ประเด็นสำหรับการสื่อสารช่วงวันรณรงค์ป้องกันเด็กจมน้ำปี ๒๕๕๗
Theme “ปลูกฝังเด็กไทย รักความปลอดภัยทางน้ำ”

การจมน้ำเป็นสาเหตุที่ทำให้เด็กไทยอายุต่ำกว่า ๑๕ ปีเสียชีวิตสูงเป็นอันดับหนึ่งของทุกสาเหตุ ทั้งโรคติดเชื้อและโรคไม่ติดเชื้อ จากข้อมูลในช่วง ๑๐ ปีที่ผ่านมา (ปี ๒๕๔๖ - ๒๕๕๕) พบว่ามีเด็กจมน้ำเสียชีวิตเฉลี่ยสูงถึง ๑,๒๙๘ คน/ปี หรือวันละเกือบ ๔ คน ช่วงเดือนมีนาคม-พฤษภาคมเป็นเดือนที่เด็กจมน้ำเสียชีวิตมากที่สุดเพราะตรงกับช่วงปิดภาคการศึกษาและช่วงฤดูร้อนพบว่าใน ๓ เดือน มีเด็กจมน้ำเสียชีวิตสูงถึง ๔๕๓ คน กระทรวงสาธารณสุขจึงได้กำหนดให้วันเสาร์แรกของเดือนมีนาคมของทุกปีเป็นวันรณรงค์ป้องกันเด็กจมน้ำ โดยในปี ๒๕๕๗ นี้ตรงกับวันเสาร์ที่ ๑ มีนาคม

แนวคิดการรณรงค์ในปีนี้กรมควบคุมโรคได้นำเอาระบบ Social Network ซึ่งเป็นระบบการสื่อสารที่ถูกให้ความสนใจและแพร่หลายมาใช้ในการจัดกิจกรรม ซึ่งจะเป็นกลไกหนึ่งที่สำคัญที่จะช่วยให้มีการสื่อสารประชาสัมพันธ์ในวงกว้างมากขึ้น โดยจัดให้มีการแข่งขันทำ Clip VDO การป้องกันเด็กจมน้ำ ภายใต้แนวคิด “ปลูกฝังเด็กไทย รักความปลอดภัยทางน้ำ”

ประเด็นสำคัญสำหรับการสื่อสาร (Key Message)

๑) ในช่วงปิดเทอมมีนาคม – พฤษภาคม มีเด็ก (อายุต่ำกว่า ๑๕ ปี) จมน้ำเสียชีวิตเกือบ ๕๐๐ คน
๒) การตกน้ำ จมน้ำเป็นสาเหตุการเสียชีวิตอันดับที่หนึ่งของเด็กไทยอายุต่ำกว่า ๑๕ ปี
๓) การเผอเรอเพียงเสี้ยววินาที เช่น ทำกับข้าว โทรศัพท์ อาจทำให้เด็กเล็กจมน้ำได้
๔) เด็กอายุ ๖ ปีขึ้นไปต้องสามารถว่ายน้ำเพื่อเอาชีวิตรอดได้
๕) ห้ามเด็กเล่นน้ำกันเองตามลำพังต้องมีผู้ใหญ่ไปด้วย และห้ามกระโดดลงไปช่วยคนจมน้ำแม้ว่าจะว่ายน้ำเป็น
๖) เมื่อช่วยเด็กขึ้นมาจากน้ำ **ห้าม**จับอุ้มพาดบ่าหรือวางบนกระทะคว่ำเพื่อเอาน้ำออกเพราะเป็นวิธีที่ผิดและจะทำให้เด็กขาดอากาศหายใจนานยิ่งขึ้น ควรรีบช่วยด้วยการเป่าปากและนวดหัวใจ
๗) เด็กที่เรียนหลักสูตรว่ายน้ำเพื่อเอาชีวิตรอดจะมีความรู้เรื่องความปลอดภัยทางน้ำ ทักษะการเอาชีวิตรอดในน้ำมากกว่าเด็ก และทักษะการช่วยผู้ประสบภัยทางน้ำ มากกว่าคนที่ไม่ได้เรียน
๘) เสื้อชูชีพแตกต่างจากเสื้อพยุงตัว “คนที่ใส่เสื้อพยุงตัว เมื่อตกน้ำ มีโอกาสจมน้ำเสียชีวิตได้”
๙) เด็กจมน้ำมีเวลาเพียง ๔ นาทีในการช่วยชีวิต

