

ประเด็นข้อมูลสำคัญสำหรับการดำเนินงานป้องกันการจมน้ำปี 2559

“เสาร์แรกเดือนมีนาคม ร่วมรณรงค์ป้องกันเด็กจมน้ำ”

สำนักโรคไม่ติดต่อ กรมควบคุมโรค

กระทรวงสาธารณสุข

- รายงานการจมน้ำระดับโลก (Global Report on Drowning) ขององค์การอนามัยโลก ⁽¹⁾ พบว่า ในแต่ละปีมีคนจมน้ำเสียชีวิตสูงถึง 372,000 คน คนที่จมน้ำเสียชีวิตมากกว่าร้อยละ 50 อยู่ในกลุ่มอายุต่ำกว่า 25 ปี
- ทั่วโลก กลุ่มเด็กอายุต่ำกว่า 15 ปีพบว่า การจมน้ำเป็นสาเหตุการเสียชีวิตอันดับที่ 3 รองจากโรคเยื่อหุ้มสมองอักเสบ (Meningitis) และเอดส์ (HIV) โดยมีจำนวนการเสียชีวิตปีละ 140,219 คน ⁽¹⁾
- ประเทศไทย กลุ่มเด็กอายุต่ำกว่า 15 ปีพบว่า การจมน้ำเป็นสาเหตุการเสียชีวิตอันดับที่ 1 ⁽²⁾
- 10 ปีที่ผ่านมา (ค่าเฉลี่ยปี 2549 - 2558) มีเด็กไทยอายุต่ำกว่า 15 ปี เสียชีวิตจากการจมน้ำ 10,923 คน (ปีละเกือบ 1,100 คน) ในจำนวนนี้เป็นเด็กอายุต่ำกว่า 5 ปี ร้อยละ 35.6 (3,888 คน) และเป็นเด็ก 5 - 9 ปี ร้อยละ 41.3 (4,509 คน) ⁽²⁾
- เด็กอายุต่ำกว่า 15 ปีมีสัดส่วนการเสียชีวิตจากการตกน้ำ จมน้ำสูงถึงร้อยละ 30 ของทุกกลุ่มอายุ ⁽³⁾
- อัตราป่วยตาย (Case Fatality Rate) จากการจมน้ำ เท่ากับร้อยละ 37.2 ⁽⁴⁾
- เพศชายมีอัตราการเสียชีวิตสูงกว่าเพศหญิงประมาณ 2 เท่าตัว ⁽³⁾
- ภาคตะวันออกเฉียงเหนือมีอัตราการเสียชีวิตสูงที่สุด รองลงมาคือ ภาคกลาง ภาคเหนือ และภาคใต้ ⁽²⁾
- แหล่งน้ำที่มีเด็กเสียชีวิตจากการตกน้ำ จมน้ำสูงที่สุด คือ แหล่งน้ำธรรมชาติ (ร้อยละ 41.6) รองลงมาคือ อ่างอาบน้ำ (ร้อยละ 4.4) และสระว่ายน้ำ (ร้อยละ 3.1) ⁽⁴⁾
- ช่วงหน้าร้อนและปิดเทอม เพียง 3 เดือน (มีนาคม - พฤษภาคม) มีเด็กจมน้ำเสียชีวิต 372 คน (ค่าเฉลี่ยปี 2549 - 2558) ⁽³⁾
- ร้อยละ 1.2 ของกลุ่มเด็กอายุต่ำกว่า 15 ปีที่บาดเจ็บรุนแรงจากการตกน้ำ จมน้ำ มีการตีมีเครื่องมือแอลกอฮอล์ ⁽⁴⁾
- อายุต่ำที่สุดของเด็กที่พบว่าจมน้ำและมีการตีมีเครื่องมือแอลกอฮอล์คือ 7 ปี ⁽⁴⁾
- การจมน้ำของเด็กอายุต่ำกว่า 15 ปี เป็นสาเหตุของความสูญเสียปีสุขภาวะ (Disability-Adjusted Life Year: DALY) อันดับที่ 3 ในเด็กชาย (DALY = 26,000 ปี) และอันดับที่ 6 ในเด็กหญิง (DALY = 10,000 ปี) ⁽⁵⁾
- เด็กไทยอายุต่ำกว่า 15 ปี ว่ายน้ำเป็นร้อยละ 23.7 และว่ายน้ำเพื่อเอาชีวิตรอดได้ (มีความรู้เรื่องความปลอดภัยทางน้ำ ทักษะการเอาชีวิตรอด และทักษะการช่วยเหลือ) เพียงร้อยละ 4.4 ⁽⁶⁾
- เด็กที่เรียนหลักสูตรว่ายน้ำเพื่อเอาชีวิตรอดจะมีความรู้เรื่องความปลอดภัยทางน้ำ ทักษะการเอาชีวิตรอดในน้ำ และทักษะการช่วยผู้ประสบภัยทางน้ำ มากกว่าคนที่ไม่ได้เรียนถึง 7.4 เท่า, 20.7 เท่า และ 2.7 เท่า ตามลำดับ ⁽⁷⁾
- ทุกกลุ่มอายุ ใส่เสื้อชูชีพขณะเดินทางทางน้ำ เพียงร้อยละ 15.7 ⁽⁸⁾
- เด็กไทย (อายุต่ำกว่า 15 ปี) ใส่เสื้อชูชีพขณะเดินทางทางน้ำ เพียงร้อยละ 18.0 ⁽⁸⁾
- ร้อยละ 28.0 ของคนที่เล่นกีฬาทางน้ำ ไม่ใส่เสื้อชูชีพ อย่างไรก็ตามเด็กทุกคนใส่เสื้อชูชีพขณะเล่นกีฬาทางน้ำ ⁽⁸⁾
- ประชาชน ร้อยละ 92.6 ยังเข้าใจว่า เมื่อช่วยเด็กขึ้นมาจากรน้ำแล้ว สิ่งแรกที่ต้องทำคือ การอุ้มพาดบ่า และกระแทกเพื่อเอาน้ำออก ⁽⁹⁾

