แนวทางการป้องกันการจมน้ำสำหรับประชาชน

สำนักโรคไม่ติดต่อ กรมควบคุมโรค
www.thaincd.com

1) หากจำเป็นต้องเดินทาง/ทำกิจกรรมทางน้ำ ควรจะเตรียมอุปกรณ์ชูชีพให้พร้อม เช่น แกลลอนเปล่า ขวดน้ำพลาสติกเปล่า ลูกมะพร้าว เพื่อช่วยในการลอยตัวหากเกิดภาวะฉุกเฉิน

2) ควรมีการป้องกันไว้ก่อนดังนี้

1. ไม่ควรลงไปเล่นน้ำ บริเวณที่มีน้ำท่วมขัง น้ำเชี่ยว หรือแม้แต่ในกะละมัง เพราะนอกจากจะเสี่ยงต่อการเจ็บป่วยอื่นๆ แล้วยังเสี่ยงต่อการจมน้ำเสียชีวิต
2. ผู้ปกครองควรดูแลเด็กอย่างใกล้ชิด และให้ชุมชนเข้ามามีส่วนร่วมในการเฝ้าระวังพื้นที่ที่มีความเสี่ยง เช่น ควรติดป้ายหรือสัญลักษณ์หรือแบ่งเขตให้เห็นชัดเจนว่าบริเวณใดเป็นบริเวณน้ำลึก
3. ประชาชนควรสำรวจและเฝ้าระวังพื้นที่บริเวณบ้าน รอบบ้าน และชุมชนที่เสี่ยงต่อการพลัดตกน้ำ เช่น พื้นไม้ที่ผุพังหรือมีตระใคร่ขึ้น ทางเดินบนสะพานที่แคบและไม่แข็งแรง
4. ประชาชนที่อยู่ในภาวะน้ำท่วม ไม่ควรดื่มของมึนเมา
5. ประชาชนผู้ประกอบอาชีพทางน้ำ เช่น หาปลา งมหอย ฯลฯ ควรเตรียมความพร้อมของสุขภาพร่างกายให้เหมาะสม ดังนี้
    - ไม่ควรเดินทางไปคนเดียว
    - ไม่ควรเดินทางไปในบริเวณที่ไม่คุ้นเคย
    - ไม่ควรดื่มเครื่องดื่มผสมแอลกอฮอล์
    - ควรเตรียมอุปกรณ์ลอยน้ำได้ติดตัวไปด้วยและใส่/นำติดตัวไว้เสมอ เช่น ถังแกลลอนเปล่า ขวดน้ำพลาสติกเปล่า ลูกมะพร้าว เสื้อชูชีพ
    - ตื่นตัวอยู่ตลอดเวลาเนื่องจากอาจมีการเปลี่ยนแปลงของกระแสน้ำ และสภาพอากาศ
    - ไม่ควรลงน้ำขณะที่กระแสน้ำเชี่ยวกราก
    - กรณีที่พาเด็กไปด้วย ควรดูแลเด็กอย่างใกล้ชิด ไม่ปล่อยให้เด็กเล่นน้ำหรือหาปลากันเองตามลำพัง
    - เพิ่มความระมัดระวังขณะที่ท่านเดินลุยน้ำ เพราะใต้น้ำอาจมีสิ่งที่เป็นอันตรายอยู่ รวมทั้งระดับความลึกของน้ำที่เปลี่ยนแปลงไปหลังจากน้ำท่วม

6. หากจำเป็นต้องเดินทาง/ทำกิจกรรมทางน้ำ ควรเตรียมอุปกรณ์ชูชีพให้พร้อม เช่น แกลลอนเปล่า ห่วงยาง ลูกมะพร้าว
7. ประชาชนที่มีโรคประจำตัว ไม่สามารถดูแลตัวเองได้ขณะเกิดเหตุ เช่น โรคลมชัก เครียด ความดันต่ำ ไม่ควรอยู่ตามลำพัง

3) หากพบคนที่กำลังจะจมน้ำ ควร

1. ตั้งสติ อย่าวู่วาม หลีกเลี่ยงการลงน้ำไปช่วย
2. หาอุปกรณ์ที่อยู่ใกล้ตัว เช่น ไม้ เชือก หรือสิ่งที่ยึดเหนี่ยวได้ ในการช่วยเหลือ และควรใช้อุปกรณ์เหล่านี้อย่างรวดเร็วและระมัดระวัง เพื่อป้องกันการผิดพลาด
3. กรณีไม่มีอุปกรณ์ช่วยเหลืออยู่ใกล้ๆ ต้องพิจารณาว่า จะสามารถช่วยเหลือด้วยตัวเองได้หรือไม่ หากไม่ได้ต้องรีบร้องขอความช่วยเหลือ
4. กรณีที่จำเป็นต้องลงน้ำไปช่วยแม้ว่าจะว่ายน้ำเป็นก็ควรเตรียมอุปกรณ์สำหรับการช่วยไปด้วย

4) หากช่วยคนจมน้ำขึ้นมาได้แล้ว

1. ห้ามจับคนจมน้ำอุ้มพาดบ่าแล้วกระโดดหรือวิ่งไปมาเพื่อให้น้ำออก เพราะน้ำที่ออกมาจะเป็นน้ำจากกระเพาะไม่ใช่จากปอด ซึ่งเป็นวิธีที่ผิด เพราะจะทำให้ขาดอากาศหายใจนานยิ่งขึ้น และเสียชีวิต
2. ตะโกนขอความช่วยเหลือ และวางคนที่จมน้ำนอนราบ ตะแคงหน้าเอาน้ำออกจากปาก และช่วยให้หายใจได้เร็วที่สุดโดยวิธีการผายปอด ด้วยการเป่าลมเข้าทางปากติดต่อกันหลายๆครั้ง และถ้าหัวใจหยุดเต้นให้กดหน้าอกทันที โดยกดที่บริเวณกลางหน้าอกประมาณ 1-1.5 นิ้ว 100 ครั้ง ต่อนาที กด 30 ครั้งต่อรอบสลับกับการเป่าปาก ให้ครบ 5 รอบ
3. รีบแจ้งเจ้าหน้าที่สาธารณสุขที่อยู่ใกล้บ้าน หรือโทรแจ้ง 1669 โดยเร็วที่สุด