ชุดข้อมูลที่สำคัญ
สำหรับการดำเนินงานป้องกันการจมน้ำ

สำนักโรคไม่ติดต่อ กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข

www.thaincd.com, www.facebook.com/thaincd

ข้อมูลและมาตรการป้องกันการจมน้ำของเด็ก

ข้อมูล ณ วันที่ ๓ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๗

- สถานการณ์ภาระโรคของทั่วโลก (Global Burden of Diseases) ขององค์การอนามัยโลก พบว่าการตกน้ำ จมน้ำ เป็นสาเหตุนำการเสียชีวิตใน ๑๐ อันดับแรกของกลุ่มเด็ก [๑]
- ทั่วโลกในกลุ่มเด็กอายุต่ำกว่า ๑๕ ปีเสียชีวิตจากการตกน้ำ จมน้ำปีละ ๑๓๕,๕๘๕ คน เฉลี่ยวันละ ๓๗๒ คน [๒]
- ในภูมิภาคเอเชียตะวันออกเฉียงใต้มีจำนวนการเสียชีวิตจากการตกน้ำ จมน้ำปีละ ๓๒,๗๔๔ คน เฉลี่ยวันละ ๙๐ คน
- **การตกน้ำ จมน้ำเป็นสาเหตุการเสียชีวิตอันดับที่หนึ่งของเด็กไทยอายุต่ำกว่า ๑๕ ปี** เมื่อเทียบกับการเสียชีวิตจากสาเหตุอื่นๆ ในทุกสาเหตุทั้งโรคติดเชื้อและไม่ติดเชื้อ [๓ - ๕]
- **เด็กไทยอายุต่ำกว่า ๑๕ ปีเสียชีวิตจากการตกน้ำ จมน้ำมากกว่าอุบัติเหตุจราจรประมาณ ๒ เท่าตัว และมากกว่าไข้จากไวรัสที่นำโดยแมลงและไข้เลือดออกถึง ๒๔ เท่าตัว** [๒]
- เด็กอายุต่ำกว่า ๑๕ ปีเสียชีวิตจากการตกน้ำ จมน้ำเฉลี่ยปีละ ๑,๒๙๘ คน (ค่าเฉลี่ยปี (ปี ๒๕๔๖ - ๒๕๕๕) หรือวันละเกือบ ๔ คน [๒, ๖]
- การเสียชีวิตจากการตกน้ำ จมน้ำของเด็กมีแนวโน้มเพิ่มสูงขึ้นอย่างต่อเนื่องตั้งแต่ปี พ.ศ. ๒๕๔๒ - ๒๕๔๘ จำนวนการเพิ่มประมาณร้อยละ ๓.๗ ต่อปี หลังจากนั้นเริ่มมีแนวโน้มลดลง (กรมควบคุมโรคเริ่มดำเนินการป้องกันตั้งแต่ปลายปี ๒๕๔๙) [๒]
- **เกือบครึ่งหนึ่งของเด็กที่จมน้ำจะเสียชีวิต** (ร้อยละ ๔๑.๐) [๒]
- กลุ่มเด็กอายุต่ำกว่า ๑๕ ปีมีสัดส่วนการเสียชีวิตจากการตกน้ำ จมน้ำสูงถึงร้อยละ ๓๐.๒ ของทุกกลุ่มอายุ
- เพศชายมีอัตราการเสียชีวิตจากการตกน้ำ จมน้ำสูงกว่าเพศหญิงประมาณ ๒ เท่าตัว
- ในช่วง ๕ ปีที่ผ่านมา (ปี ๒๕๔๗ - ๒๕๕๑) เด็กอายุต่ำกว่า ๕ ปีและ ๕-๙ ปีมีอัตราการเสียชีวิตสูงที่ใกล้เคียงกัน (แต่ตั้งแต่ปี ๒๕๕๒ เป็นต้นมาในกลุ่มเด็กอายุ ๕-๙ ปี มีแนวโน้มสูงกว่ากลุ่มเด็กอายุต่ำกว่า ๕ ปี)
- เด็กมักจะจมน้ำเสียชีวิตพร้อมกันครั้งละหลายๆ คน เนื่องจากเด็กไม่รู้วิธีการเอาชีวิตรอดในน้ำและวิธีการช่วยเหลือที่ถูกต้องจึงมักกระโดดลงไปช่วยคนที่ตกน้ำ
- เด็กไทยอายุต่ำกว่า ๑๕ ปี ว่ายน้ำเป็นเพียงร้อยละ ๑๖.๓ [๕]
- หากเด็กสามารถว่ายน้ำเพื่อเอาชีวิตรอดได้จะช่วยป้องกันการจมน้ำได้มากกว่าเด็กที่ไม่สามารถว่ายน้ำได้ถึง ๔ เท่าตัว [๗]
- เดือนเมษายนมีจำนวนการเสียชีวิตจากการตกน้ำ จมน้ำมากที่สุด (ค่าเฉลี่ยปี ๒๕๔๖-๒๕๕๕) เท่ากับ ๑๖๘ คน (เฉลี่ยวันละเกือบ ๖ คน) รองลงมาคือมีนาคม (๑๔๓ คน) และพฤษภาคม (๑๔๑ คน) ซึ่งช่วงดังกล่าวเป็นช่วงฤดูร้อนและปิดภาคการศึกษา [๒, ๖]
- ในช่วงปิดภาคการศึกษาฤดูร้อน (มี.ค.-พ.ค.) มีเด็กตกน้ำ จมน้ำ สูงถึง ๔๕๓ คน (ค่าเฉลี่ยปี ๒๕๔๖ - ๒๕๕๕) [๒, ๖]
- วันหยุดสุดสัปดาห์ (วันเสาร์และวันอาทิตย์) และช่วงเวลา ๑๒.๐๐ – ๑๗.๕๙ น. เป็นช่วงที่มีการเกิดเหตุสูงสุด [๒]
- ภาคตะวันออกเฉียงเหนือมีอัตราการเสียชีวิตสูงที่สุด รองลงมาคือ ภาคกลาง ภาคใต้ และภาคเหนือ [๘]

