



# คู่มือประชาชน รู้เท่าทันป้องกันเด็กจมน้ำ



คำเตือน  
โปรดระวังน้ำลึก



กรมควบคุมโรคห้วงใย

อยากเห็น

เด็กไทย...ปลอดภัย...ไม่จมน้ำ

ติดตามข้อมูลและสอบถามรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่

สำนักโรคไม่ติดต่อ กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข

ถนนติวานนท์ อำเภอเมือง จังหวัดนนทบุรี 11000

โทรศัพท์ 0 2951 0402, 0 2590 3967-8

โทรสาร 0 2590 3968

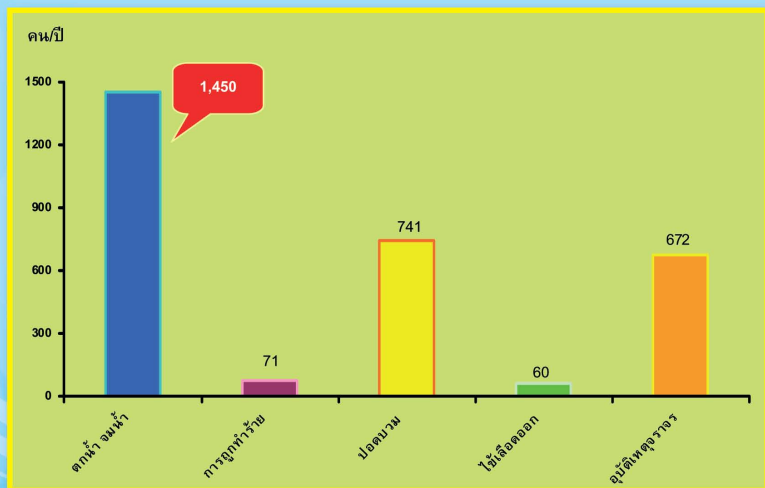
[www.thaincd.com](http://www.thaincd.com)



## สถานการณ์การจมน้ำของเด็ก

- 👦 การจมน้ำเป็นสาเหตุสำคัญที่ทำให้เด็กตายมากเป็นอันดับ 1 ซึ่งสูงมากกว่าการตายจากโรคติดเชื้อและโรคไม่ติดเชื้อ
- 👦 ในแต่ละปีเด็กไทยอายุต่ำกว่า 15 ปีตายจากการจมน้ำเกือบ 1,500 คนหรือเฉลี่ยวันละ 4 คน
- 👦 เด็กไทยจมน้ำตายมากกว่าไข่เลือดออกถึง 24 เท่าตัว

### สาเหตุการตายที่สำคัญของเด็กอายุต่ำกว่า 15 ปี ในประเทศไทย (ค่าเฉลี่ย 4 ปี)



แหล่งข้อมูล : ข้อมูลมรณบัตร สำนักงานนโยบายและยุทธศาสตร์ กระทรวงสาธารณสุข

วิเคราะห์ : สุชาดา เกิดมงคลการ และ สัม เอกเฉลิมเกียรติ

สำนักโรคไม่ติดต่อ กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข



## สถานการณ์การจมน้ำของเด็ก (ต่อ)



เด็กชายตายจากการจมน้ำมากกว่าเด็กหญิง



ช่วงเวลาที่พบว่ามีอาการจมน้ำสูงคือ ช่วงฤดูร้อนและช่วงปิดเทอม และช่วงบ่ายของวันหยุด



แหล่งน้ำที่พบว่าการจมน้ำมากคือแหล่งน้ำตามธรรมชาติ เช่น บ่อขุดเพื่อการเกษตร คลอง แม่น้ำ



