

แนวปฏิบัติ ป้องกันการจมน้ำช่วงอุทกภัย



สำนักโรคไม่ติดต่อ กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข

www.thaincd.com

ตุลาคม ๒๕๕๔

สารบัญ

	หน้า
แนวปฏิบัติเพื่อป้องกันการจมน้ำช่วงอุทกภัย	1
▪ ออกหาปลา หาผัก	1
▪ การเล่นน้ำ	2
▪ การโดยสารเรือ	2
▪ พลาดตก ลื่น	3
▪ การเดินลุยน้ำ	3
▪ การขับรถผ่านน้ำท่วม	4
▪ น้ำท่วมฉับพลัน	4
▪ ตะคริว	4
การช่วยเหลือคนตกน้ำ จมน้ำ	5
อีกทางเลือกหนึ่งของซูชิพอย่างง่าย	6
▪ แบบที่ ๑ ถังแกลลอนพลาสติก เช่น แกลลอนน้ำมัน แกลลอนน้ำยาล้างจาน แกลลอนน้ำยาทำความสะอาด	6
- กรณีถังแกลลอน ๑ ใบ	6
- กรณีถังแกลลอน ๒ ใบ	6
▪ แบบที่ ๒ ขวดน้ำดื่มพลาสติก	7
- เป้ผ้า (ต้องไม่อู้น้ำ)	7
- ถุงพลาสติก/ถุงปุ๋ย (กรณีไม่มีเป้ผ้าสามารถใช้ถุงพลาสติก/ถุงปุ๋ยแทนได้)	7
▪ แบบที่ ๓ กระจิกน้ำพลาสติก	8

แนวปฏิบัติเพื่อป้องกันการจมน้ำช่วงอุทกภัย

สำนักโรคไม่ติดต่อ กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข

www.thaincd.com

ในช่วงน้ำท่วมจะมีคนจมน้ำเสียชีวิตค่อนข้างมากทั้งกลุ่มผู้ใหญ่และเด็ก ในกลุ่มผู้ใหญ่มักมีความเกี่ยวข้องกับการออกไปหาปลา เมาสุรา และเรือพลิกคว่ำ ส่วนในกลุ่มเด็กมักเกี่ยวข้องกับการออกไปเล่นน้ำ ดังนั้นหากท่านอาศัยอยู่ในบริเวณที่มีน้ำท่วม หรือจะเดินทางไปในบริเวณที่มีน้ำท่วม ท่านจำเป็นต้องเตรียมพร้อมดังนี้