- แหล่งน้ำที่มีเด็กเสียชีวิตจากการตกน้ำ จมน้ำสูงที่สุด คือ แหล่งน้ำธรรมชาติ (ร้อยละ ๔๙.๙) รองลงมาคือ สระว่ายน้ำ (ร้อยละ ๕.๔) และอ่างอาบน้ำ (ร้อยละ ๒.๕) [๙]
- การดื่มแอลกอฮอล์ก่อนลงเล่นน้ำเป็นปัจจัยเสี่ยงหนึ่งที่ก่อให้เกิดการตกน้ำ จมน้ำ โดยร้อยละ ๑.๒ ของกลุ่มเด็กอายุต่ำกว่า ๑๕ ปีที่บาดเจ็บรุนแรงจากการตกน้ำ จมน้ำมีการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ อายุต่ำที่สุดของเด็กที่พบว่าจมน้ำและมีการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์คือ ๗ ปี [๙]
- จากการประเมินผลปี ๒๕๕๖ [๑๐] พบว่า
  - เด็กไทยว่ายน้ำเป็น ร้อยละ ๒๓.๗ (ร้อยละ ๑๖.๗ เมื่อปี ๒๕๔๙)
  - เด็กไทยว่าน้ำเพื่อเอาชีวิตรอดได้ ร้อยละ ๔.๔
  - เด็กที่เรียนหลักสูตรว่ายน้ำเพื่อเอาชีวิตรอดจะมีความรู้เรื่องความปลอดภัยทางน้ำ ทักษะการเอาชีวิตรอดในน้ำมากกว่าเด็ก และทักษะการช่วยผู้ประสบภัยทางน้ำ มากกว่าคนที่ไม่ได้เรียนถึง ๗.๔ เท่า, ๒๐.๗ เท่า และ ๒.๗ เท่า ตามลำดับ
  - ประชาชน ร้อยละ ๔๒.๒ เข้าใจว่า เรื่องตกน้ำ จมน้ำเป็นเรื่องของเคราะห์กรรม
  - ประชาชน ร้อยละ ๙๒.๖ เข้าใจว่า เมื่อช่วยเด็กขึ้นมาจากน้ำ สิ่งแรกที่ต้องทำคือการอุ้มพาดบ่าและกระแทกเอาน้ำออก

