



กรมควบคุมโรค
กองป้องกันกาชบาดเจ็บ

หลักสูตรอบรมครูอนามัย สร้างเด็กไทยรอบรู้สุขภาพ (หน่วยการเรียนรู้ที่ 3 ทักษะสุขภาพ)

กู้ชีพขั้นพื้นฐาน (CPR): การจมน้ำ ไฟฟ้าช็อต อุบัติเหตุ



กองป้องกันการบาดเจ็บ กรมควบคุมโรค

<https://ddc.moph.go.th/dip,www.facebook.com/thaiinjury>



การป้องกันการจมน้ำ

1

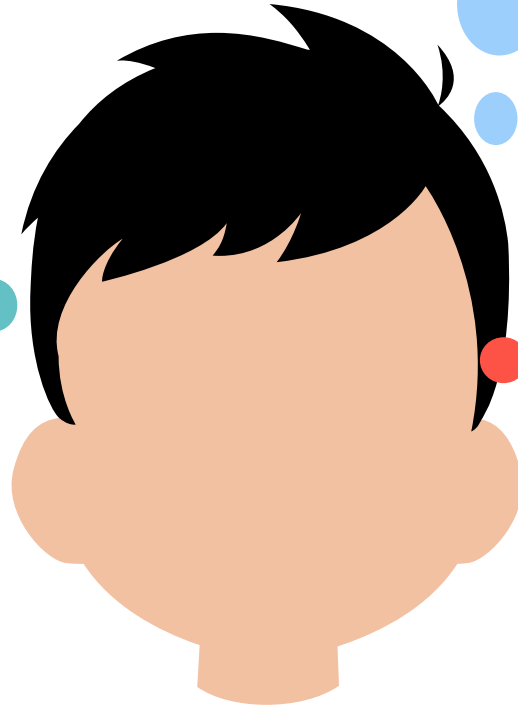
เด็กอายุ 6 ปีขึ้นไป
ว่ายน้ำเพื่อเอาชีวิตรอดได้

2

เด็กอายุ 12 ปีขึ้นไป
มีทักษะการช่วยฟื้นคืนชีพ
(CPR)

3

เรียนรู้กฎความปลอดภัย
ทางน้ำเบื้องต้น



✓ มีความรู้เรื่องความปลอดภัยทางน้ำ

✓ มีทักษะการเอาชีวิตรอด

✓ มีทักษะการช่วยเหลือคนตกน้ำ จมน้ำ ที่ถูกต้อง



ทักษะการเอาชีวิตรอดในน้ำ

การเอาชีวิตรอดในน้ำด้วยการลอยตัว

คำเตือน: ไม่ควรฝึกฝนทักษะดังกล่าวด้วยตนเองตามลำพัง



ทักษะการเอาชีวิตรอดในน้ำ

การเอาชีวิตรอดในน้ำด้วยการลอยตัวโดยใช้อุปกรณ์ช่วย



การช่วยเหลือ และการปฐมพยาบาล คนตกน้ำ จมน้ำ



การช่วยเหลือ คนตกน้ำ จมน้ำ

1



ตะโกน ตะโกน... “ช่วยด้วย มีคนตกน้ำ”
(เพื่อขอความช่วยเหลือ)

3



ยื่น ยื่น...อุปกรณ์ให้คนตกน้ำจับ เช่น ไม้ เชือก เสื้อ
กางเกง ผ้าขาวม้า เข็มขัด

2



โยน โยน...อุปกรณ์ที่ลอยน้ำได้ให้คนตกน้ำจับ
เช่น ถังแกลอนพลาสติกเปล่า ห่วงชูชีพ

4



สาวไม้ดึงคนตกน้ำเข้าหาฝั่ง

กรณีคนตกน้ำอยู่ไกลฝั่ง และ**หากจำเป็น**จะต้องลงไปช่วย
ควรนำอุปกรณ์ที่ลอยน้ำได้ติดตัวไปด้วย และโยนให้คนตกน้ำจับ
(ห้ามให้คนตกน้ำสัมผัสร่างกายคนช่วยเหลือ)



