

มาตรการการป้องกันการจมน้ำเสียชีวิตในช่วงอุทกภัย

สำนักโรคไม่ติดต่อ กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข

www.thaincd.com

ระยะ	บุคคลและสภาพแวดล้อม	การช่วยเหลือ
<p>น้ำท่วม (น้ำไหลหลาก/น้ำท่วมขัง)</p>	<ul style="list-style-type: none"> - เคลื่อนย้ายทุกคนไปยังบริเวณที่ปลอดภัยโดยคำนึงถึงความปลอดภัยของตนเองก่อนเป็นอันดับแรก - นำอุปกรณ์ชูชีพที่หาง่ายและมีอยู่ในบ้านติดตัวไปด้วย เช่น ถังแกลลอนเปล่าปิดฝา ขวดน้ำดื่มพลาสติกเปล่าปิดฝา - ไม่ควรลงไปเล่นน้ำ บริเวณที่มีน้ำท่วมขัง น้ำเชี่ยว - ไม่ควรดื่มสุราหรือเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ทุกชนิด - ไม่ควรเดินผ่านน้ำเชี่ยว เพราะน้ำที่กำลังเชี่ยวและมีความสูงเพียง 6 นิ้ว สามารถทำให้หกล้มได้ หากเดินในน้ำหนึ่งควรใช้ไม้ค้ำยัน เพื่อให้แน่ใจว่าพื้นข้างล่างนั้นสามารถยืนได้ - ไม่ควรขับรถผ่านบริเวณน้ำท่วม หรือขับรถผ่านบริเวณถนนหรือสะพานที่มีสิ่งกีดขวาง เพราะน้ำสามารถพัดพาไปได้ - หากรถติดอยู่ในระดับน้ำค่อนข้างสูง ให้ออกจากรถทันที และเคลื่อนย้ายไปในบริเวณที่สูงเพื่อความปลอดภัย - ประชาชนที่มีโรคประจำตัว ไม่สามารถดูแลตัวเองได้ขณะเกิดเหตุ เช่น โรคลมชัก เครียด ความดันต่ำ เป็นต้น ไม่ควรอยู่ตามลำพัง - ควรดูแลเด็ก ผู้สูงอายุ ผู้พิการ อย่างใกล้ชิด - ไม่ควรให้เด็ก ผู้สูงอายุ ผู้พิการ หรือผู้ที่มีโรคประจำตัวอยู่ตามลำพัง - ไม่ควรเดินทางทางน้ำหรือออกไปทำกิจกรรม เช่น หาปลา เก็บผักบุงระหว่างที่มีน้ำไหลเชี่ยว เพราะอาจเสี่ยงต่อการถูกกระแสน้ำพัดพาหรือตกลงในบ่อน้ำลึกได้ 	<ul style="list-style-type: none"> - หลีกเลี่ยงการลงไปในน้ำเพื่อช่วยคนตกน้ำหรือจมน้ำ ควรใช้อุปกรณ์ที่หาง่ายและใกล้ตัวในการโยนหรือยื่นให้จับ เช่น ถังแกลลอนเปล่าปิดฝา ขวดน้ำดื่มพลาสติกเปล่าปิดฝา ไม้ เชือก - หากจำเป็นต้องลงไปช่วยในน้ำ ควรนำอุปกรณ์ที่สามารถลอยน้ำติดตัวไปด้วยเพื่อยื่นให้ผู้ตกน้ำหรือจมน้ำจับ แล้วจึงดึงเข้าฝั่ง เช่น ถังแกลลอนเปล่าปิดฝาผูกเชือก ไม้ - หากเป็นตะคริวขณะตกน้ำ <ul style="list-style-type: none"> ▪ บริเวณน่อง: สามารถแก้ไขตนเองได้ โดยการหายใจเข้าเต็มปอดแล้วกลั้นหายใจ ก้มหน้าลงน้ำใช้มือบีบนวดและดึงปลายเท้าเข้าหาตัว เพื่อยืดกล้ามเนื้อน่องซึ่งหดตัวอยู่ ▪ บริเวณกล้ามเนื้อหน้าท้อง: พยายามช่วยเหลือตนเองด้วยวิธีการเปลี่ยนแบบการว่ายน้ำ ให้พยายามหายใจแล้วดึงกล้ามเนื้อหน้าท้องไว้ และบอกผู้อื่นให้ช่วยเหลือ - หากช่วยคนจมน้ำขึ้นมาได้แล้วควรปฏิบัติดังนี้ <ul style="list-style-type: none"> ▪ ห้ามจับคนจมน้ำอัมพาตมาแล้วกระโดดหรือวิ่งไปมาเพื่อให้หน้าออก เพราะน้ำที่ออกมาจะเป็นน้ำจากกระเพาะไม่ใช่จากปอดเด็ก ซึ่งเป็นวิธีที่ผิด เพราะจะทำให้เด็กขาดอากาศหายใจนานยิ่งขึ้น และเสียชีวิต