มาตรการป้องกันการจมน้ำ

๑. กำจัดต้นเหตุของภัยอันตราย เช่น การเทน้ำทิ้ง/กำจัดแหล่งน้ำที่ไม่จำเป็นออก

๒. การสร้างเครื่องป้องกันหรือสิ่งกีดขวาง เช่น สร้างรั้วล้อมรอบ ป้ายคำเตือน ปิดฝา/ใช้ตะแกรงเหล็กปิด

๓. การป้องกันโดยมุ่งกำจัดความเสี่ยงที่ตัวบุคคล เช่น การเรียนว่ายน้ำเพื่อเอาชีวิตรอด ให้ความรู้แก่ผู้ปกครอง/ผู้ดูแลเด็ก/เด็ก กฎระเบียบ/กฎหมาย/ข้อบังคับต่างๆ

๔. การเยียวยาความเสียหาย เช่น การปฐมพยาบาลเบื้องต้น

การปฐมพยาบาล

- การปฐมพยาบาลที่สำคัญที่สุดสำหรับคนจมน้ำคือ การช่วยให้ผู้ประสบภัยหายใจได้ให้เร็วที่สุด
- ที่สำคัญห้ามจับเด็กอุ้มพาดบ่า/วิ่งรอบสนาม/กดท้องเพื่อกระแทกเอาน้ำออก หรือจับเด็กห้อยหัวและเขย่าเพื่อเอาน้ำออก ซึ่งเป็นวิธีที่ผิด เพราะความพยายามที่จะเอาน้ำออก ไม่มีความจำเป็นและอาจก่อให้เกิดผลเสียได้ เพราะเด็กจะอาเจียนและอาจทำให้สำลัก อีกทั้งจะทำให้การช่วยเหลือเด็กช้าลงไปอีก ซึ่งมีผลทำให้เด็กขาดอากาศหายใจนานยิ่งขึ้น
- ขั้นตอนการปฐมพยาบาล