การปฐมพยาบาล คนตกน้ำ จมน้ำ

1



โทรศัพท์แจ้งหมายเลข **1669**
หรือหน่วยพยาบาลใกล้เคียงโดยเร็วที่สุด

2



ห้าม จับผู้ประสบภัยอุ้มพาดบ่า กระโดด หรือวิ่งรอบสนาม
เพื่อเอาน้ำออก

3



จับคนจมน้ำนอนบนพื้นราบ แห้ง และแข็ง

4



ตรวจสอบว่ารู้สึกตัวหรือไม่ โดยใช้มือทั้ง 2 ข้างจับไหล่เขย่า
พร้อมเรียกเสียงดังๆ



การปฐมพยาบาล คนตกน้ำ จมน้ำ

5



กรณีรู้สึกตัว : เช็ดตัวให้แห้ง เปลี่ยนเสื้อผ้า และห่มผ้า เพื่อให้ความอบอุ่นแก่ร่างกาย และนำส่งโรงพยาบาลทุกราย

7



- 2. กดนวดหัวใจ** ทำดังนี้
- วางสันมือขนานกับแนวกึ่งกลางหน้าอก (กึ่งกลางหัวนมทั้งสองข้าง) ประสานมือ (ตามภาพ) แขนตั้งฉาก
 - กดหน้าอกให้ยุบประมาณ 1 ใน 3 ของความหนาของหน้าอก ความเร็ว 100 ครั้งต่อนาที
 - นวดหัวใจ 30 ครั้ง สลับกับเป่าปาก 2 ครั้ง ทำไปจนกว่าผู้ประสบภัยจะรู้สึกตัว และหายใจเองได้

6



กรณีไม่รู้สึกตัว ไม่ตอบสนอง :

1. ช่วยหายใจ ทำดังนี้

- เปิดทางเดินหายใจ โดยการกดหน้าผาก เขยคาง
- เป่าปากโดยวางปากครอบปากผู้ป่วย บีบจมูกเป่าลมเข้า ให้น้าอกผู้ป่วยยกขึ้น (เป่าปาก 2 ครั้ง)

8



จับผู้ป่วยนอนตะแคงข้าง

ศีรษะหงายไปข้างหลัง เพื่อให้น้ำไหลออกทางปาก ใช้ผ้าห่มคลุมผู้ป่วย เพื่อให้เกิดความอบอุ่น งดน้ำและอาหาร และนำส่งโรงพยาบาลทุกราย

หมายเหตุ :

1. หลังจากช่วยเหลือคนตกน้ำ จมน้ำ ขึ้นมาแล้ว ห้ามจับอุ้มพาดบ่าหรือห้อยหัว หรือกอดท้องเพื่อกระแทกเอาน้ำออก เพราะความพยายามที่จะเอาน้ำออกไม่มีความจำเป็น และอาจก่อให้เกิดผลเสีย เพราะคนตกน้ำจมน้ำ จะอาเจียน และอาจทำให้สำลัก อีกทั้งทำให้การช่วยชีวิตเด็กช้าลงไปอีก
2. "การเป่าปาก" ยังจำเป็นสำหรับผู้จมน้ำ (เป็นข้อยกเว้นของ CPR 2015) เพราะผู้ที่จมน้ำหมดสติ เนื่องจากขาดอากาศหายใจ จึงยังคงต้องเริ่มต้นจากการเป่าปาก เพื่อช่วยหายใจ