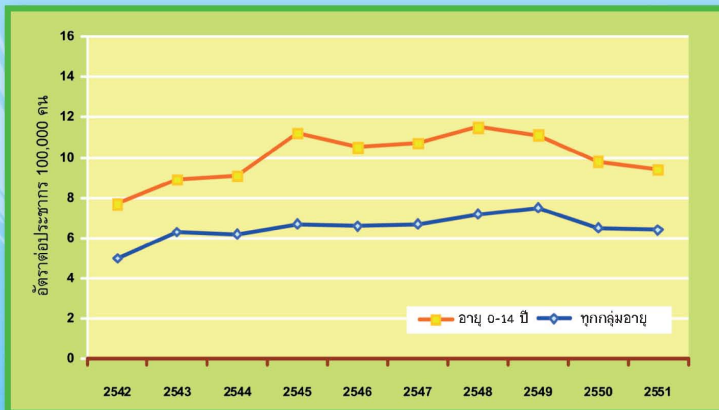
เด็กเล็กจมน้ำได้ในถังน้ำ/อ่างน้ำ/กะละมัง ที่มีระดับน้ำ เพียง 1-2 นิ้ว



เด็กไทยว่ายน้ำเป็นเพียงประมาณ 16 %



## อัตราการตายจากการตกน้ำ จมน้ำ ของเด็กอายุต่ำกว่า 15 ปี ปี พ.ศ. 2542-2551



แหล่งข้อมูล : ข้อมูลรณบัตร สำนักงานนโยบายและยุทธศาสตร์ กระทรวงสาธารณสุข

วิเคราะห์ : สัม เอกเฉลิมเกียรติ และ สุชาดา เกิดมงคลการ

สำนักโรคไม่ติดต่อ กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข



## ล่าเหตุ



### เด็กอายุต่ำกว่า 5 ปี :

การทรงตัวมักไม่ดี ทำให้ล้มในท่าที่ศีรษะที่มลงได้ง่าย จึงมักพบเด็กจมน้ำสูงในแหล่งน้ำภายในบ้านหรือบริเวณรอบๆ บ้าน เช่น ถังน้ำ โถง กะละมัง บ่อน้ำ แอ่งน้ำ



ถังน้ำ



อ่างอาบน้ำเด็กทารก



อ่างเลี้ยงปลา/อ่างบัว



### เด็กอายุมากกว่า 5 ปี :

เด็กจะเริ่มออกไปเล่นนอกบ้าน ประกอบกับเด็ก/ผู้ดูแล/ชุมชน ไม่รู้ว่าแหล่งน้ำเป็นความเสี่ยงต่อเด็ก ดังนั้นแหล่งน้ำที่พบเด็กจมน้ำสูงคือแหล่งน้ำขุดเพื่อการเกษตรที่อยู่ใกล้บ้าน



ร่องน้ำ/คูน้ำ



บ่อน้ำ



แหล่งน้ำเพื่อการเกษตร



แหล่งน้ำขัง



# การป้องกัน

เด็กอายุต่ำกว่า 5 ปี :

ผู้ปกครอง/ผู้ดูแลเด็กต้องดูแลอย่างใกล้ชิด ไม่ปล่อยให้เด็ก  
คลาดสายตาแม้เพียงชั่วขณะ

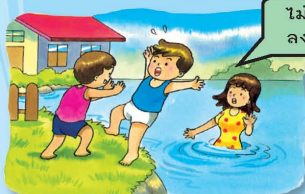
จัดการสิ่งแวดลอมไม่ให้มีแหล่งน้ำที่เด็กสามารถเข้าถึงได้  
เช่น เทน้ำทิ้งจากภาชนะใส่น้ำ หาฝาปิดภาชนะใส่น้ำ

กำหนดให้มีพื้นที่เล่นที่ปลอดภัยสำหรับเด็ก

- ระดับน้ำเพียง 1-2 นิ้วก็สามารถทำให้เด็กเล็กจมน้ำได้
- เด็กมักจมน้ำบริเวณบ่อน้ำ หรือสระน้ำขุดที่อยู่ใกล้บ้าน

