

ข้อควรรู้

การใช้อุปกรณ์ช่วยเหลือคนตกน้ำ

1 โยนอุปกรณ์ที่ไม่มีเชือกผูก
เช่น ขวดน้ำพลาสติก ดังแกลลอน

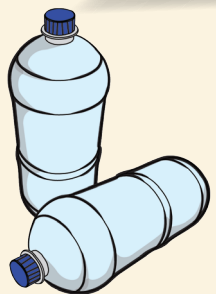
- โยนอุปกรณ์หลายๆ ใบ
- โยนอุปกรณ์ให้ตกตรงหน้าผู้ประสบภัย
- การใส่น้ำเล็กน้อยในอุปกรณ์ จะทำให้อุปกรณ์มีน้ำหนักสามารถโยนได้แม่นยำมากขึ้น

2 โยนอุปกรณ์ที่มีเชือกผูก
เช่น ดังแกลลอนผูกเชือก ตุ้งเชือก

- โยนอุปกรณ์ให้ข้ามศีรษะผู้ประสบภัย เพื่อให้เชือกตกลงไปกระทบตัวผู้ประสบภัย
- เชือกที่ใช้ต้องมีความอ่อนตัว ไม่บิดเป็นเกลียว

3 ยื่นอุปกรณ์ เช่น ไม้
ย่อตัวลงต่ำ เพื่อไม่ให้ถูกผู้ประสบภัยดึงตกน้ำ
ยื่นอุปกรณ์ไปด้านข้างของผู้ประสบภัย
แล้วจึงวาดอุปกรณ์เข้าไปหาตัวผู้ประสบภัย
(เพื่อหลีกเลี่ยงไม่ให้อุปกรณ์โดนหน้าผู้ประสบภัย)

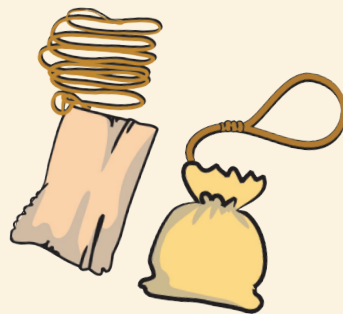
อุปกรณ์ช่วยเหลือคนตกน้ำ



ขวดน้ำพลาสติก



ดังแกลลอนผูกเชือก
(หลีกเลี่ยงถังที่มีลักษณะทรงกลม
เพราะจะทำให้ผู้ประสบภัยจับยาก)



ตุ้งเชือก

หมายเหตุ: สามารถศึกษาข้อมูลรายละเอียดขั้นตอนการช่วยเหลือเพิ่มเติมได้จากหนังสือ
หลักสูตรว่ายน้ำเพื่อเอาชีวิตรอด และคู่มือการสอน (www.thaincd.com)

คนตกน้ำ จมน้ำ การช่วยเหลือ และปฐมพยาบาล



สำนักโรคไม่ติดต่อ กรมควบคุมโรค
กระทรวงสาธารณสุข ถนนติวานนท์ อำเภอเมือง จังหวัดนนทบุรี 11000
โทรศัพท์ 0 2590 3967 โทรสาร 0 2590 3968
www.thaincd.com, www.facebook.com/thaincd

สุขภาพดี
เริ่มต้นที่นี่



สำนักโรคไม่ติดต่อ กรมควบคุมโรค
กระทรวงสาธารณสุข



การช่วยเหลือ



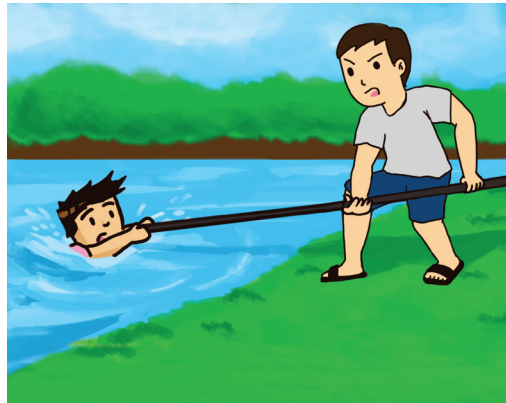
1 ตะโกน

ตะโกน... “ช่วยด้วย มีคนตกน้ำ”
(เพื่อขอความช่วยเหลือ)