กฎความปลอดภัยทางน้ำ



1 ก่อนลงเล่นน้ำ 30 นาที
ไม่ดื่มน้ำหรือทานอาหาร



2 ผู้ปกครอง
ต้องเฝ้าดูเด็กตลอดเวลา



3 ห้ามยางพลาสติก ปลูกแซนพลาสติก
ไม่ใช่อุปกรณ์ช่วยชีวิต แต่เป็นเพียงของเล่น



12 ไม่กระโดดลงในบริเวณน้ำตื้น
หรือน้ำขุ่นหรือไม่ทราบสภาพใต้น้ำ



11 ไม่ควรลงเล่นน้ำ
ขณะมีฝนตกหรือฟ้าคะนอง



4 ลงเล่นน้ำหรือว่ายน้ำในบริเวณที่จัดไว้ให้
หรือมีเจ้าหน้าที่คอยดูแล



13 ไม่ควรลงเล่นน้ำ หากดื่มสุรา
เมายา อดนอน อ่อนเพลีย



8 ใส่เสื้อชูชีพทุกครั้ง
และตลอดเวลาที่อยู่บนเรือ
หรือทำกิจกรรมทางน้ำ



10 ไม่ว่ายน้ำ/เล่นน้ำ
ในเวลากลางคืน



9 ธารน้ำแข็งละลาย
ธารน้ำแข็งละลาย



6 ไม่สวมใส่เครื่องประดับ
(แหวน กำไล ต่างหู หรือนาฬิกา)
เมื่อลงเล่นน้ำ



5 ไม่ควรใส่กางเกงขวยาว โดยเฉพาะกางเกงยีนส์
ขณะเดินทางทางน้ำหรือลงเล่นน้ำ หรือว่ายน้ำ



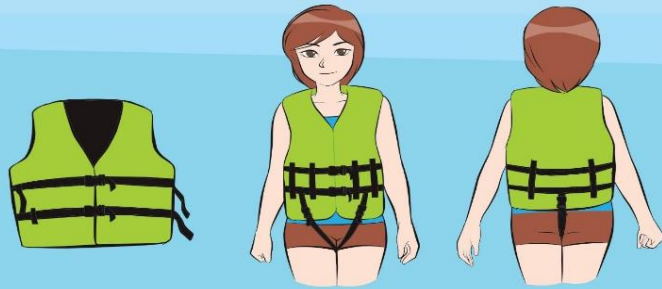
7 ห้ามเล่นหรือแกล้งจมน้ำ
ช่วยด้วย!





เสื้อชูชีพ

- เหมาะสำหรับกีฬาทางน้ำ เช่น สกีนํ้า เจ็ทสกี เรือใบ เรือแคนู เรือคายัค
- ใส่สบาย และเคลื่อนไหวได้คล่องตัว
- หากใส่เสื้อชูชีพ ต้องศึกษาช่วยเพื่อให้หน้าไม่คว่ำ และสามารถเคลื่อนที่ไปในน้ำได้



เสื้อชูชีพ

- มีแรงลอยตัวสูง ใช้ได้ทุกสภาพอากาศ ทั้งในน้ำทะเล น้ำเชี่ยว น้ำไหล
- ถูกออกแบบให้พลิกตัวผู้ประสบภัยให้หงายหน้าขึ้น จึงสามารถใช้กับผู้ที่ประสพภัยที่ไม่รู้สึกตัว/หมดสติ/สลบได้



“สวมเสื้อชูชีพ
หรือเสื้อชูชีพ
ทุกครั้งที่เดินทางหรือทำ
กิจกรรมทางน้ำ”

ข้อจำกัด

- ถูกออกแบบให้เป็นตัวช่วยลอยอยู่ในน้ำ มากกว่าเป็นอุปกรณ์ช่วยชีวิต
- เหมาะสำหรับผู้ที่สติและรู้สึกตัว (ไม่เหมาะกับการใช้ ในกรณีที่ผู้ประสบภัยไม่รู้สึกตัว/หมดสติ/สลบ) เพราะเสื้อชูชีพจะไม่ช่วยพลิกให้หน้าของผู้สวมใส่หงายขึ้น เหนือหน้าเหมือนกับเสื้อชูชีพ