  ๑) โทรศัพท์แจ้งที่หมายเลข ๑๖๖๙ หรือหน่วยพยาบาลใกล้เคียงโดยเร็วที่สุด

  ๒) จับคนจมน้ำนอนบนพื้นราบแห้งและแข็ง

  ๓) ตรวจดูว่ารู้สึกตัวหรือไม่ โดยใช้มือ ๒ ข้างจับไหล่เขย่า พร้อมเรียกดังๆ

- **กรณีรู้สึกตัว**: เช็ดตัวให้แห้ง เปลี่ยนเสื้อผ้าและห่มผ้าเพื่อให้ความอบอุ่นแก่ร่างกาย และนำส่งโรงพยาบาลทุกราย
- **กรณีไม่รู้สึกตัว ไม่ตอบสนอง**
  - ช่วยหายใจ ทำดังนี้
    - เปิดทางเดินหายใจ โดยการกดหน้าผาก เชยคาง
    - เป่าปากโดยวางปากครอบปากผู้ป่วย บีบจมูก เป่าลมเข้าให้หน้าอกผู้ป่วยยกขึ้น (เป่าปาก ๒ ครั้ง)
  - กดนวดหัวใจ ทำดังนี้
    - วางส้นมือขนานกับแนวกึ่งกลางหน้าอก (กึ่งกลางหัวนมทั้ง ๒ ข้าง) ประสานมือ แขนตั้งฉาก
    - กดหน้าอกให้ยุบประมาณ ๑ – ๑.๕ นิ้ว ความเร็ว ๑๐๐ ครั้งต่อนาที
    - นวดหัวใจ ๓๐ ครั้ง สลับกับการเป่าปาก ๒ ครั้ง ทำไปจนกว่าผู้ประสบภัยจะรู้สึกตัวและหายใจได้เอง

๔) ถ้าผู้ป่วยหายใจได้แล้ว

- จับผู้ป่วยนอนตะแคงข้าง ศีรษะหงายไปข้างหลังเพื่อให้น้ำไหลออกทางปาก
- ใช้ผ้าห่มคลุมผู้ป่วยเพื่อให้เกิดความอบอุ่น งดน้ำและอาหาร
- นำส่งโรงพยาบาลทุกราย ไม่ว่าจะมีอาการหนักเบาเพียงใด

หมายเหตุ: “การเป่าปาก” ยังจำเป็นสำหรับผู้ที่จมน้ำ (เป็นข้อยกเว้นของ CPR 2010) เพราะผู้ที่จมน้ำหมดสติ เนื่องจากขาดอากาศหายใจ จึงยังคงต้องเริ่มต้นจากการเป่าปากเพื่อช่วยหายใจอยู่

คำแนะนำ

- **ประชาชนและชุมชน:**
  - สำรวจแหล่งน้ำเสี่ยงในชุมชน (แหล่งน้ำเพื่อการเกษตร อ่างเก็บน้ำ หนอง บึง แม่น้ำ คลอง ฯลฯ)
  - จัดการสิ่งแวดล้อมเพื่อให้เกิดความปลอดภัยแก่เด็ก เช่น สร้างรั้ว/หาฝาปิด/ฝังกลบหลุมหรือบ่อที่ไม่ได้ใช้ ติดป้ายคำเตือน เทน้ำทิ้งทุกครั้งหลังใช้งาน กำหนดให้มีพื้นที่เล่นที่ปลอดภัยสำหรับเด็ก จัดให้มีอุปกรณ์ช่วยคนตกน้ำที่หาได้ง่ายในชุมชนไว้บริเวณแหล่งน้ำเสี่ยง (ถังแกลลอนเปล่า ขวดน้ำพลาสติกเปล่า ไม้ เชือก)
  - มีมาตรการทางด้านกฎหมาย/กฎระเบียบ/ข้อบังคับ เช่น ห้ามดื่มสุราก่อนลงเล่นน้ำ ต้องใส่ชูชีพเมื่อโดยสารเรือ
  - เฝ้าระวังและแจ้งเตือนภัยในชุมชนโดยเฉพาะช่วงก่อนปิดภาคการศึกษา เช่น ประกาศเตือนผ่านเสียงตามสายในชุมชน คอยตักเตือนเมื่อเห็นเด็กเล่นน้ำตามลำพัง
  - สอนให้เด็กรู้จักแหล่งน้ำเสี่ยงและอันตรายที่อาจจะเกิดขึ้น
- **ผู้ปกครองและเด็ก:**
  - ผู้ปกครอง/ผู้ดูแลเด็กต้องดูแลเด็กอย่างใกล้ชิด ไม่เผอเรอทิ้งเด็กเล็กไว้ตามลำพัง เช่น ขณะรับโทรศัพท์ ทำกับข้าว หรือเดินไปเปิด-ปิดประตูบ้าน
  - สอน/เรียนรู้จักกฎแห่งความปลอดภัย เช่น ไม่เล่นใกล้แหล่งน้ำ ไม่เล่นน้ำคนเดียว ไม่ลงไปเก็บดอกบัว/กระทงในแหล่งน้ำ ไม่เล่นน้ำตอนกลางคืน รู้จักแหล่งน้ำเสี่ยงและอันตรายที่อาจจะเกิดขึ้น รู้จักประเมินสภาพแหล่งน้ำที่จะลงไป (ความลึก ความตื้น ความชัน ความเย็น กระแสน้ำ) รู้จักใช้ชูชีพเมื่อต้องโดยสารเรือ
  - สอน/เรียนรู้วิธีการว่ายน้ำเพื่อเอาชีวิตรอด เช่น การลอยตัวหงายเหมือนแม่ชีลอยน้ำ การลอยตัวคว่ำ การใช้ขวดน้ำพลาสติกเปล่า-ปิดฝาช่วยในการลอยตัว และรู้วิธีการช่วยเหลือที่ถูกต้อง คือต้องไม่กระโดดลงไปช่วย แต่ให้ช่วยด้วยการตะโกนเรียกผู้ใหญ่ หรือใช้อุปกรณ์ในการช่วย