ระยะ	บุคคลและสภาพแวดล้อม	การช่วยเหลือ
	<ul style="list-style-type: none"> - หากมีความจำเป็นต้องเดินทางหรือทำกิจกรรมทางน้ำ รวมทั้งการประกอบอาชีพ ควรเดินทางเป็นกลุ่ม และต้องเตรียมอุปกรณ์สำหรับช่วยตนเองหรือช่วยคนอื่น ๆ เป็นส่วนรวม เช่น อุปกรณ์ชูชีพ เชือกไม้สำหรับยี่น - กรณีที่ตกน้ำหรือพลัดตกจากเรือหรือเรือล่ม ให้ตั้งสติอย่าตกใจ สิ่งแรกที่ต้องทำคือ พิจารณาว่าฝั่งที่ใกล้ที่สุดอยู่ด้านไหน และจึงเคลื่อนที่ไปในน้ำ หรือพยายามลอยตัวไว้เพื่อรอการช่วยเหลือ หรือหาอุปกรณ์เกาะพยุงตัวไว้แล้วโบกมือร้องขอความช่วยเหลือ - ควรหลีกเลี่ยงการลงน้ำภายหลังจากรับประทานอาหารใหม่ๆ เพราะอาจเกิดความเสี่ยงต่อการเป็นตะคริวบริเวณกล้ามเนื้อหน้าท้อง - ควรติดป้ายหรือสัญลักษณ์หรือแบ่งเขตให้เห็นชัดเจนว่าบริเวณใดเป็นบริเวณน้ำลึก 	<ul style="list-style-type: none"> ■ ตะโกนขอความช่วยเหลือ ■ วางคนที่จมน้ำนอนราบ ตะแคงหน้าเอาหน้าและสิ่งแปลกปลอมออกจากปาก และช่วยให้หายใจได้เร็วที่สุดโดยวิธีการผายปอดด้วยการเป่าลมเข้าทางปากติดต่อกันหลายๆ ครั้งตามจังหวะการหายใจ ■ รีบแจ้งเจ้าหน้าที่สาธารณสุขที่อยู่ใกล้บ้าน หรือโทรแจ้ง 1669 โดยเร็วที่สุด
<p>ภายหลังน้ำลด</p>	<ul style="list-style-type: none"> - ร่วมกับภาคท้องถิ่น ชุมชนในการสนับสนุนให้มีการเรียนการสอนว่ายน้ำเพื่อเอาชีวิตรอด (Survival Swimming) โดยเฉพาะในพื้นที่เสี่ยง - สร้างความตระหนักให้ชุมชนและบุคคลตระหนักถึงปัจจัยเสี่ยงที่จะก่อให้เกิดการจมน้ำรวมทั้งวิธีการป้องกันและกลยุทธ์ในการป้องกัน - สอบสวนสาเหตุการจมน้ำในช่วงน้ำท่วมเพื่อค้นปัญหาปัจจัยการเกิดที่แท้จริงสำหรับใช้เป็นข้อมูลในการหามาตรการแก้ไขและป้องกันควบคุมการจมน้ำโดยใช้ทีมเฝ้าระวังสอบสวนเคลื่อนที่เร็ว (SRRT) เป็นหน่วยงานหลักที่ดำเนินการและดำเนินการร่วมกับหน่วยงานอื่นที่เกี่ยวข้อง - สร้างเครือข่ายอาสาสมัครให้มีส่วนร่วมในการดำเนินการป้องกันการจมน้ำในระดับชุมชน 	<ul style="list-style-type: none"> - อบรมให้เด็ก/ประชาชนในพื้นที่รู้จักวิธีการเอาชีวิตรอดในน้ำ วิธีการช่วยเหลือคนตกน้ำหรือจมน้ำที่ถูกต้อง และการดูแลในกรณีเกิดเหตุฉุกเฉิน - อบรมให้อาสาสมัครในพื้นที่รู้จักวิธีการปฐมพยาบาลคนจมน้ำที่ถูกต้อง