เหตุการณ์	กลุ่มเสี่ยง	การป้องกัน	การเอาชีวิตรอดขณะเกิดเหตุ
ออกหาปลา หาผัก	วัยทำงาน	<ul style="list-style-type: none"> ■ ห้ามออกไปหาปลา ไม่ว่าจะในช่วงน้ำไหลหลากหรือน้ำท่วมขัง เพราะอาจเสี่ยงต่อการถูกกระแสไฟฟ้าพัดพา หรือตกลงในบ่อน้ำลึกได้ ■ หากจำเป็นต้องออกไปหาปลา ต้องปฏิบัติตามนี้ <ul style="list-style-type: none"> - ไม่เดินทางคนเดียว ควรเดินทางเป็นกลุ่ม และไม่นำเด็กไปด้วย - นำอุปกรณ์ชูชีพติดตัวไปด้วย (เท่ากับจำนวนผู้ที่เดินทาง) เช่น เสื้อชูชีพ ถังแกลลอนเปล่า ขวดน้ำพลาสติกเปล่า ลูกมะพร้าว ห่วงยาง เพื่อช่วยในการลอยตัว - นำอุปกรณ์ช่วยเหลือกรณีเกิดเหตุฉุกเฉินติดตัวไปด้วย เช่น มีด/กรรไกรขนาดเล็กใส่ปลอก - ไม่ดื่มสุราหรือเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ทุกชนิด - ไม่ควรใส่เสื้อผ้าที่หนา หนัก หรืออ้วนน้ำ เช่น กางเกงขายาว กางเกงยีนส์ เสื้อผ้าหนาๆ - ไม่ลงจับปลาในเวลากลางคืน หรือเวลาที่มีฝนฟ้าคะนอง หรือแหล่งน้ำที่ไม่คุ้นเคย กรณีเป็นแหล่งน้ำที่คุ้นเคย ควรเพิ่มความระมัดระวัง เพราะระดับน้ำและพื้นใต้น้ำมีการเปลี่ยนแปลงภายหลังจากน้ำท่วม - หลีกเลี่ยงการลงน้ำภายหลังจากรับประทานอาหารใหม่ๆ เพราะอาจเกิดความเสี่ยงต่อการเป็นตะคริวบริเวณกล้ามเนื้อหน้าท้อง - ไม่ดำน้ำนานๆ หรือดำขึ้นสู่วิวน้ำอย่างรวดเร็ว เพราะอาจทำให้เกิดโรคน้ำหนึบ 	<ul style="list-style-type: none"> ■ กรณีเกิดเหตุการณ์เศษวัสดุที่อยู่ใต้น้ำหรือวัชพืชหรือวัสดุที่ใช้หาปลาพันขา ให้ดำน้ำลงไปแกะหรือตัดวัสดุที่พันขาอยู่ออก และว่ายน้ำเข้าหาฝั่ง ■ กรณีพลัดลื่นตกน้ำ หากใส่เสื้อชูชีพอยู่ ให้ตีขาเข้าหาฝั่ง หรือเป่านกหวีดที่อยู่ในเสื้อชูชีพเพื่อขอความช่วยเหลือ หากเป็นอุปกรณ์ลอยน้ำชนิดอื่น เช่น ถังแกลลอนเปล่า ขวดน้ำพลาสติกเปล่า ให้นำมากอดไว้บริเวณหน้าอกและตีขาเข้าหาฝั่ง หรือร้องตะโกนขอความช่วยเหลือ ■ หากมีอาการต่อไปนี้ให้สงสัยว่าเป็นโรคน้ำหนึบ <ul style="list-style-type: none"> - รู้สึกเพลียอย่างรุนแรง - รู้สึกชา หรือไม่รู้สัมผัส เป็นเหน็บ - ปวดศีรษะหรือปวดตามร่างกาย โดยเฉพาะอย่างยิ่งบริเวณข้อหรือโดยรวม - การทรงตัวไม่ดี หรือการทำงานของร่างกายไม่ประสานกัน - การตอบสนองลดลงหรือการหมดสติ - อ่อนแรง อัมพาต - มีผื่นขึ้นตามร่างกาย ความผิดปกติของการพูด การมองเห็น หรือการได้ยิน