- **เจ้าหน้าที่/บุคลากรสาธารณสุข:**
  - ร่วมกับชุมชนในการสำรวจแหล่งน้ำเสี่ยงในพื้นที่
  - แจ้งเตือนภัยให้คนในชุมชนทราบโดยเฉพาะช่วงก่อนปิดภาคการศึกษาทั้ง ๒ ภาค
  - ให้ความรู้ในเรื่องปัจจัยเสี่ยง และแนวทางการป้องกันการจมน้ำแก่ประชาชน
  - ให้ความรู้ในเรื่องปัจจัยเสี่ยงและแนวทางการป้องกันการจมน้ำแก่ผู้ปกครอง/ผู้ดูแลเด็กทุกคนที่พาเด็กมารับวัคซีนหรือตรวจพัฒนาการในสถานบริการสาธารณสุข
  - สอบสวนการจมน้ำของเด็กในพื้นที่ และกำหนดมาตรการป้องกันร่วมกับชุมชน
  - สอนให้คนในชุมชนรู้จักวิธีการช่วยเหลือคนตกน้ำหรือจมน้ำเบื้องต้น และวิธีการปฐมพยาบาลเด็กจมน้ำที่ถูกวิธี (โดยเน้นว่าห้ามจับเด็กที่จมน้ำอุ้มพาดบ่าหรือวางบนกระทะคว่ำเพื่อเอาน้ำออกเพราะเป็นวิธีที่ผิดและจะทำให้เด็กขาดอากาศหายใจนานยิ่งขึ้น) ดังนี้

หลักสูตรว่ายน้ำเพื่อเอาชีวิตรอด (Survival Swimming Curriculum) คืออะไร

- เป็นหลักสูตรขั้นพื้นฐาน (Pre-beginner) ที่ควรเรียนก่อนการเรียนว่ายน้ำในหลักสูตรทั่วไป
- แตกต่างจากหลักสูตรว่ายน้ำทั่วไปซึ่งส่วนใหญ่จะเน้นการสอนว่ายน้ำท่าสวยหรือการว่ายน้ำให้ได้ระยะทางไกลๆ
- เป็นหลักสูตรที่เน้นสอนให้ความรู้เกี่ยวกับ ๑) ความปลอดภัยทางน้ำ ๒) ทักษะการเอาชีวิตรอดในน้ำ และ ๓) วิธีการช่วยเหลือผู้ประสบภัยทางน้ำที่ถูกต้อง