หมายเหตุ

เพื่อความปลอดภัย เมื่อใส่เสื้อชูชีพ/เสื้อชูชีพแล้ว ควรลือคในทุกจุด รวมทั้งสายคล้องขา



ข้อจำกัด

เกาะเกาะ และจำกัดการเคลื่อนไหว



หมายเหตุ

เพื่อความปลอดภัย เมื่อใส่เสื้อชูชีพ/เสื้อชูชีพแล้ว ควรลือคในทุกจุด รวมทั้งสายคล้องขา



หากไม่มีเสื้อชูชีพ... **“ใช้แกลอนสะพายแล่ง”**
เมื่อจำเป็นต้องเดินลุยน้ำ หรือออกหาปลา



หมวกนิรภัย

ลดความรุนแรงจากการบาดเจ็บที่ศีรษะ



หมวกนิรภัยชนิดครึ่งใบ (Half face)

หมวกนิรภัยแบบครึ่งศีรษะ
เหมาะแก่การขับขี่ด้วยความเร็วต่ำ
ไม่เกิน 50 กิโลเมตรต่อชั่วโมง



หมวกกันนิรภัยชนิดเปิดหน้า (Open face)

หมวกที่เหมาะสมสำหรับการขับขี่
จักรยานยนต์ในเมืองหรือการเดินทาง
ระยะกลาง ใช้ความเร็วปานกลาง



หมวกกันนิรภัยเต็มใบ (Full face)

นิยมใช้งานกับกลุ่มรถบิ๊กไบค์
เหมาะสำหรับการขับขี่
ที่ใช้ความเร็วสูง



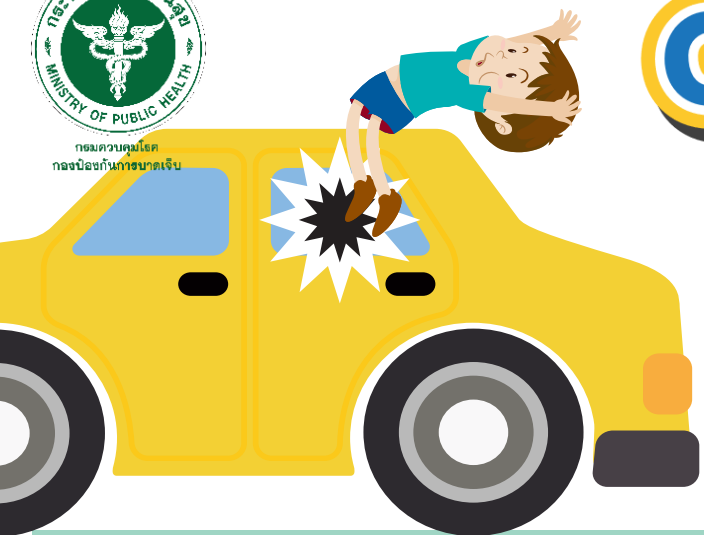
หมวกนิรภัยสำหรับผู้ขับขี่ จักรยาน (Cycling helmet)

ช่วยในหมวกนิรภัยแบบครึ่งศีรษะ
การป้องกันการกระแทก

การเลือกใช้หมวกนิรภัย



ให้เหมาะสมกับขนาดศีรษะ เด็กเล็กก็ควรใช้หมวกนิรภัยสำหรับเด็ก
มีเครื่องหมายรับรองมาตรฐานผลิตภัณฑ์อุตสาหกรรม (มอก.) มีสีสดใส



Car Seat

ที่นั่งนิรภัยปลอดภัยสำหรับเด็ก



กฎหมายระบุให้ผู้ขับขี่และผู้โดยสารต้องรัดเข็มขัดนิรภัยตลอดเวลาที่อยู่ในรถ
ผู้โดยสารที่อายุไม่เกิน 6 ปี ต้องนั่งในที่นั่งนิรภัย (คาร์ซีท)