ระยะ	บุคคลและสภาพแวดล้อม	การช่วยเหลือ
	<ul style="list-style-type: none"> - ควรสร้างรั้วล้อมรอบแหล่งน้ำเสี่ยงหรือติดป้ายคำเตือนหรือสัญลักษณ์ในบริเวณแหล่งน้ำเสี่ยง - การติดตั้งอุปกรณ์การช่วยเหลือคนตกน้ำหรือจมน้ำที่หาได้ง่ายในชุมชนบริเวณที่เป็นพื้นที่เสี่ยง 	

แหล่งข้อมูล:

1. World Health Organization. The global burden of disease: 2004 update. Available from: http://www.who.int/healthinfo/global_burden_disease/2004_report_update/en/index.html [2009 Sep 15].
2. Washington State Child Death Review (CDR) Committee Recommendations. Child Death Review State Committee Recommendations on Child Drowning Prevention. Washington State Department of Health, Community and Family Health, 2004.
3. Kids & Parents Resource on Health and Safety. Learn Prevention of Accidents: Drowning. [Online]. Geocities On line; 2001. Available form: http://www.geocities.com/sssukhmeet/prevention_accidents.html [Accessed 2004 Jul 9].
4. Robert WP, Danny TC. Preventing children drowning in Australia [online]. Available form: <http://www.mja.com.au/public/issues/17512171201/pitt/pitt.html> [Accessed 2005 Jul 9].
5. Freeman K. Flood Protection Information. Health and Public Services, Maryland (USA).
6. สัม เอกเฉลิมเกียรติ. ทบพวนวนรณกรรมการจมน้ำของเด็ก. ครั้งที่ 1. กรุงเทพฯ: สำนักงานกิจการโรงพิมพ์องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก; 2550.
7. สำนักโรคไม่ติดต่อ กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข. หลักสูตรว่ายน้ำเพื่อเอาชีวิตรอดและคู่มือการสอน (Survival Swimming Curriculum and Handbook). ครั้งที่ 1. กรุงเทพฯ: สำนักงานกิจการโรงพิมพ์องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก; 2552.
8. อติศักดิ์ ผลิตผลการพิมพ์. การจัดการความปลอดภัยสำหรับเด็กอายุต่ำกว่า 3 ปี-14 ปี. กรุงเทพฯ: ศูนย์วิจัยเพื่อสร้างเสริมความปลอดภัยและป้องกันการบาดเจ็บในเด็ก; 2550.
9. อติศักดิ์ สุวรรณประกร. เอกสารประกอบการอบรมหลักสูตรการรักษาความปลอดภัยในกิจกรรมทางน้ำ [เอกสารไม่ตีพิมพ์]. สมาคมเพื่อช่วยชีวิตทางน้ำ, 2546.