การป้องกัน ด เด็ก จมน้ำ

"จมน้ำ" สาเหตุการเสียชีวิต "อันดับ 1" ของเด็กไทย

เด็กไทยอายุต่ำกว่า 15 ปี ว่ายน้ำเป็นเพียง **16.3%**

ปิดเทอม เมษายน เด็กจมน้ำมากที่สุด

แหล่งน้ำที่เด็กจมน้ำ

- แหล่งน้ำธรรมชาติ 49.9%
- สระว่ายน้ำ 5.4%
- อ่างอาบน้ำ 2.5%

MomyEditor
www.momypedia.com
www.facebook.com/momypedia

ตะโกน
"ช่วยด้วย มีคนจมน้ำ"
โยน
"สิ่งที่ช่วยให้ลอยน้ำได้"
ยื่น
"ไม้ หรือ เชือก ให้คนตกน้ำ"
เด็กจมน้ำ
ภัยร้ายช่วงปิดเทอม !!!
(มีนาคม - พฤษภาคม)
ช่วงปิดเทอมภาคฤดูร้อนของทุกๆปี จะมีเด็กจมน้ำเสียชีวิตสูงถึง
400 - 500 คน
จมน้ำ

การจมน้ำเป็นสาเหตุของการเสียชีวิตอันดับ 1 ของเด็กไทยอายุต่ำกว่า 15 ปี ซึ่งสูงมากกว่าการเสียชีวิตจากโรคติดเชื้อและโรคไม่ติดเชื้อ และสูงมากกว่าอุบัติเหตุจากการจราจรถึง 2 เท่า

เด็กอายุต่ำกว่า 5 ปี มักเกิดจากการเผอเรอชั่วขณะของผู้ปกครอง/ผู้ดูแลเด็ก เช่น รับโทรศัพท์ เปิด-ปิด ประตูบ้าน ทำกับข้าว ซึ่งบางครั้งไม่คิดว่าแหล่งน้ำในภาชนะในบ้านจะทำให้เด็กจมน้ำได้ เนื่องจากเด็กเล็กมีการทรงตัวไม่ดี จึงทำให้ล้มในท่าศีรษะทิ่มลมได้ จึงมักพบเด็กจมน้ำสูงในแหล่งน้ำภายในบ้าน หรือรอบ ๆ บ้าน เช่น ถังน้ำ กะละมัง แอ่งน้ำ บ่อน้ำ (เด็กสามารถจมน้ำเสียชีวิตได้ในแหล่งน้ำที่มีระดับความสูงเพียง 1-2 นิ้ว

แหล่งน้ำเสี่ยง (ในบ้าน รอบๆ บ้าน ละแวกบ้านและในชุมชน)

ในบ้าน เช่น ถังน้ำ กะละมัง อ่างอาบน้ำเด็ก/ผู้ใหญ่ อ่างเลี้ยงปลา อ่างบัว โอ่ง ที่นั่งชักโครก ในห้องน้ำ สระว่ายน้ำพลาสติก

กลุ่มเสี่ยง : เด็กแรกเกิด ถึง 3 ปี

เด็กอายุตั้งแต่ 5 ปีขึ้นไป เด็กเริ่มโตและซน จะเริ่มออกไปเล่นนอกบ้าน การจมน้ำสูง มักเกิดจากความรู้เท่าไม่ถึงการณ์ของเด็ก การที่เด็กว่ายน้ำไม่เป็น และการช่วยเหลือที่ไม่ถูกวิธี โดยส่วนใหญ่จะเห็นว่าเด็กวัยนี้จะเสียชีวิตพร้อมกันครั้งละหลาย ๆ คน เนื่องจากความรู้เท่าไม่ถึงการณ์ของเด็ก พอเห็นเพื่อนหรือน้องตกน้ำ คิดว่าตัวเองว่ายน้ำเป็นจึงกระโดดลงไปช่วย แต่สุดท้ายจะกอดคอกันเสียชีวิต

แหล่งน้ำที่พบเด็กจมน้ำคือแหล่งน้ำตาม ธรรมชาติ เช่น บ่อขุดเพื่อการเกษตร คลอง แม่น้ำ หนอง บึง

แหล่งน้ำเสี่ยงที่พบเด็กจมน้ำ รอบๆบ้าน เช่น แอ่งน้ำใต้ถุนบ้าน แอ่งน้ำขัง ร่องน้ำ คูน้ำ บ่อน้ำ และแหล่งน้ำในชุมชน เช่น บ่อขุดแหล่งน้ำเพื่อการเกษตร แหล่งน้ำตามธรรมชาติ แม่น้ำ ลำคลอง หนอง บึง กลุ่มเสี่ยง : เด็กอายุตั้งแต่ 3 ปีขึ้นไป