การติดตั้ง Car Seat และ Booster Seat (ควรติดตั้งตามคำแนะนำของผลิตภัณฑ์และไม่ควรติดตั้งที่เบาะหน้าข้างคนขับ)



อายุ 0-3 ปี

ควรใช้คาร์ซีทสำหรับทารก
ที่เป็นที่นั่งแบบปรับให้หันหน้า
ไปด้านหลังรถ
(Rear-facing car seat)



อายุ 2-6 ปี

ควรใช้คาร์ซีท
เป็นที่นั่งแบบหันมาด้านหน้า
(Forward-facing car seat)



อายุ 6-12 ปี

ควรใช้ Booster Seat
เป็นที่นั่งแบบหันมาด้านหน้าสำหรับเด็กโต
ใช้ร่วมกับเข็มขัดนิรภัยปกติ
(ขึ้นกับน้ำหนักและส่วนสูง)



อายุมากกว่า 12 ปี

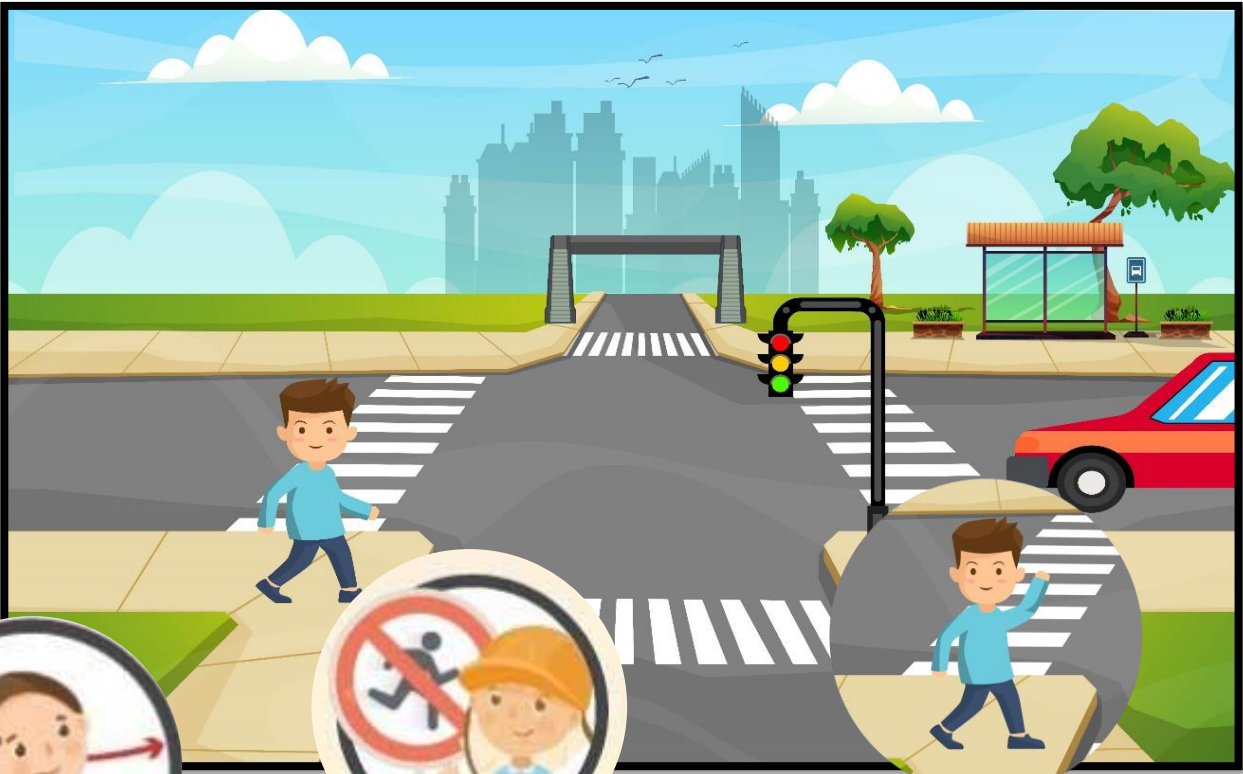
ควรคาดเข็มขัดนิรภัยทุกครั้ง
ทุกตำแหน่งที่นั่งโดยสาร