เหตุการณ์	กลุ่มเสี่ยง	การป้องกัน	การเอาชีวิตรอดขณะเกิดเหตุ
		<ul style="list-style-type: none"> - ไม่ควรอยู่ในน้ำเย็นนานๆ เพราะจะทำให้เกิดตะคริวและภาวะอุณหภูมิในร่างกายต่ำกว่าปกติ (Hypothermia) - ระวังเศษวัสดุที่อยู่น้ำหรือวัชพืชหรือวัสดุที่ใช้หาปลาจะพันขา - ตื่นตัวอยู่ตลอดเวลา เนื่องจากอาจมีการเปลี่ยนแปลงของกระแสน้ำและสภาพอากาศ 	<ul style="list-style-type: none"> ■ หากสงสัยว่าเป็นโรคน้ำหนึบ - ให้เคลื่อนย้ายผู้ป่วยออกจากน้ำ - หากผู้ป่วยไม่หายใจและไม่มีชีพจร ให้ทำการกู้ฟื้นคืนชีพตามมาตรฐาน - โทรแจ้ง 1669 หรือสอบถามวิธีการรักษาจากกองเวชศาสตร์ใต้น้ำและการบิน กรมแพทย์ทหารเรือ (ในพื้นที่ของโรงพยาบาลสมเด็จพระปิ่นเกล้า), โรงพยาบาลวชิรภูเก็ต (กระทรวงสาธารณสุข) ■ กรณีเป็นตะคริวขณะหาปลา (ดูวิธีการแก้ไขในหัวข้อตะคริว)
การเล่นน้ำ	กลุ่มเด็ก	<ul style="list-style-type: none"> ■ ผู้ใหญ่/ผู้ปกครอง/ผู้ดูแลเด็ก ควรดูแลเด็กอย่างใกล้ชิด ■ ห้ามให้เด็กออกไปเล่นน้ำ ไม่ว่าจะในช่วงน้ำไหลหลากหรือน้ำท่วมขัง เพราะอาจเสี่ยงต่อการถูกกระแสน้ำพัดพา หรือตกลงในบ่อน้ำลึกได้ ■ ควรกำหนดให้มีบริเวณที่เป็นพื้นที่ปลอดภัยสำหรับเด็ก ■ สอนให้เด็กเรียนรู้อันตรายที่อาจเกิดขึ้นได้ช่วงน้ำท่วม ■ สอนให้เด็กเรียนรู้วิธีการเอาชีวิตรอดในน้ำในกรณีเกิดเหตุฉุกเฉิน โดยใช้อุปกรณ์ง่ายๆ ที่อยู่ใกล้ตัวสำหรับการช่วยพยุงตัว ■ เขียนชื่อเด็ก-ผู้ปกครอง ที่อยู่ และเบอร์โทรศัพท์ที่สามารถติดต่อได้ใส่ไว้ในช่องพลาสติกที่กันน้ำและให้ติดตัวเด็กไว้เสมอ ■ ควรเตรียมอุปกรณ์ลอยน้ำติดตัวไว้ให้เด็กเสมอ เช่น เสื้อชูชีพ ถังแกลลอนเปล่า ขวดน้ำพลาสติกเปล่า ลูกมะพร้าว และสอนวิธีการใช้ที่ถูกต้องให้แก่เด็ก 	<ul style="list-style-type: none"> ■ กรณีพลัดลื่นตกน้ำ และเด็กใส่เสื้อชูชีพอยู่ ให้เด็กตีขาไว้และเป่านกหวีดที่อยู่ในเสื้อชูชีพเพื่อขอความช่วยเหลือ หากเป็นอุปกรณ์ลอยน้ำชนิดอื่น เช่น ถังแกลลอนเปล่า ขวดน้ำพลาสติกเปล่า ให้นำมากอดไว้บริเวณหน้าอกและร้องตะโกนขอความช่วยเหลือ
การโดยสารเรือ	ทุกกลุ่มอายุ	<ul style="list-style-type: none"> ■ ตรวจสอบสภาพอากาศก่อนออกเดินทาง และตื่นตัวอยู่ตลอดเวลา เนื่องจากอาจมีการเปลี่ยนแปลงของกระแสน้ำและสภาพอากาศ ■ หลีกเลี่ยงการโดยสารเรือขณะน้ำไหลหลากหรือไหลเชี่ยว เพราะอาจเสี่ยงต่อการถูกกระแสน้ำพัดพาจนเรือพลิกคว่ำ ■ แนใจว่าเรือไม่ได้บรรทุกน้ำหนักเกิน 	<ul style="list-style-type: none"> ■ กรณีพลัดตกจากเรือหรือเรือพลิกคว่ำ ให้ตั้งสติอย่าตกใจ พิจารณาหาฝั่งที่ใกล้ที่สุด แล้วจึงเคลื่อนที่ไปในน้ำ ทั้งนี้หากใส่เสื้อชูชีพอยู่ ให้ตีขาไว้ และเป่านกหวีดที่อยู่ในเสื้อชูชีพเพื่อขอความช่วยเหลือ หากเป็นอุปกรณ์ลอยน้ำชนิดอื่น เช่น ถังแกลลอนเปล่า ขวดน้ำพลาสติกเปล่า ให้นำมากอดไว้บริเวณหน้าอกและร้องตะโกนขอความช่วยเหลือ

