แนวทางการป้องกันการจมน้ำในช่วงน้ำท่วมสำหรับเจ้าหน้าที่สาธารณสุข (ผู้ปฏิบัติงาน)

สำนักโรคไม่ติดต่อ กรมควบคุมโรค
www.thaincd.com

๑. ประเมินสถานการณ์ก่อนออกไปให้ความช่วยเหลือผู้ประสบภัยน้ำท่วมทุกครั้ง

๒. กรณีต้องออกไปช่วยเหลือผู้ประสบภัยน้ำท่วมไม่ว่าจะเป็น**การโดยสารเรือหรือเดินลุยน้ำ**เพื่อเข้าไปช่วยเหลือต้อง**สวมเสื้อชูชีพทุกครั้งและทุกคน**ไม่ว่าระดับน้ำจะตื้นหรือลึก

๓. **กรณีที่ไม่สามารถหาเสื้อชูชีพได้ให้ทำอุปกรณ์ชูชีพอย่างง่ายติดตัวไปด้วยเสมอ** (ขั้นตอนการทำอุปกรณ์ชูชีพอย่างง่ายและวิธีการใช้ตามเอกสารแนบ)

๔. เตรียมอุปกรณ์ที่ลอยน้ำได้ เช่น ถังแกลลอนเปล่า ขวดพลาสติกเปล่า ไปด้วยเสมอ เพื่อพร้อมใช้ในสถานการณ์ฉุกเฉิน

๕. แต่งกายให้มีความเหมาะสม สวมเสื้อผ้าที่ไม่อุ้มน้ำ หลีกเลี่ยงการสวมกางเกงยีนส์

๖. เพิ่มความระมัดระวังขณะที่ท่านเดินลุยน้ำ เพราะใต้น้ำอาจมีสิ่งที่เป็นอันตรายอยู่ รวมทั้งระดับความลึกของน้ำที่เปลี่ยนแปลงไปหลังจากน้ำท่วม ระวังตลิ่งที่ลาดชันและตลิ่งที่กำลังจะทรุด

๗. กรณีที่ตกน้ำหรือพลัดตกจากเรือหรือเรือล่ม ให้ตั้งสติอย่าตกใจ สิ่งแรกที่ควรทำคือ พิจารณาว่าฝั่งที่ใกล้ที่สุดอยู่ด้านไหน และจึงเคลื่อนที่ไปในน้ำ หรือพยายามลอยตัวไว้เพื่อรอการช่วยเหลือ กอดอุปกรณ์ลอยน้ำที่นำติดตัวไปด้วย จากนั้นโบกมือเพื่อขอความช่วยเหลือ

๘. หลีกเลี่ยงการลงไปในน้ำเพื่อช่วยคนตกน้ำหรือจมน้ำ ควรใช้อุปกรณ์ที่หาง่ายและใกล้ตัวในการโยนหรือยื่นให้จับ เช่น ถังแกลลอนเปล่าปิดฝา ขวดน้ำดื่มพลาสติกเปล่าปิดฝา ไม้ เชือก

๘. หากเป็นตะคริวขณะตกน้ำ
- บริเวณน่อง: สามารถแก้ไขตนเองได้ โดยการหายใจเข้าเต็มปอดแล้วกลั้นหายใจ ก้มหน้าลงน้ำใช้มือบีบนวดและดึงปลายเท้าเข้าหาตัว เพื่อยืดกล้ามเนื้อน่องซึ่งหดตัวอยู่
- บริเวณกล้ามเนื้อหน้าท้อง: พยายามช่วยเหลือตนเองด้วยวิธีการเปลี่ยนแบบการว่ายน้ำ ให้พยายามหงายลำตัวเหยียดกล้ามเนื้อหน้าท้องไว้ และบอกผู้อื่นให้ช่วยเหลือ

๙. หากช่วยคนจมน้ำขึ้นมาได้แล้วควรปฏิบัติดังนี้

๑) ห้ามจับคนจมน้ำอุ้มพาดบ่าแล้วกระโดดหรือวิ่งไปมาเพื่อให้น้ำออก เพราะน้ำที่ออกมาจะเป็นน้ำจากกระเพาะไม่ใช่จากปอด ซึ่งเป็นวิธีที่ผิด เพราะจะทำให้ขาดอากาศหายใจนานยิ่งขึ้น และเสียชีวิต

๒) ตะโกนขอความช่วยเหลือ และวางคนที่จมน้ำนอนราบ ตะแคงหน้าเอาน้ำออกจากปาก และช่วยให้หายใจได้เร็วที่สุดโดยวิธีการผายปอด ด้วยการเป่าลมเข้าทางปากติดต่อกันหลายๆครั้ง และถ้าหัวใจหยุดเต้นให้ทำ CPR

๓) รีบนำส่งโรงพยาบาล

หลักความปลอดภัยทางน้ำที่สำคัญ

- คำนึงถึงตนเอง
- คำนึงถึงผู้อื่น
- ระมัดระวังอันตรายที่อาจเกิดขึ้น
- ลดความเสี่ยง
- ป้องกันเหตุที่อาจจะเกิดขึ้นโดยไม่คาดคิด
- เมื่อเกิดเหตุฉุกเฉิน รู้ว่าต้องปฏิบัติตนอย่างไรและเมื่อไร