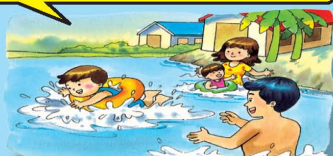


บ่อ/สระน้ำต้องมีฝาปิดหรือรั้วล้อมรอบ



ไม่เล่นผลัดกัน  
ลงสระน้ำ

ควรดูแลอย่างใกล้ชิดขณะเด็กเล่นน้ำ



สังเกตป้ายคำเตือนทุกครั้ง  
และปฏิบัติตามอย่างเคร่งครัด



เทน้ำออกจากภาชนะทันที  
ภายหลังการใช้งาน



สวมเสื้อชูชีพตลอดเวลา  
ที่เดินทางทางน้ำ

ยืนห่างจากขอบบ่อ  
เพื่อป้องกันการลื่นตก




## การป้องกัน

เด็กอายุมากกว่า 5 ปี :

 สอนให้เด็กรู้จักความเสี่ยงที่อาจเกิดขึ้นจากแหล่งน้ำ

 ห้ามไม่ให้เด็กเล่นน้ำตามลำพัง

 สอนให้เด็กว่ายน้ำเป็น รู้จักวิธีเอาชีวิตรอดเมื่อตกน้ำ และรู้จักวิธีการช่วยเหลือคนตกน้ำที่ถูกต้อง โดยเมื่อพบคนตกน้ำหรือจมน้ำไม่ควรกระโดดลงไปช่วย โดยเฉพาะเด็กๆ อย่ากระโดดลงไปช่วยเด็ดขาด แม้ว่าจะว่ายน้ำเป็น แต่ควรเรียกผู้ใหญ่ให้มาช่วย ควรโยนหรือยื่นอุปกรณ์ที่หาง่ายและอยู่ใกล้ตัวช่วยคนตกน้ำ เช่น ถังแกลลอนเปล่า ขวดน้ำดื่มพลาสติก เชือก กิ่งไม้หรือผ้าขาวม้า

 สอนให้เด็กรู้จักใช้ชูชีพเมื่อต้องโดยสารเรือ

 ควรมีการติดตั้งรั้วล้อมรอบ บ้ายคำเตือน หรือตะแกรงเหล็กปิดด้านบนของแหล่งน้ำเสี่ยง

**\*\* เด็กจะตายภายใน 4 นาทีหากช่วยเหลือน้ำไม่ทัน**

## การช่วยเหลือ



- ห้ามกระโดดลงไปช่วยคนที่ตกน้ำ
- ตะโกนเรียกให้ผู้ใหญ่ช่วย



- ห้ามจับข้อมือพาดบ่า กระโดดหรือวิ่งรอบสนาม หรือวางบนกระแทกแล้วรีดน้ำออกเพราะจะทำให้ขาดอากาศหายใจนานยิ่งขึ้น
- กรณีที่เด็กจมน้ำไม่หายใจ ให้ปฐมพยาบาลเพื่อช่วยการหายใจโดยวิธีเป่าปาก



ยื่น/โยน อุปกรณ์เพื่อช่วยเหลือคนตกน้ำ เช่น กิ่งไม้ เชือก ขวดน้ำเปล่า ห่วงยาง





# คำแนะนำสำหรับเด็ก

**อย่า** ว่ายน้ำคนเดียว  
(ควรไปกับผู้ใหญ่เท่านั้น)



**อย่า** กระโดดลงไปช่วย  
เด็กมักคิดว่าตนเองว่ายน้ำได้ จึงกระโดดลงไปช่วย ซึ่งทำให้เด็กถูกกอดรัดจมน้ำตายไปพร้อมกัน

**อย่า** ให้ตะโกนเรียกให้ผู้ใหญ่มาช่วย  
วิธีการที่ปลอดภัยที่สุด หากพบคนจมน้ำ คือ การร้องตะโกนหรือวิ่งไปตามผู้ใหญ่มาช่วย



**อย่า** ให้เด็กทุกคนได้รับวัคซีนป้องกันเด็กจมน้ำ



เด็กทุกคนควรได้เรียนหลักสูตรว่ายน้ำเพื่อเอาชีวิตรอด (Survival Swimming Curriculum) ซึ่งจะ ทำให้เด็กมีความรู้เกี่ยวกับความปลอดภัยทางน้ำ สามารถเอาชีวิตรอดเมื่อตกน้ำ และรู้จักวิธีการช่วยเหลือคนตกน้ำเบื้องต้น