๑) ความรู้เกี่ยวกับความปลอดภัยทางน้ำ
- แหล่งน้ำเสี่ยง เช่น ถังน้ำ กะละมัง อ่างอาบน้ำ โอ่ง ร่องน้ำ/คูน้ำ บ่อน้ำ แหล่งน้ำขัง แหล่งน้ำเพื่อการเกษตร หนอง/บึง ลำคลอง/แม่น้ำ
- ความปลอดภัยในกิจกรรมทางน้ำและการเดินทางทางน้ำ เช่น เด็กเล็กต้องมีคนคอยดูแลตลอดเวลา ไม่ว่ายน้ำคนเดียว, ไม่เล่นน้ำในเวลากลางคืนหรือขณะมีฝนตก ไม่กระโดดลงน้ำที่ไม่ทราบสภาพใต้น้ำ ควรว่ายน้ำขนานฝั่ง เล่นน้ำในบริเวณที่จัดไว้ หรือมีเจ้าหน้าที่ (Lifeguard) ไม่เล่นน้ำหากดื่มสุรา เตรียมอุปกรณ์สำหรับช่วยชีวิตตนเองติดตัวไว้เสมอ เช่น ถังแกลลอนพลาสติก ขวดน้ำดื่มพลาสติก สวมเสื้อชูชีพทุกครั้งที่เดินทาง/ทำกิจกรรมทางน้ำ

๒) การเอาชีวิตรอดในน้ำ
- ทักษะการเอาชีวิตรอดด้วยการลอยตัวแบบนอนคว่ำ (ท่าปลาดาว ท่าแมงกะพรุน) / แบบนอนหงาย (แม่ชีลอยน้ำ) / แบบลูกหมาตกน้ำ
- ทักษะการเอาชีวิตรอดด้วยการใช้ขวดน้ำดื่มพลาสติก / รองเท้าแตะฟองน้ำ

๓) การช่วยเหลือผู้ประสบภัยทางน้ำ
- ยึดหลัก “ตะโกน โยน ยื่น”
- ตะโกน: ตะโกนเรียกผู้ใหญ่ให้ช่วยเหลือ
- โยน: โยนอุปกรณ์ลอยน้ำให้ผู้ประสบภัย เช่น ขวดถังแกลลอนพลาสติก น้ำดื่มพลาสติก ห่วงชูชีพ โดยโยนอุปกรณ์ให้โดนหรือตกตรงหน้าของผู้ประสบภัย และโยนให้หลายๆ ชิ้น
- ยื่น: ยื่นอุปกรณ์ให้ผู้ประสบภัย เช่น ไม้ ผ้าขาวม้า เสื้อ

ความแตกต่างของเสื้อชูชีพกับเสื้อพยุงตัว

เสื้อชูชีพ:	เสื้อพยุงตัว:
■ มีแรงลอยตัวสูง ใช้ได้ทุกสภาพอากาศ ทั้งในน้ำทะเล น้ำเชี่ยว น้ำไหล ■ ถูกออกแบบให้พลิกตัวผู้ประสบภัยในท่านอนคว่ำในน้ำให้หงายหน้าขึ้น จึงสามารถใช้กับผู้ประสบภัยที่ไม่รู้สึกตัว/หมดสติ/สลบได้ <u>ข้อจำกัด</u> ■ เทอะทะ และจำกัดการเคลื่อนไหว	■ เหมาะสำหรับกีฬาทางน้ำ เช่น สกีน้ำ เจทสกี แล่นเรือใบ ■ ใส่สบาย และเคลื่อนไหวได้คล่องตัว <u>ข้อจำกัด</u> ■ ถูกออกแบบให้เป็นตัวช่วยลอยอยู่ในน้ำมากกว่าเป็นอุปกรณ์ช่วยชีวิต ■ ไม่ได้ถูกออกแบบให้ช่วยพลิกตัวผู้สวมใส่ให้อยู่ในท่าหงายหน้า ■ เหมาะสำหรับผู้ที่มีสติและรู้สึกตัว จึงไม่เหมาะกับการใช้ในกรณีที่ผู้ประสบภัยไม่รู้สึกตัวหมดสติ/สลบ)