Rip current

- ปรากฏการณ์ Rip current (กระแสน้ำไหลกลับ) คือ เมื่อคลื่นซัดเข้าหาฝั่ง มวลของกระแสน้ำที่ซัดเข้ามาจะต้องหาทางไหลกลับออกสู่ทะเล โดยกระแสน้ำนี้จะไหลผ่านช่องของสันดอนทรายใต้น้ำที่ต่ำกว่าแนวสันดอนทรายข้างเคียงที่กีดขวางการไหลย้อนกลับของกระแสน้ำ ทำให้เกิดเป็นช่องการไหลของกระแสน้ำกลับออกสู่ทะเล ช่องนี้จะกว้าง 10 - 50 เมตรแล้วแต่ธรรมชาติ
- บริเวณทะเลในประเทศไทยที่มักพบปรากฏการณ์ Rip current เช่น หาดแม่รำพึง หาดกะตะ-กะรน เกาะช้าง
- การที่พยายามว่ายน้ำต้านกระแสน้ำชนิดนี้จะทำให้หมดแรง หากท่านติดอยู่ใน Rip ให้ว่ายน้ำขนานกับชายหาด จนกระทั่งพ้นระยะความกว้างของ Rip แล้วจึงว่ายกลับเข้าฝั่ง
- หากท่านไม่สามารถออกจากกระแสน้ำชนิดนี้ได้ ให้พยายามลอยตัวและโบกมือขอความช่วยเหลือ

DDC กรมควบคุมโรค

Rip current

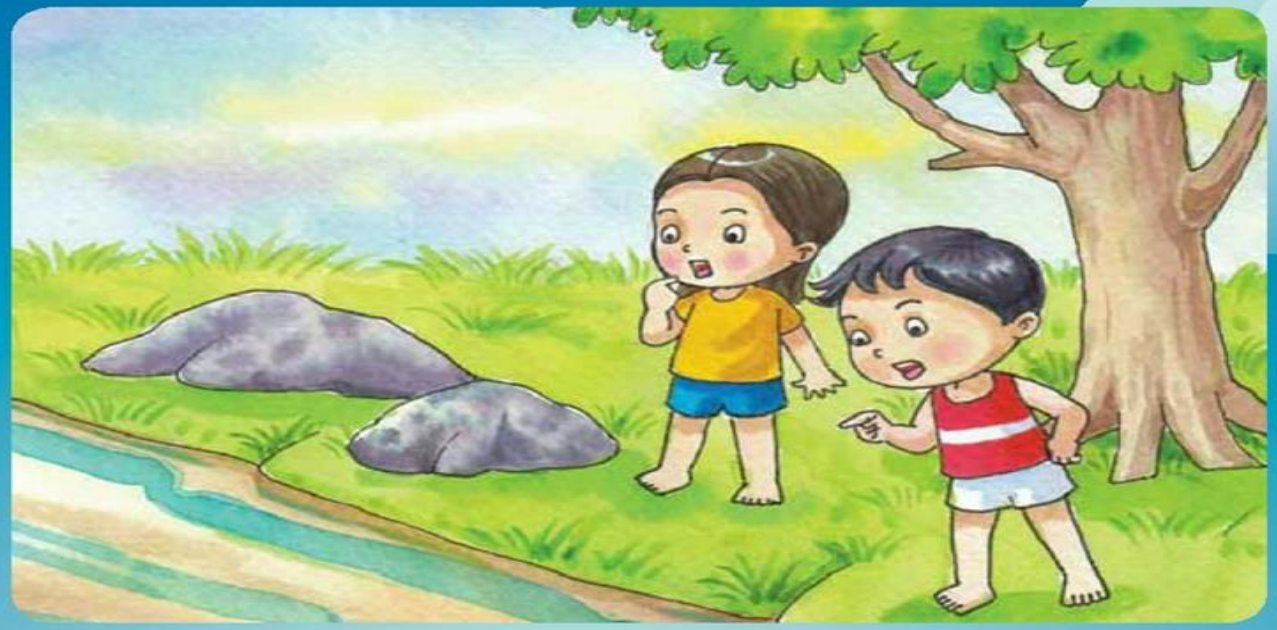
หากพลัดตกลงไปในบริเวณที่เกิดปรากฏการณ์ Rip current อย่าพยายามว่ายน้ำทวนกระแสน้ำ
แต่ให้ว่ายน้ำขนานไปกับชายฝั่งจนอยู่นอกเส้นทางแล้วจึงว่ายกลับเข้าฝั่ง