**โยน** วัสดุที่ลอยน้ำได้หลาย ๆ ชิ้น ให้คนที่กำลังจมน้ำ

หากจำเป็นต้องช่วยเหลือ วิธีการที่ปลอดภัยที่สุดสำหรับเด็กคือ การหาวัสดุที่ลอยน้ำได้ เช่น ขวดน้ำพลาสติกเปล่า ถังแกลลอนเปล่า ลูกมะพร้าวแห้ง **โยน** ไปให้คนที่กำลังจะจมน้ำหลาย ๆ ชิ้น



**ยื่น** วัสดุที่หาง่ายและใกล้ตัวให้คนที่กำลังจมน้ำ

ใช้วัสดุที่หาง่ายและใกล้ตัว เช่น กิ่งไม้ กางเกง เสื้อ **ยื่น** ให้คนที่กำลังจะจมน้ำจับแล้วดึงเข้ามา ทั้งนี้เป็นวิธีการช่วยเหลือที่อันตรายต่อเด็กมากกว่าการโยน เพราะเด็กอาจจะถูกดึงตกน้ำได้



# คำแนะนำสำหรับผู้ปกครอง ผู้ดูแลเด็ก และประชาชนทั่วไป

**อย่า** ปล่อยให้เด็กอยู่ใกล้แหล่งน้ำตามลำพัง  
ดูแลเด็กอย่างใกล้ชิด อย่าเผลอเผลอแม่เพียง  
ชั่วขณะ (เช่น คุยโทรศัพท์ เปิด-ปิด ประตูบ้าน)  
โดยเฉพาะเด็กเล็กอาจจมน้ำตายได้ในน้ำที่สูง  
แค่ 1-2 นิ้ว



**อย่า** จับเด็กที่จมน้ำอุ้มพาดบ่าเพื่อรีบเอาน้ำออก  
กรณีที่เด็กจมน้ำไม่หายใจ ให้ช่วยด้วยการ  
เป่าปาก อย่าจับเด็กอุ้มพาดบ่า แล้วกระโดด  
หรือวิ่งรอบสนามหรือวางบนกระแทะคว่ำ  
แล้วรีบนำออก

**อย่า** ให้จัดสิ่งแวดล้อมให้ปลอดภัยสำหรับเด็ก

ในบ้านและรอบบ้าน เช่น เตาน้ำทิ้งทุกครั้ง  
หลังใช้งาน หาฝาปิดตุ่ม/ถังน้ำ กันรั่ว  
ล้อมรอบบ่อปลา/อ่างบัว ถมบ่อที่ไม่ได้ใช้



ในชุมชน เช่น สร้างรั้วล้อมรอบแหล่งน้ำ ติดป้ายคำเตือน  
จัดให้มีอุปกรณ์ที่หาได้ง่าย (แกลลอนเปล่า ไม้)



สำหรับการช่วยเหลือ  
ไว้บริเวณแหล่งน้ำเสี่ยง



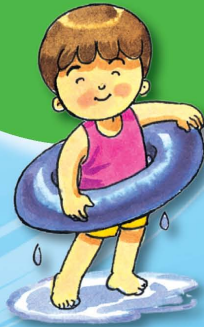
**โยนวัสดุที่ลอยน้ำได้หลายๆ ชิ้น ให้คนที่กำลังจมน้ำ**

โยนวัสดุที่ลอยน้ำได้ เช่น ขวดน้ำพลาสติกเปล่า ถังแกลอนเปล่า ลูกมะพร้าวแห้ง หรือเชือก ไปให้คนที่กำลังจะจมน้ำหลายๆ ชิ้น



**ยื่นวัสดุที่หาง่ายและใกล้ตัวให้คนที่กำลังจมน้ำ**

ยื่นวัสดุที่หาง่ายและใกล้ตัว เช่น กิ่งไม้ กางเกง เสื้อ ให้คนที่กำลังจะจมน้ำจับแล้วดึงเข้ามา