- ประชาชน ร้อยละ 87.1 เห็นว่า การติดตั้งอุปกรณ์ช่วยเหลือที่หาง่าย (ขวดน้ำพลาสติก ถังแกลอนพลาสติก เชือก ไม้) ไว้บริเวณแหล่งน้ำ สามารถลดความเสี่ยงต่อการจมน้ำได้⁽¹⁰⁾
 - ประชาชน ร้อยละ 68.8 เห็นว่า การติดตั้งป้ายคำเตือนบริเวณแหล่งน้ำ มีประโยชน์ต่อการป้องกันการจมน้ำของเด็ก⁽¹⁰⁾
 - เด็กโตมักจะจมน้ำเสียชีวิตพร้อมกันครั้งละหลายๆ คน เนื่องจากเด็กไม่รู้วิธีการเอาชีวิตรอดในน้ำและวิธีการช่วยเหลือที่ถูกต้อง จึงมักกระโดดลงไปช่วยคนที่ตกน้ำ ดังนั้นมาตรการป้องกันคือ “ลอยตัว ชูชีพ ช่วยเหลือ ปฐมพยาบาล จัดการแหล่งน้ำเสี่ยง” รวมทั้งสอน “ตะโกน โยน ยื่น” ให้แก่เด็ก
 - **ลอยตัว**^(11, 12): สอนให้เด็กรู้วิธีการเอาชีวิตรอดในน้ำเมื่อตกน้ำ โดยการลอยตัวเปล่า หรือลอยตัวโดยใช้อุปกรณ์ช่วย
 - **ชูชีพ**⁽¹³⁾: สอนให้ประชาชนและเด็กรู้จักกฎความปลอดภัยทางน้ำ เช่น ไม่ปล่อยให้เด็กอยู่ใกล้แหล่งน้ำตามลำพัง ไม่เดิน/เล่นใกล้แหล่งน้ำ ไม่ว่ายน้ำคนเดียว ไม่แก้มจมน้ำ ไม่ดื่มสุรา รวมถึงการใช้ชูชีพทุกครั้งที่เกิดเหตุทางน้ำ
 - **ช่วยเหลือ**^(11, 12, 114): สอนให้เด็กรู้จักวิธีการช่วยเหลือที่ถูกต้อง โดยการ “ตะโกน โยน ยื่น”
 - ตะโกน** เรียกให้ผู้ใหญ่มาช่วย และโทร 1669 เพื่อขอความช่วยเหลือจากสถานพยาบาล
 - โยน** อุปกรณ์เพื่อช่วยเหลือคนตกน้ำ เช่น ขวดน้ำพลาสติก ถังแกลอนพลาสติก ห่วงชูชีพ อุปกรณ์ที่ผูกเชือก ยื่น ไม้ เสื้อ กางเกง เข็มขัด เพื่อช่วยเหลือคนตกน้ำ
 - **ปฐมพยาบาล**⁽¹⁴⁾: สอนและฝึกปฏิบัติให้ประชาชนและเด็กรู้วิธีการปฐมพยาบาลคนจมน้ำที่ถูกต้อง โดยห้ามจับเด็กอุ้มพาดบ่า แล้วกระแทกเพื่อเอาน้ำออก แต่ให้ดำเนินการ ดังนี้