เหตุการณ์	กลุ่มเสี่ยง	การป้องกัน	การเอาชีวิตรอดขณะเกิดเหตุ
		<ul style="list-style-type: none"> ■ หากเป็นการเดินทางครั้งแรก ควรให้ผู้มีประสบการณ์ในพื้นที่เดินทางไปด้วย ■ สอนการเตรียมความพร้อมในการรับมือกับเรือพลิกคว่ำ เช่น การใช้เสื้อชูชีพหรืออุปกรณ์ลอยน้ำอย่างง่ายให้แก่สมาชิกทุกคนในเรือ ■ หากจำเป็นต้องโดยสารเรือ ต้องปฏิบัติดังนี้ <ul style="list-style-type: none"> - พยายามให้น้ำหนักอยู่ด้านล่างและตรงกลางเรือเมื่อลงเรือ - นำอุปกรณ์ชูชีพติดตัวไปด้วย (เท่ากับจำนวนผู้ที่เดินทาง) เช่น เสื้อชูชีพ ถังแกลลอนเปล่า ขวดน้ำพลาสติกเปล่า ลูกมะพร้าว ห่วงยาง เพื่อช่วยในการลอยตัว - ไม่ดื่มสุราหรือเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ทุกชนิด 	<ul style="list-style-type: none"> ■ หลังจากเรือพลิกคว่ำ ควรอยู่บริเวณใกล้ๆ เรือ เพราะเป็นการง่ายที่จะสังเกตเห็นเรือคว่ำมากกว่าเห็นศีรษะของคนที่กำลังว่ายน้ำ ■ คงเหลือไว้เฉพาะเสื้อผ้ายืดที่สวม และทิ้งสัมภาระอื่นๆ ที่หนักออกไป ■ เพื่อให้ร่างกายอบอุ่นอยู่เสมอ พยายามให้ตัวอยู่เหนือน้ำ
<p>พลัดตก ลื่น</p>	<p>เด็ก ผู้สูงอายุ ผู้มีโรคประจำตัว (เช่น โรคลมชัก ความดันต่ำ เครียด) ผู้พิการ ผู้ที่ดื่มสุรา</p>	<ul style="list-style-type: none"> ■ เด็ก ผู้สูงอายุ ผู้พิการ ผู้มีโรคประจำตัว เช่น โรคลมชัก ความดันต่ำ เครียด ไม่ควรอยู่ตามลำพัง ควรดูแลอย่างใกล้ชิด ■ ควรกำหนดให้อยู่ในบริเวณที่เป็นพื้นที่ปลอดภัย ■ หลีกเลี่ยงการเดินผ่านสะพานหรือทางข้าม เพราะอาจพลัดตก/ลื่น เนื่องจากพื้นไถ่น้ำที่มีความไม่สม่ำเสมอและลื่น และอาจมีตะไคร่น้ำจับอยู่ ■ ไม่ดื่มสุราหรือเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ทุกชนิด 	
<p>การเดินลุยน้ำ</p>	<p>ทุกกลุ่มอายุ</p>	<ul style="list-style-type: none"> ■ ห้ามเดินลุยน้ำ ไม่ว่าจะในช่วงน้ำไหลหลากหรือน้ำท่วมขัง เพราะอาจเสี่ยงต่อการถูกกระแสน้ำพัดพา หรือตกลงในบ่อน้ำลึกได้ ■ หากจำเป็นต้องเดินลุยน้ำ ต้องปฏิบัติดังนี้ <ul style="list-style-type: none"> - หลีกเลี่ยงการนำเด็กเดินลุยน้ำ เดินผ่านสะพานหรือทางข้าม เพราะอาจพลัดตก/ลื่น เนื่องจากพื้นไถ่น้ำที่มีความไม่สม่ำเสมอและลื่น และอาจมีตะไคร่น้ำจับอยู่ - นำอุปกรณ์ชูชีพติดตัวไปด้วย (เท่ากับจำนวนผู้ที่เดินทาง) เช่น เสื้อชูชีพ ถังแกลลอนเปล่า ขวดน้ำพลาสติกเปล่า ลูกมะพร้าว ห่วงยาง เพื่อช่วยในการลอยตัว 	<ul style="list-style-type: none"> ■ กรณีพลัดลื่นตกน้ำ หากใส่เสื้อชูชีพอยู่ ให้ตีขาเข้าหาฝั่ง หรือเป่านกหวีดที่อยู่ในเสื้อชูชีพเพื่อขอความช่วยเหลือ หากเป็นอุปกรณ์ลอยน้ำชนิดอื่น เช่น ถังแกลลอนเปล่า ขวดน้ำพลาสติกเปล่า ให้นำมากอดไว้บริเวณหน้าอกและตีขาเข้าหาฝั่ง หรือร้องตะโกนขอความช่วยเหลือ