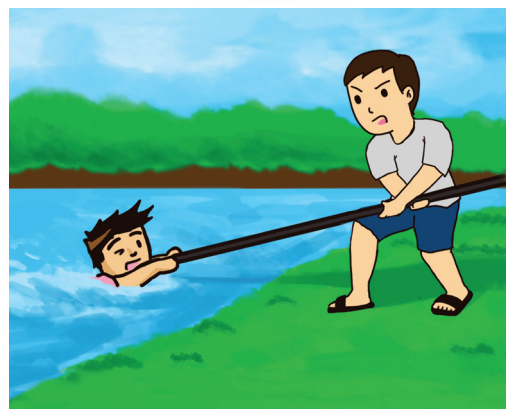
2 โยน

โยน... อุปกรณ์ที่ลอยน้ำได้
ให้คนตกน้ำจับ
เช่น ถังแกลลอนพลาสติกเปล่า
ห่วงชูชีพ



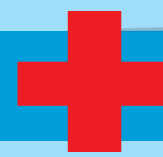
3 ยื่น

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



4

ถ้าไม่ดึงคนตกน้ำเข้าหาฝั่ง



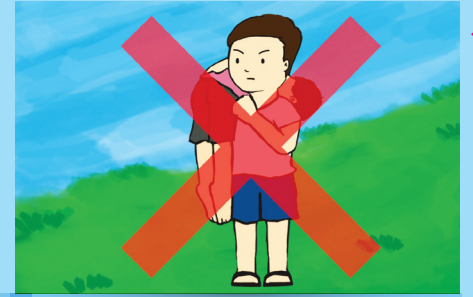
การปฐมพยาบาล

1



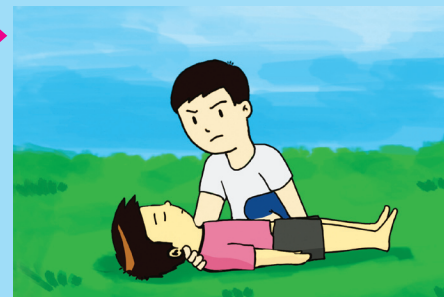
โทรศัพท์แจ้งหมายเลข **1669**
หรือหน่วยพยาบาลใกล้เคียงโดยเร็วที่สุด

2



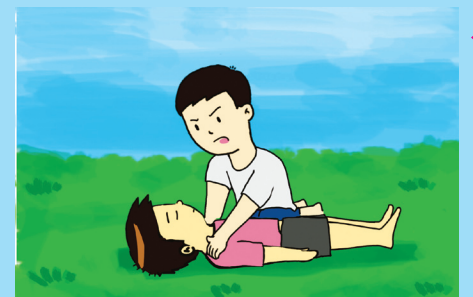
ห้าม จับผู้ประสบภัยอุ้มพาดบ่า กระโดด
หรือวิ่งรอบสนาม เพื่อเอาน้ำออก

3



จับคนจมน้ำนอนบนพื้นราบ
แห้ง และแข็ง

4



ตรวจดูว่ารู้สึกตัวหรือไม่
โดยใช้มือทั้ง 2 ข้างจับไหล่เขย่า พร้อมเรียกดังๆ

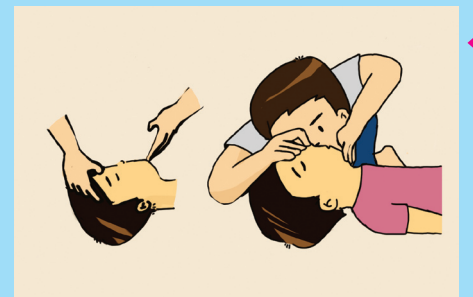
5



กรณีรู้สึกตัว:

เช็ดตัวให้แห้ง เปลี่ยนเสื้อผ้า
และห่มผ้าเพื่อให้ความอบอุ่นแก่ร่างกาย
และนำส่งโรงพยาบาลทุกราย

6



กรณีไม่รู้สึกตัว ไม่ตอบสนอง:

1 ช่วยหายใจ ทำดังนี้

- เปิดทางเดินหายใจ โดยการกดหน้าผาก เขย่งคาง
- เป่าปากโดยวางปากครอบปากผู้ป่วย บีบจมูก
เป่าลมเข้า ให้หน้าอกผู้ป่วยยกขึ้น (เป่าปาก 2 ครั้ง)

7



2 กดนวดหัวใจ ทำดังนี้

- วางสันมือขวาบนแนวกึ่งกลางหน้าอก
(กึ่งกลางหว่างนมทั้ง 2 ข้าง) ประสานมือ (ตามภาพ)
แขนตั้งฉาก
- กดหน้าอกให้ยุบประมาณ 1 ใน 3 ของความหนา
ของหน้าอก ความเร็ว 100 ครั้งต่อนาที
- นวดหัวใจ 30 ครั้ง สลับกับเป่าปาก 2 ครั้ง
ทำไปจนกว่าผู้ประสบภัยจะรู้สึกตัวและหายใจได้เอง

8



จับผู้ป่วยนอนตะแคงข้าง

ศีรษะหงายไปข้างหลัง เพื่อให้น้ำไหลออกทางปาก
ใช้ผ้าห่มคลุมผู้ป่วยเพื่อให้เกิดความอบอุ่น
งตัวและอาหาร และ **นำส่งโรงพยาบาลทุกราย**

กรณีคนตกน้ำอยู่ไกลฝั่ง และหากจำเป็นจะต้องลงไปช่วย
ควรรักษาอุปกรณ์ที่ลอยน้ำได้ ติดตัวไปด้วย และโยนให้คนตกน้ำจับ
(ห้ามให้คนตกน้ำสัมผัสร่างกายคนช่วยเหลือ)

หมายเหตุ: 1. หลังจากช่วยเหลือคนตกน้ำ จมน้ำ ขึ้นมาแล้ว ห้ามจับอุ้มพาดบ่าหรือห้อยหัว หรือกดท้องเพื่อกระแทกเอาน้ำออก
เพราะความพยายามที่จะเอาน้ำออก ไม่มีความจำเป็น และอาจก่อให้เกิดผลเสีย เพราะคนตกน้ำ จมน้ำ จะอาเจียน
และอาจทำให้สำลัก อีกทั้งทำให้การช่วยชีวิตเด็กช้าลงไปอีก

2. “การเป่าปาก” ยังจำเป็นสำหรับผู้จมน้ำ เป็นข้อยกเว้นของ CPR 2010 เพราะผู้ที่จมน้ำ หมดสติ
เนื่องจากขาดอากาศหายใจ จึงยังคงต้องเริ่มต้นจากการเป่าปาก เพื่อช่วยหายใจ