การเลือกข้ามถนน

1. ข้ามสะพานลอย (ปลอดภัยที่สุด)
2. ข้ามที่มีสัญญาณไฟ สำหรับคนเดินข้าม
3. ข้ามทางม้าลาย
4. ข้ามบริเวณทางแยกที่สัญญาณไฟเขียว เหลือง แดง
 - สีเขียว หมายถึง รถกำลังเคลื่อนที่ ยังข้ามไม่ได้
 - สีเหลือง หมายถึง รถชะลอความเร็วและเตรียมหยุด ยังข้ามไม่ได้
 - สีแดง หมายถึง รถหยุด คนข้ามได้
5. ข้ามถนนตรงบริเวณที่มีตำรวจจราจร หรืออาสาสมัครดูแลความปลอดภัย
6. หากถนนกว้างมากมีหลายเลน ให้ตัดสินใจไม่ข้าม และเปลี่ยนเป็นใช้รถแทน
7. หากต้องข้ามถนนตอนกลางคืน ควรใส่เสื้อสีสว่าง หรือมีแถบสะท้อนแสง

3 STEP การข้ามถนน

การข้ามถนนให้ปลอดภัย มองเห็นและหลีกเลี่ยง (See and Avoid)



1. See
มองขวา มองซ้าย มองขวา



2. avoid
หากมองเห็นรถที่แล่นมา ให้หยุดรอ



3. ใส่ใจ
เมื่อรถว่าง ให้ยกมือส่งสัญญาณ แล้วเดินข้ามถนน โดยใส่ใจทุกอย่างก้าว (ไม่ควรวิ่งข้ามถนน)

การป้องกันไฟฟ้าดูด ไฟฟ้าช็อต และฟ้าผ่า

เมื่อจะเกิดพายุฝนฟ้าคะนอง
ต้องหาที่หลบที่ปลอดภัย คือ ภายในบ้านหรือตัวอาคาร
เพื่อป้องกันพายุรุนแรงพัดอาคาร บ้านเรือนเสียหาย
หรือพัดสิ่งของมากระแทก และช่วยให้ไม่เสี่ยงต่อการถูกฟ้าผ่า

ไม่ควรเล่นหรืออยู่ใกล้บริเวณเสาไฟฟ้าที่มีน้ำท่วมขัง
เพราะอาจจะมีกระแสไฟฟ้ารั่ว ถูกไฟฟ้าดูด
และเสียชีวิตได้

ขณะที่เกิดพายุฝนฟ้าคะนอง ควรหลีกเลี่ยงการทำกิจกรรมกลางแจ้ง

ไม่ควรหลบฝนอยู่ใต้หรือบริเวณต้นไม้
ขณะที่เกิดพายุฝนฟ้าคะนอง
เพราะกิ่งไม้อาจหัก ร่วงลงมากระแทก
ต้นไม้อาจล้มลงมาทับ หรือหากเกิดฟ้าผ่า
อาจจะได้รับบาดเจ็บและเสียชีวิตได้



การป้องกันการถูกสัตว์กัดต่อย

ไม่ควรเดินเข้าไปบริเวณที่หญ้าขึ้นรก
เพราะอาจเสี่ยงต่อการถูกงูหรือสัตว์มีพิษกัด
ถ้าหากจำเป็นให้ใช้ไม้ยาวๆ เคาะบริเวณ
พื้นที่ด้านหน้าเพื่อเตือนให้สุนัขไปก่อน

ไม่ควรแหย่ หรือยุ่งกับรังต่อ แตน และผึ้ง
เพราะอาจเสี่ยงต่อการถูกแมลงกัดต่อย
เป็นอันตรายต่อชีวิตได้