 - 1) โทรศัพทแจ้งเตือนหมายเลข 1669 หรือหน่วยพยาบาลใกล้เคียงโดยเร็วที่สุด
 - 2) จับคนจมน้ำนอนบนพื้นราบแห้งและแข็ง
 - 3) ตรวจสอบว่ารู้สึกตัวหรือไม่ โดยใช้มือ 2 ข้างจับไหล่เข่า พร้อมเรียกดังๆ
 - กรณีรู้สึกตัว: เช็ดตัวให้แห้ง เปลี่ยนเสื้อผ้าและห่มผ้าเพื่อให้ความอบอุ่นแก่ร่างกาย และนำส่งโรงพยาบาลทุกราย
 - กรณีไม่รู้สึกตัว ไม่ตอบสนอง
 - ช่วยหายใจ ทำดังนี้
 - เปิดทางเดินหายใจ โดยการกดหน้าผาก เซยคาง
 - เป่าปากโดยวางปากครอบปากผู้ป่วย บีบจมูก เป่าลมเข้าให้หน้าอกผู้ป่วยยกขึ้น (เป่าปาก 2 ครั้ง)
 - กดนวดหัวใจ ทำดังนี้
 - วางสันมือขนานกับแนวกึ่งกลางหน้าอก (กึ่งกลางหัวนมทั้ง 2 ข้าง) ประสานมือ แขนตั้งฉาก
 - กดหน้าอกให้ยุบประมาณ 1 ใน 3 ของความหนาของหน้าอก ความเร็ว 100 ครั้งต่อนาที
 - นวดหัวใจ 30 ครั้ง สลับกับการเป่าปาก 2 ครั้ง ทำไปจนกว่าผู้ป่วยจะรู้สึกตัวและหายใจได้เอง
- 4) ถ้าผู้ป่วยหายใจได้แล้ว
 - จับผู้ป่วยนอนตะแคงข้าง ศีรษะหงายไปข้างหลังเพื่อให้น้ำไหลออกทางปาก
 - ใช้ผ้าห่มคลุมผู้ป่วยเพื่อให้เกิดความอบอุ่น งดน้ำและอาหาร
- 5) นำส่งโรงพยาบาลทุกราย ไม่ว่าจะมีอาการหนักเบาเพียงใด
- หมายเหตุ:**
- “การเป่าปาก” ยังจำเป็นสำหรับผู้จมน้ำ (เป็นข้อยกเว้นของ CPR 2010) เพราะผู้ที่จมน้ำหมดสติ เนื่องจากขาดอากาศหายใจ
 - ห้ามจับเด็กอุ้มพาดบ่า/กอดท้อง/ห้อยหัว และกด/เขย่าเพื่อเอาน้ำออก ซึ่งเป็นวิธีที่ผิด เพราะความพยายามที่จะเอาน้ำออก ไม่มีความจำเป็นและอาจก่อให้เกิดผลเสียได้ เพราะเด็กจะอาเจียนและอาจสำลัก ซึ่งมีผลทำให้เด็กขาดอากาศหายใจนานยิ่งขึ้น