หมายเหตุ เพื่อความปลอดภัย เมื่อใส่เสื้อชูชีพ/เสื้อพยุงตัวแล้ว ควรล็อคในทุกจุด รวมทั้งสายคล้องขา

แหล่งข้อมูล

๑. World Health Organization. The global burden of disease: 2004 update. Available from:http://www.who.int/healthinfo/global_burden_disease/2004_report_update/en/index.html [2009 Sep 15].

๒. สำนักโรคไม่ติดต่อ กรมควบคุมโรค. สถานการณ์การตกน้ำ จมน้ำของเด็กในประเทศไทย. ครั้งที่ ๑. กรุงเทพ: สำนักงานกิจการโรงพิมพ์องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก; ๒๕๕๒.

๓. สุชาดา เกิดมงคลการ. จำนวน ร้อยละ และอัตราการเสียชีวิตจากการบาดเจ็บ พ.ศ. ๒๕๔๖-๒๕๕๕ [เอกสารไม่ตีพิมพ์]. สำนักโรคไม่ติดต่อ กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข, ๒๕๕๖.

๔. ส้ม เอกเฉลิมเกียรติ. ทบทวนวรรณกรรมการจมน้ำของเด็ก. ครั้งที่ ๑. กรุงเทพ: สำนักงานกิจการโรงพิมพ์องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก; ๒๕๕๐.

๕. Sitthi-amorn C, Chaipayom O, Udomprasertgul V, Linnan M, Dunn T, Beck , et al. The Thai National Injury Survey. Bangkok: Institute of Health Research, Chulalongkorn University; 2006.

๖. สำนักนโยบายและยุทธศาสตร์ กระทรวงสาธารณสุข. จำนวนและอัตราการเสียชีวิตจากการจมน้ำ พ.ศ. ๒๕๔๕-๒๕๕๕ [ไฟล์ข้อมูล]. กรุงเทพมหานคร: สำนักนโยบายและยุทธศาสตร์ กระทรวงสาธารณสุข; ๒๕๕๖.

๗. Michael Linnan. Issues in Data Collection [File], Workshop on Prevention of Childhood Drowning in South-East Asian Countries: Manila (Philippines); 23-25 March 2010.

๘. สุชาดา เกิดมงคลการและส้ม เอกเฉลิมเกียรติ. จำนวนและอัตราการเสียชีวิตจากการตกน้ำจมน้ำของเด็กอายุต่ำกว่า ๑๕ ปี ปี ๒๕๕๕ จำแนกรายภาค [เอกสารไม่ตีพิมพ์]. สำนักโรคไม่ติดต่อ กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข, ๒๕๕๖.

๙. สำนักระบาดวิทยา. รายงานการเฝ้าระวังการบาดเจ็บระดับชาติ (Injury Surveillance System: IS) ปี พ.ศ. ๒๕๔๑-๒๕๕๕ [ไฟล์ข้อมูล]. กรุงเทพมหานคร: สำนักระบาดวิทยา กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข; ๒๕๕๖.

๑๐. สำนักโรคไม่ติดต่อ กรมควบคุมโรค. ประสิทธิภาพของโครงการวัคซีนป้องกันเด็กจมน้ำ. สำนักโรคไม่ติดต่อ กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข, ๒๕๕๖

.....

สุชาดา เกิดมงคลการ และส้ม เอกเฉลิมเกียรติ

สำนักโรคไม่ติดต่อ กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข, www.thaincd.com, www.facebook.com/thaincd