## วัคซีนป้องกันเด็กจมน้ำคืออะไร

วัคซีนป้องกันเด็กจมน้ำคือ การเรียนหลักสูตรว่ายน้ำเพื่อเอาชีวิตรอด (Survival Swimming Curriculum) ซึ่งเป็นหลักสูตรขั้นพื้นฐานที่ควรเรียนก่อนการเรียนว่ายน้ำในหลักสูตรทั่วไป โดยเน้นสอนให้เด็กมีความรู้เกี่ยวกับความปลอดภัยทางน้ำ สามารถเอาชีวิตรอดได้เมื่อตกน้ำและรู้วิธีการช่วยเหลือคนตกน้ำในเบื้องต้น

### การเอาชีวิตรอดเมื่อตกน้ำ



### ลอยตัวเปล่า



ลอยตัวโดยใช้อุปกรณ์ช่วย (ขวดน้ำดื่มพลาสติก รองเท้าฟองน้ำ)



## การช่วยเหลือเบื้องต้น



## โยนขวดน้ำพลาสติกเปล่า



## ยื่นไม้





## แหล่งเรียนรู้หลักสูตรว่ายน้ำเพื่อเอาชีวิตรอด (Survival Swimming Curriculum)

หน่วยงาน	เบอร์โทรศัพท์	ชื่อผู้ติดต่อ
สมาคมเพื่อช่วยชีวิตทางน้ำ (กทม.)	08 1286 6864	พันเอกอดิศักดิ์ สุวรรณประกร
โรงเรียนเพลินพัฒนา (กทม.)	0 2885 2670-5	นางสาวทัศนีย์ คุ้มชื่น
โรงเรียนนครนาราชบุรี (ราชบุรี)	0 3233 7154	นายอนุชิต เย็นนะสา นายธวัชชัย ปันสัน นายต๋นัย อัยราห้อย นายวีระพล ตะกรุดทอง นางวันเพ็ญ บุตรน้ำเพชร
โรงเรียนอนุบาลราชบุรี (ราชบุรี)	0 3233 7240	นายศิรี ภู่งค์ นายต๋นสรณ์ อุ่นสมพงษ์ นายกฤษณ์ ธีชญะรักษ์ สิบทรีประกาส เปล่งเต็ม นายสมพงษ์ พจนประทุม
โรงเรียนราชโบริกานุเคราะห์ (ราชบุรี)	0 3233 2039	นายวิรัช นพแก้ว นางยุพเยาว์ จันทร์เจิม นางฉัฐพร เอี่ยมละมัย นายสมเกียรติ กลิ่นหวล นายกิตติ ศรีสวรรณ
ชมรมกีฬาว่ายน้ำจังหวัดราชบุรี (ราชบุรี)	0 3239 1021 ต่อ 52281	จ.ส.อ.สหัสชัย วรภักดิ์ จ.ส.อ.สมใจ หอมยก น.ส.ฉัฐษา เพียรประสบลัญ น.ส.นันทนัย แล่นมา น.ส.พัชราภา ไชยรักษ์
โรงเรียนเมืองสิงขรวิทยา (สุรินทร์)	0 4457 6080	นางลำพันธ์ แก้วใหญ่
โรงเรียนสำโรงทาบวิทยา (สุรินทร์)	0 4456 9300	นายสุทนต์ แทนดี
โรงเรียนมหิศรวิทยา (สุรินทร์)	0 4471 3135	นายอำพล รตธรรมกุล
โรงเรียนเมืองสุรินทร์ (สุรินทร์)	0 4451 1192	นายณรงค์ศักดิ์ นัมวันดี
โรงเรียนบ้านคู (สุรินทร์)	0 4459 0182	นายสกลาพร ศรีวรรณ
โรงเรียนบ้านหนองบัวบาน (สุรินทร์)	0 4459 0130	ว่าที่ร.ต.บรรจง มั่นละาะ