DDC กรมควบคุมโรค

aw-8.indd 33 6/24/13 11:32:45 AM

มองจากชายหาด..
เห็นช่วงฟองคลื่นสีขาว
ที่ขาดหายไป

น้ำป่า



ขึ้นจากน้ำทันที ที่เห็นน้ำขุ่นแดงไหลผ่าน

DDC กรมควบคุมโรค

น้ำป่า

น้ำป่าหรือน้ำท่วมฉับพลัน (flash flood) คือ

- น้ำท่วมที่เกิดขึ้นอย่างรวดเร็วมากในบริเวณที่ลุ่มต่ำ ในแม่น้ำ ลำธารหรือร่องน้ำ ที่เกิดจากฝนที่ตกหนักมากติดต่อกันหรือจากพายุฝนที่เกิดซ้ำที่หลายครั้ง
- ปริมาณฝนที่ตกมากกว่า ๙๐-100 ม.ม./วัน ทำให้เกิดน้ำป่าไหลหลาก (แหล่งข้อมูล : กรมอุตุนิยมวิทยา)

การป้องกัน

- ไม่ควรเข้าไปทำกิจกรรมในทางน้ำธรรมชาติ โดยเฉพาะในฤดูฝน หากสังเกตเห็นว่าอาจมีฝนตกบนภูเขาให้รีบย้ายขึ้นที่สูงไว้ก่อน
- กรณีที่น้ำป่าเริ่มหลากลงมา แม้แลดูว่ายังตื้นเดินลุยหรือขับรถข้ามโดยง่าย ก็อย่าเสี่ยง จงหลีกเลี่ยง รีบหันกลับขึ้นที่สูงอย่างรวดเร็ว
- ให้ขึ้นจากแหล่งน้ำทันที ที่เห็นน้ำขุ่นแดงไหลผ่าน

DDC กรมควบคุมโรค

การป้องกันเด็กอายุต่ำกว่า 5 ปี

- ผู้ปกครองและผู้ดูแลเด็กทุกคนควรดูแลเด็กอย่างใกล้ชิด ไม่ควรเผอเรอ แม้แต่เสี้ยววินาทีเดียว โดยเด็กเล็กอายุต่ำกว่า 5 ปี ต้องอยู่ในระยะที่มองเห็น คว้าถึงและเข้าถึง
- ไม่ปล่อยทิ้งให้เด็กเล่นน้ำเองตามลำพังแม้ในกะละมัง ถังน้ำ โอ่ง
- มีการจัดการสิ่งแวดล้อม เช่น เทน้ำทิ้งภายหลังใช้งาน หาฝาปิด รวมถึงการจัดพื้นที่เล่นปลอดภัยให้เด็ก
- สอนให้เด็กเล็กรู้จักแหล่งน้ำเสี่ยงภัยในบ้าน เช่น กะละมัง ถังน้ำ และวิธีการหลีกเลี่ยง โดยเน้น "อย่าใกล้ อย่าเก็บ อย่าก้ม" คือ สอนให้เด็กอย่าเข้าไปใกล้แหล่งน้ำ อย่าเก็บสิ่งของหรือของเล่นที่อยู่ในน้ำ และอย่าก้มไปดูน้ำในแหล่งน้ำ

อย่าใกล้
อย่าเก็บ
เด็กไทย ปลอดภัย ไม่จมน้ำ
Drown No More

เด็กเล็ก
เด็กโต

ไม่ปล่อยให้เด็กไปเล่นน้ำกันเองตามลำพัง ต้องมีผู้ใหญ่ไปด้วย

ต้องมีเพื่อนลงเล่นน้ำ
ถ้าใครไม่มีเพื่อนมาบอกพวกเรา นะค่ะ!!!!!!!

สอนให้เรียนรู้กฎแห่งความปลอดภัยทางน้ำ เช่น ไม่เล่นใกล้แหล่งน้ำ
ไม่เล่นคนเดียว ไม่ลงไปเก็บดอกบัว/กระทงในแหล่งน้ำ ไม่เล่นน้ำตอนกลางคืน
รู้จักแหล่งน้ำเสี่ยง รู้จักใช้ชูชีพหรืออุปกรณ์ลอยน้ำได้เมื่อต้องโดยสารเรือ

ควรสอนให้เด็กรู้จักการเอาชีวิตรอดในน้ำ เพราะหากเด็กไม่รู้จักวิธีการเอาชีวิตรอดในน้ำ เมื่อตกน้ำหรือจมน้ำในจุดที่ห่างไกลจากฝั่งมาก ๆ เด็กจะพยายามว่ายน้ำเข้าหาฝั่ง จนหมดแรงก่อนที่จะว่ายน้ำถึงฝั่ง **แต่การเอาชีวิตรอดที่ดีที่สุดสำหรับเด็ก คือ การลอยตัวอยู่ในน้ำให้ได้นานที่สุด เพื่อรอการช่วยเหลือ**