- **จัดการแหล่งน้ำเสี่ยง** ⁽¹⁵⁾: ชุมชนต้องร่วมกันจัดการแหล่งน้ำเสี่ยงเพื่อให้เกิดความปลอดภัย เช่น เหน้าทิ้งหลังใช้งาน ฝิง/กลบหลุมที่ไม่ได้ใช้งาน ปิดฝาภาชนะใส่น้ำ ตัดป้ายคำเตือน/ป้ายบอกความลึกของแหล่งน้ำ สร้างรั้วรอบแหล่งน้ำเสี่ยง จัดให้มีอุปกรณ์ช่วยเหลือไว้บริเวณแหล่งน้ำ
- เด็กเล็กมักจมน้ำในแหล่งน้ำภายในบ้านหรือใกล้ๆ บ้าน สาเหตุส่วนใหญ่เกิดจากการความไม่รู้และความเผลอเผลอของผู้ปกครอง/ผู้ดูแลเด็กที่ปล่อยเด็กไว้ตามลำพัง แม้เพียงระยะเวลาสั้นๆ เช่น ทำกับข้าว คุยโทรศัพท์ ดังนั้นมาตรการป้องกันคือ “**เหน้ กั้นคอก ปิดฝา ฝ่้าดูตลอดเวลา**” รวมทั้งสอน “**อย่าใกล้ อย่าเก็บ อย่าก้ม**” ให้แก่เด็ก
 - **เหน้**: เหน้าทิ้งหลังใช้งาน ฝิง/กลบหลุมหรือร่องน้ำที่ไม่ได้ใช้งาน
 - **กั้นคอก** ⁽¹⁶⁾: จัดให้มีสถานที่เล่นที่ปลอดภัยสำหรับเด็กซึ่งห่างไกลจากแหล่งน้ำ โดยมีลักษณะแบบคอกกั้นเด็ก มีรั้วล้อมรอบทั้ง 4 ด้าน โดยลักษณะดังนี้
 - เหมาะกับเด็กอายุ 0 – 2 ปี หรือหยุดใช้เมื่อเด็กสามารถปีนได้
 - คอกกั้นที่มีซี่ราวห่างไม่เกิน 6 เซนติเมตร
 - ความสูงอย่างน้อย 51 เซนติเมตรขึ้นไป
 - ควรเป็นแนวตั้ง (เพราะแนวขวางเด็กสามารถเหยียบปีนได้)
 - ส่วนที่ยื่นออกมาด้านบนของคอกกั้น ไม่ควรเกิน 1.5 มิลลิเมตร
 - ควรมีประตูปิด – เปิด ที่มีตัวล็อคหรือตัวยึดที่แน่น
 - วัสดุที่ใช้มีความปลอดภัยสำหรับเด็ก ตามมาตรฐาน
 - **ปิดฝา**: ปิดฝาภาชนะใส่น้ำ กะละมัง โถงน้ำ ตุ่มน้ำ
 - **ฝ่้าดูตลอดเวลา**: ดูแลเด็กอย่างใกล้ชิด ไม่ปล่อยให้เด็กอยู่ตามลำพังแม้เพียงชั่วขณะ เด็กจะต้องอยู่ในระยะคว้าถึงและเข้าถึง นั่นคือเด็กต้องอยู่ในสายตาสองผู้ดูแลตลอดเวลา และผู้ดูแลสามารถเข้าถึงตัวเด็กได้อย่างรวดเร็ว
 - **อย่าใกล้ อย่าเก็บ อย่าก้ม** ⁽¹⁶⁾: สอนให้เด็กรู้จักความเสี่ยงที่อาจเกิดขึ้นจากแหล่งน้ำ รวมทั้งสอนให้เด็กไม่เข้าใกล้แหล่งน้ำไม่ว่าจะเป็นขนาดเล็กหรือขนาดใหญ่ อย่าลงไปเก็บสิ่งของในน้ำ หรืออย่าก้มตัวเพื่อชะโงกลงไปดูภาชนะใส่น้ำ

