

อีกทางเลือกหนึ่งของชูชีพอย่างง่าย (สามารถทำเองได้)

สำนักโรคไม่ติดต่อ กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข

www.thaincd.com

แบบที่ ๔ เสื้อชูชีพจากถุงปุ๋ย

			
<p>อุปกรณ์</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ ถุงปุ๋ย/ถุงข้าวสาร/ถุงกระสอบทราย (๒ ใบ) ■ เข็มเย็บกระสอบ และเชือก ■ ขวดน้ำพลาสติกเปล่า ขนาด ๖๐๐ ซีซี อย่างน้อย ๑๐ ใบ 	<p>ตัดถุงปุ๋ยทั้ง ๒ ใบ</p>	<p>มัดขวดน้ำพลาสติกเปล่าจำนวน ๕ ใบเข้าด้วยกัน (ทำ ๒ ชุด)</p>	<p>นำขวดน้ำพลาสติกเปล่าที่มัดแล้ว ๑ ชุดใส่ในถุงปุ๋ยที่ตัดแล้ว ๑ ใบ (ทำ ๒ ชุด)</p>
			
<p>เย็บปิดขอบด้านบนให้พอดีกับความสูงของขวดน้ำพลาสติก (เพื่อป้องกันการเลือนหลุด)</p>	<p>ใช้เชือกฟางเย็บกระสอบทั้ง ๒ ใบบริเวณเหนือขอบด้านบนที่เย็บอยู่เดิม เพื่อเป็นสายรัดด้านข้าง (มีระยะห่างที่สามารถใช้รูตให้พอดีตัว)</p>	<p>ใช้เชือกฟางเย็บกระสอบทั้ง ๒ ใบบริเวณมุมด้านล่างทั้ง ๒ ข้าง เพื่อเป็นสายรัดด้านข้าง</p>	<p>ใช้ไฟรณตามชายขอบของกระสอบที่ถูกตัดออก และปลายเชือก (เพื่อป้องกันการเกี่ยวกับวัสดุอื่นๆ ในน้ำ)</p>
			
<p>นำถุงปุ๋ยทั้ง ๒ ใบ เย็บบริเวณด้านบนเข้าด้วยกันให้แน่น</p>	<p>ใช้สวมใส่ขณะเดินทางทางน้ำ โดยผูกเชือกที่อยู่ด้านข้างทั้ง ๔ จุดให้แน่น และกระชับตัว (เพื่อป้องกันการเลือนหลุดขณะใช้ใต้น้ำ)</p>	<p>นอนลอยตัวหงาย และพยายามตีขาเข้าหาฝั่ง</p>	<p><u>หรือ</u> นอนลอยตัวหงาย และร้องตะโกนให้คนมาช่วยเหลือ</p>

ติดต่อสอบถามเพิ่มเติม:

กลุ่มป้องกันการบาดเจ็บ สำนักโรคไม่ติดต่อ กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข

www.thaincd.com ๐ ๒๕๕๐ ๓๙๖๗-๘