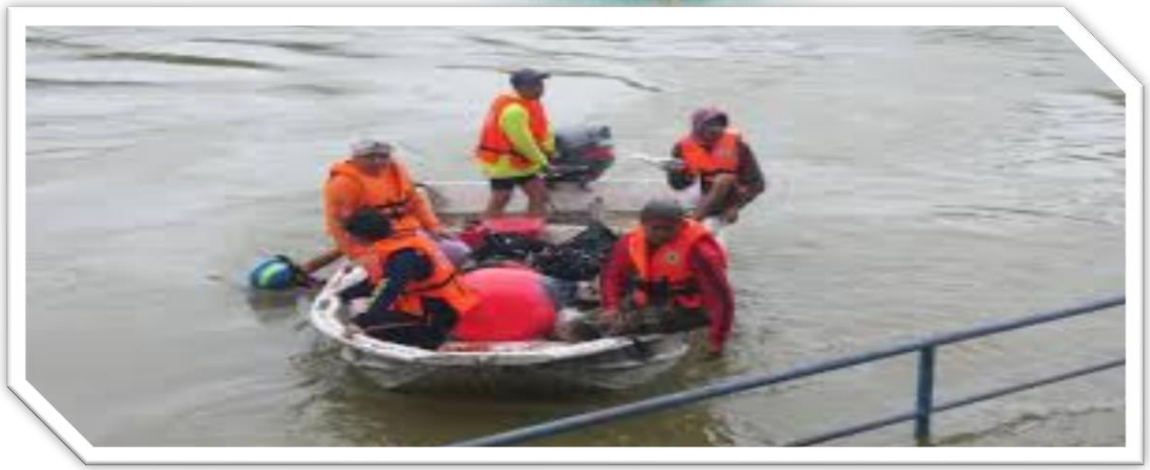
เด็กจมน้ำ และ

. สอนให้เด็กรู้จักวิธีการช่วยเหลือที่ถูกต้อง คือ “ตะโกน โยน ยื่น” โดยเมื่อพบคนตกน้ำต้องไม่กระโดดลงไปช่วย แต่ควรตะโกนขอความช่วยเหลือ โทรแจ้ง **1669** และหาอุปกรณ์โยนหรือยื่นให้คนตกน้ำจับเพื่อช่วย เช่น ไม้ เชือก ถังแกลลอนพลาสติกเปล่า ขวดน้ำพลาสติกเปล่า

Ins.1115

จัดการสิ่งแวดล้อมเพื่อให้เกิดความปลอดภัยแก่เด็ก เช่น สร้างรั้ว หาฝาปิด / ฝังกลบหลุมบ่อที่ไม่ได้ใช้ ติดป้ายคำเตือน จัดให้มีอุปกรณ์ช่วยคนตกน้ำที่หาได้ง่ายบริเวณแหล่งน้ำเสี่ยง (ถังแกลลอนพลาสติกเปล่า ขวดน้ำพลาสติกเปล่า ไม้ เชือก ฯลฯ)

มีมาตรการทางด้านกฎหมาย/กฎระเบียบ/ข้อบังคับ เช่น ต้องใส่เสื้อชูชีพ เมื่อโดยสารเรือ ห้ามดื่มสุราก่อนลงเล่นน้ำ กำหนดให้มีบริเวณเล่นน้ำ/ดำน้ำที่ปลอดภัย และแยกออกจากบริเวณสัญจรทางน้ำ กำหนดให้มีเจ้าหน้าที่ (lifeguard)ดูแลแหล่งน้ำ



การช่วยเหลือ

หลังจากช่วยคนที่ตกน้ำ จมน้ำขึ้นมาแล้ว ห้ามจับอุ้มพาดบ่า กระโดดหรือวิ่งรอบสนาม หรือวางบนกระทะคว่ำแล้วรีดน้ำออก เพราะจะทำให้ขาดอากาศหายใจนานยิ่งขึ้น กรณีเด็กไม่หายใจให้ช่วยด้วยการเป่าปากและนวดหัวใจและควรนำส่งโรงพยาบาลทุกราย

อย่าปล่อยให้เกิดเหตุการณ์อย่างนี้
เรามาช่วยกันป้องกันดีกว่า

ตอบข้อซักถาม ! ??? ครับ

การประชุมเชิงปฏิบัติการ
การพัฒนาการจัดการระบบป้องกันการจมน้ำ
และการสร้างทีมผู้ก่อการดี (Merit Maker)จังหวัดบอนแก่น
Pics Collage

สวัสดี