เอกสารอ้างอิง

1. World Health Organization. The Global Report on Drowning. Available from: http://www.lifesaving.bc.ca/sites/default/files/WHO_Report_on_Drowning_-_November_17_2014.pdf [2014 Nov 22].
2. สุชาติา เกิดมงคลการ และ สัม เอกเฉลิมเกียรติ. จำนวน ร้อยละ และอัตราการเสียชีวิตจากการบาดเจ็บ พ.ศ. 2546 - 2558 [เอกสารไม่ตีพิมพ์]. สำนักโรคไม่ติดต่อ กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข, 2559.
3. สำนักนโยบายและยุทธศาสตร์ สำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข. การจมน้ำเสียชีวิต ปี 2549-2558 [ไฟล์ข้อมูล]. กรุงเทพมหานคร: สำนักนโยบายและยุทธศาสตร์ สำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข กระทรวงสาธารณสุข; 2559.
4. กาญจนีย์ ดำนาจแก้ว และคณะ. รายงานการเฝ้าระวังการบาดเจ็บระดับชาติ (Injury Surveillance System: IS) ปี พ.ศ. 2557 [ไฟล์ข้อมูล]. กรุงเทพมหานคร: สำนักโรคบาดวิทยา กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข; 2558.
5. สำนักงานพัฒนานโยบายสุขภาพระหว่างประเทศ. รายงานภาระโรคและการบาดเจ็บของประชากรไทย พ.ศ. 2556: การสูญเสียปีสุขภาวะ (Disability-Adjusted Life Year: DALY). ครั้งที่ 1. กรุงเทพฯ: บริษัท เดอะ กราฟิโก ซิสเต็มส์ จำกัด; 2559.
6. สุชาติา เกิดมงคลการ, สัม เอกเฉลิมเกียรติ และคณะ. สสำรวจความสามารถในการว่ายน้ำและว่ายน้ำเพื่อเอาชีวิตรอดของเด็กไทย. สำนักโรคไม่ติดต่อ กรมควบคุมโรค; 2557.

7. สุชาติดา เกิดมงคลการ, สัม เอกเฉลิมเกียรติ และคณะ. ประเมินผลการดำเนินงานป้องกันการจมน้ำ “วัคซีนป้องกันเด็กจมน้ำ”. สำนักโรคไม่ติดต่อ กรมควบคุมโรค; 2557.
8. สัม เอกเฉลิมเกียรติ, สุชาติดา เกิดมงคลการ และคณะ. การสำรวจการใช้ชูชีพในประเทศไทย. สำนักโรคไม่ติดต่อ กรมควบคุมโรค; 2557.
9. สุชาติดา เกิดมงคลการ, สัม เอกเฉลิมเกียรติ และคณะ. การสำรวจการรับรู้ข่าวสารเด็กจมน้ำของประเทศไทย. สำนักโรคไม่ติดต่อ กรมควบคุมโรค; 2557.
10. สุชาติดา เกิดมงคลการ, สัม เอกเฉลิมเกียรติ และคณะ. ประเมินผลการดำเนินงานป้องกันการจมน้ำในชุมชน. สำนักโรคไม่ติดต่อ กรมควบคุมโรค; 2557.
11. สุชาติดา เกิดมงคลการ, สัม เอกเฉลิมเกียรติ และคณะ. วัคซีนป้องกันเด็กจมน้ำ [Fact Sheet]. สำนักโรคไม่ติดต่อ กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข, 2553.
12. สำนักโรคไม่ติดต่อ กรมควบคุมโรค. หลักสูตรว่ายน้ำเพื่อเอาชีวิตรอดและคู่มือการสอน. ครั้งที่ 1. กรุงเทพฯ: สำนักงานกิจการโรมมิ่งพ้องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก; 2552.
13. สุชาติดา เกิดมงคลการ, สัม เอกเฉลิมเกียรติ และคณะ. กฎความปลอดภัยทางน้ำ [Fact Sheet]. สำนักโรคไม่ติดต่อ กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข, 2558.
14. สุชาติดา เกิดมงคลการ, สัม เอกเฉลิมเกียรติ และคณะ. การช่วยเหลือและปฐมพยาบาลคนจมน้ำ [Fact Sheet]. สำนักโรคไม่ติดต่อ กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข, 2557.
15. สำนักโรคไม่ติดต่อ กรมควบคุมโรค. แนวทางสำหรับการดำเนินงานป้องกันการจมน้ำในชุมชน. ครั้งที่ 1. กรุงเทพฯ: สำนักงานพระพุทธศาสนาแห่งชาติ; 2557.
16. สุชาติดา เกิดมงคลการ, สัม เอกเฉลิมเกียรติ และคณะ. การป้องกันการจมน้ำในเด็กเล็ก [Fact Sheet]. สำนักโรคไม่ติดต่อ กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข, 2559.