หน่วยงาน	เบอร์โทรศัพท์	ชื่อผู้ติดต่อ
โรงเรียนบ้านนาหวาน (สุรินทร์)	0 4459 0146	นายอาทิตย์ พรหมดวง
โรงเรียนชุมพลวิทยาสรรค์ (สุรินทร์)	0 4459 6094	นายวิทยา บุตรอินทร์
โรงเรียนสังขะ (สุรินทร์)	0 4457 1126	นายสุเทพ เกิดสงมณี
	0 4457 1662	นายอนุพงษ์ มูรณ์เจริญ นายชยุตพงศ์ สามีตร
โรงเรียนโชคเพชรพิทยาศาสตร์ (สุรินทร์)	0 4471 2054	น.ส.พยอม วันแก้ว
	0 4459 0339	
การกีฬาแห่งประเทศไทยจังหวัดสุรินทร์	0 4451 8150	นายนิศาล แสงงาม
	0 4451 4656	
โรงเรียนปราสาทศึกษาคาร (สุรินทร์)	0 4455 1332	นายเกรียงศักดิ์ จิตต์หาญ
โรงเรียนนิคมสร้างตนเองปราสาท (สุรินทร์)	0 4459 0201	นายจรงค์ษ์ อิวประโคน
โรงเรียนวัดเขาขุนพนม (นครศรีธรรมราช)	0 7533 8424	นายมนตรี โสหารถ
		นายไพโรจน์ ลักษณะปิยะ
โรงเรียนศรีธรรมราชศึกษา (นครศรีธรรมราช)	0 7535 6565	นายสุกิต ฐนศรีจันทร์
โรงเรียนจรัสสิริวิทยา (นครศรีธรรมราช)	0 7535 6081	นายจิระ โภคไทยกานนท์
โรงเรียนเข็ญใหญ่ (นครศรีธรรมราช)	0 7538 6176	นายเจษฎา เล็กสุทธ์
โรงเรียนทุ่งสง (นครศรีธรรมราช)	0 7577 3000-1	นายยุทธนา แก้วเล่น
		นายสรศักดิ์ โปฏกรัตน์
โรงเรียนร่อนนิบูลย์เกียรติสุทราทิวัฒน์ (นครศรีธรรมราช)	0 7544 9104	น.ส.อรุณีย์ วงษ์ศรีปาน
กรมการแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข (นนทบุรี)	0 2590 6112-3	นายสุพจน์ บุญจันทร์
สถาบันการพลศึกษาวิทยาเขตเพชรบูรณ์	0 5673 7090-1	น.ส.เดือนเต็ม พาณิชจร
		นายอนุรักษ์ แสงจันทร์ นายธีรศักดิ์ อุ่นละชัย นายชัยรัตน์ มะลีหา นายคารม แก้วโภคิน นายสมภพ ยี่งยง นายวีระชาติ ส้มอุปฮาด นายฉิวิวรรณ แซ่หยาง นายทวีศักดิ์ อุ่นจันทร์
สถาบันการพลศึกษาวิทยาเขตสุโขทัย	0 5565 1091-3	นายมานะ กุหล่า
องค์การบริหารส่วนตำบลโกรกลาง (สุโขทัย)	0 5565 7087	นายเอกรพงษ์ หล่อทอง





# รู้เท่าทันป้องกันเด็กจมน้ำ

**อย่า**ว่ายน้ำคนเดียว (ควรไปกับผู้ใหญ่เท่านั้น)

**อย่า**กระโดดลงไปช่วย

**อย่า**ปล่อยให้เด็กอยู่ใกล้แหล่งน้ำตามลำพัง

**อย่า**จับเด็กที่จมน้ำอุ้มพาดบ่าเพื่อรื้อเอาน้ำออก

อยากให้ตะโพนเรียกให้ผู้ใหญ่มาช่วย

อยากให้เด็กทุกคนได้รับวัคซีนป้องกันเด็กจมน้ำ

อยากให้จัดสิ่งแวดล้อมให้ปลอดภัยสำหรับเด็ก

โยนวัสดุที่ลอยน้ำได้หลายๆ ชิ้น ให้คนที่กำลังจมน้ำ

ยื่นวัสดุที่หาง่ายและใกล้ตัวให้คนที่กำลังจมน้ำ

ช่วยด้วยยยย  
คนตกน้ำ!!!!!!