ควรสำรวจสิ่งแปลกปลอมก่อนสวมใส่รองเท้าและเสื้อผ้าทุกครั้ง
เช่น เคาะรองเท้าก่อนสวม สบฉีดเสื้อผ้าก่อนใส่
เพราะอาจมีสัตว์มีพิษเข้าไปอาศัยอยู่ได้

เมื่อเห็นสุนัขแม่ลูกอ่อน ไม่ควรเข้าใกล้ หรือเอากลูกสุนัขมาเล่นด้วย
เพราะแม่สุนัขจะมีพฤติกรรมหวงลูก อาจทำร้ายได้

กองป้องกันการบาดเจ็บ กรมควบคุมโรค

Division of Injury Prevention, Department of Disease Control

การป้องกันการบาดเจ็บในโรงเรียน

ไม่ควรปีนป่าย หรือเล่นซุญประตูลงโรงเรียน
เพราะประตูอาจจะล้มลงมาทับและทำให้เสียชีวิตได้

ห้ามลงไปเล่นน้ำ และไม่ควรไปเล่นใกล้สระน้ำ
เพราะอาจพลัดตกลงไปในน้ำ และจมน้ำเสียชีวิตได้

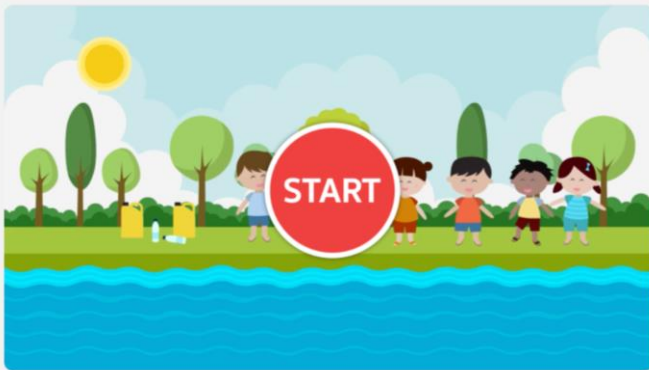
กองป้องกันการบาดเจ็บ กรมควบคุมโรค
Division of Injury Prevention, Department of Disease Control

การเล่นเครื่องเล่น ต้องระมัดระวัง ไม่แย่งกันเล่น
เพราะอาจพลัดตกจากเครื่องเล่น หรือล้มกระแทกพื้น
ทำให้หัวแตก แขน ขาหักได้

เมื่อจะรดน้ำที่ตู้กดน้ำดื่ม ต้องสวมรองเท้า
ดูว่าไม่มีน้ำเปียกและบนพื้นบริเวณตู้กดน้ำดื่ม
และไม่มีสายไฟห้อยออกมา
รวมถึงห้ามใช้ปากรองน้ำจากก๊อกน้ำเด็ดขาด
เพราะหากมีกระแสไฟฟ้ารั่วจะทำให้ไฟฟ้าดูดได้

Safety Skills for Child Injury Prevention (S2CIP)

การช่วยเหลือคนตกน้ำ-จมน้ำ



จุดเสี่ยงต่อการบาดเจ็บของเด็ก (Child Injury) ภายในบ้าน



สัตว์มีพิษกัดต่อย



ความปลอดภัยทางน้ำ



จุดเสี่ยงในโรงเรียน



ฝนตกฟ้าร้อง



เรียนรู้ผ่านช่องทาง

<https://ddc.moph.go.th/dip/video.php>

หรือสแกน QR code



SAFETY SKILLS
for **CHILD INJURY
PREVENTION**

กองป้องกันการบาดเจ็บ กรมควบคุมโรค

<https://ddc.moph.go.th/dip>

www.facebook.com/thaiinjury





กรมควบคุมโรค
DEPARTMENT OF DISEASE CONTROL

THANK YOU

Department of Disease Control, Ministry of Public Health, Thailand
<https://ddc.moph.go.th/dip>, www.facebook.com/thaiinjury

