นก็ควรเตรียมอุปกรณ์สำหรับการช่วยไปด้วย



ถาม: หากช่วยคนจมน้ำขึ้นมาได้แล้วควรทำอย่างไร

ตอบ: 1. ห้ามจับคนจมน้ำอุ้มพาดบ่าแล้วกระโดดหรือวิ่งไปมาเพื่อให้น้ำออก เพราะน้ำที่ออกมาจะเป็นน้ำจากกระเพาะไม่ใช่จากปอดเด็ก ซึ่งเป็นวิธีที่ผิด เพราะจะทำให้เด็กขาดอากาศหายใจนานยิ่งขึ้น และเสียชีวิต

2. ตะโกนขอความช่วยเหลือ และวางคนที่จมน้ำนอนราบ ตะแคงหน้าเอาน้ำออกจากปาก และช่วยให้หายใจได้เร็วที่สุดโดยวิธีการผายปอด ด้วยการเป่าลมเข้าทางปากติดต่อกันหลายๆ ครั้งตามจังหวะการหายใจ

3. รีบแจ้งเจ้าหน้าที่สาธารณสุขที่อยู่ใกล้บ้าน หรือโทรแจ้ง 1669 โดยเร็วที่สุด

ข้อมูล ณ วันที่ 20 ตุลาคม 2553