การช่วยเหลือคนตกน้ำ จมน้ำ

1. หลีกเลี่ยงการลงไปใต้น้ำเพื่อช่วยคนตกน้ำหรือจมน้ำ ควรใช้อุปกรณ์ที่หาง่ายและใกล้ตัวในการโยนหรือยื่นให้คนตกน้ำจับ เช่น เสื้อชูชีพ ห่วงชูชีพ ถังแกลลอนเปล่าปิดฝา ขวดน้ำดื่มพลาสติกเปล่าปิดฝา ไม้ เชือก
2. หากจำเป็นต้องลงไปช่วยในน้ำ ควรนำอุปกรณ์ที่สามารถลอยน้ำได้ติดตัวไปด้วยเพื่อยื่นให้ผู้ที่ตกน้ำหรือจมน้ำจับ แล้วจึงดึงเข้าฝั่ง เช่น ถังแกลลอนเปล่าปิดฝาผูกเชือก ไม้
3. หากช่วยคนจมน้ำขึ้นมาได้แล้วควรปฏิบัติดังนี้
 - ห้ามจับคนจมน้ำอุ้มพาดบ่าแล้วกระโดดหรือวิ่งไปมาเพื่อให้ น้ำ ออก เพราะน้ำที่ออกมาจะเป็นน้ำจากกระเพาะไม่ใช่จากปอด ซึ่งเป็นวิธีที่ผิด เพราะจะทำให้ขาดอากาศหายใจมากยิ่งขึ้น และเสียชีวิต
 - ตะโกนขอความช่วยเหลือ และวางคนที่จมน้ำนอนราบ ตะแคงหน้าเอาหน้าออกจากปาก และช่วยให้หายใจได้เร็วที่สุดโดยวิธีการผายปอด ด้วยการเป่าลมเข้าทางปากติดต่อกันหลายๆ ครั้ง และถ้าหัวใจหยุดเต้นให้กดหน้าอกทันที โดยกดที่บริเวณกลางหน้าอกประมาณ 1-1.5 นิ้ว 100 ครั้ง ต่อนาที กด 30 ครั้ง ต่อรอบ สลับกับการเป่าปาก ให้ครบ 5 รอบ
 - รีบแจ้งเจ้าหน้าที่สาธารณสุขที่อยู่ใกล้บ้าน หรือโทรแจ้ง 1669 โดยเร็วที่สุด
4. หลังจากผู้ป่วยจมน้ำได้รับการช่วยเหลือเบื้องต้นให้นำส่งโรงพยาบาลทุกราย

แหล่งข้อมูล:

1. สำนักโรคไม่ติดต่อ กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข. แนวทางการเอาชีวิตรอด เรื่องความปลอดภัยทางน้ำ. ครั้งที่ 1. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตร; 2554.
2. The National Life Saving Federation (ILS). Stay Alive Guide: The Essential water Safety Backpack. Australia; 2001.
3. 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].
4. Washington State Child Death Review (CDR) Committee Recommendations. Child Death Review State Committee Recommendations on Child Drowning Prevention. Washington State Department of Health, Community and Family Health, 2004.
5. Kids & Parents Resource on Health and Safety. Learn Prevention of Accidents: Drowning. [Online]. Geocities On line; 2001. Available form: http://www.geocities.com/sssukhmeet/prevention_accidents.html [Accessed 2004 Jul 9].
6. Robert WP, Danny TC. Preventing children drowning in Australia [online]. Available form: <http://www.mja.com.au/public/issues/17512171201/pitt/pitt.html> [Accessed 2005 Jul 9].
7. Freeman K. Flood Protection Information. Health and Public Services, Maryland (USA).
8. สัม เอกเฉลิมเกียรติ. ทบทวนวรรณกรรมการจมน้ำของเด็ก. ครั้งที่ 1. กรุงเทพฯ: สำนักงานกิจการโรงพิมพ์องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก; 2550.
9. สำนักโรคไม่ติดต่อ กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข. หลักสูตรว่ายน้ำเพื่อเอาชีวิตรอดและคู่มือการสอน (Survival Swimming Curriculum and Handbook). ครั้งที่ 1. กรุงเทพฯ: สำนักงานกิจการโรงพิมพ์องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก; 2552.
10. อติศักดิ์ ผลิตผลการพิมพ์. การจัดการความปลอดภัยสำหรับเด็กอายุน้อยกว่า 3 ปี-14 ปี. กรุงเทพฯ: ศูนย์วิจัยเพื่อสร้างเสริมความปลอดภัยและป้องกันการบาดเจ็บในเด็ก; 2550.
11. อติศักดิ์ สุวรรณประกร. เอกสารประกอบการอบรมหลักสูตรการรักษามืออาชีพความปลอดภัยในกิจกรรมทางน้ำ [เอกสารไม่ตีพิมพ์]. สมาคมเพื่อช่วยชีวิตทางน้ำ, 2546.

อีกทางเลือกหนึ่งของชูชีพอย่างง่าย

สำนักโรคไม่ติดต่อ กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข

www.thaincd.com

แบบที่ ๑ ถังแกลอนพลาสติก เช่น แกลอนน้ำมัน แกลอนน้ำยาล้างจาน แกลอนน้ำยาทำความสะอาด
กรณีถังแกลอน ๑ ใบ



แกลอนพลาสติก
ขนาด ๔-๕ ลิตร



เชือกยาวประมาณ
๑ ช่วงแขน



ผูกปลายเชือกทั้ง ๒ ข้าง
ด้วยเงื่อนตาย



คล้องไหล่สะพายแล่ง
ขณะเดินทางทางน้ำ



นำมาถอดไว้บริเวณหน้าอก
แล้วนอนลอยตัวหงาย
และพยายามตีขาเข้าหาฝั่ง



หรือ นอนลอยตัวหงายนิ่งๆ
และร้องตะโกน
ให้คนมาช่วยเหลือ



หรือ ถอดไว้บริเวณหน้าอก
แล้วนอนคว่ำ
และตีขาเข้าหาฝั่ง



ช่วยผู้อื่น โดยยื่นแกลอนให้จับ
และผู้ช่วยเหลือจับปลายเชือก
อีกด้านดึงเข้าหาฝั่ง

กรณีถังแกลอน ๒ ใบ



- แกลอนพลาสติกขนาด ๔-๕ ลิตร จำนวน ๒ ใบ
- เชือกที่มีความเหนียว



ผูกเชือกที่แกลอนทั้ง ๒ ใบ
ด้วยเงื่อนตาย (ระยะห่างประมาณ
๑ ช่วงอก หากยาวเกินไป
อาจพันรอบคอและตักท้องข้าง)



นำแกลอนมากอดไว้
บริเวณหน้าอก
แล้วนอนลอยตัวหงาย
และพยายามตีขาเข้าหาฝั่ง



หรือ นอนลอยตัวหงายนิ่งๆ
และร้องตะโกน
ให้คนมาช่วยเหลือ



หรือ ถอดไว้บริเวณหน้าอก
แล้วนอนคว่ำ
และตีขาเข้าหาฝั่ง



หรือ นำถังแกลอน
คล้องใต้รักแร้ทั้ง ๒ ข้าง
เพื่อพยุงตัวให้ลอย



ช่วยผู้อื่น เมื่อว่ายน้ำ
เข้าไปใกล้กับคนตกน้ำ
ให้ยื่นแกลอน ๑ ใบ
ให้คนที่ตกน้ำเกาะ
เพื่อพยุงตัวเป็นชูชีพ



และอีก ๑ ใบ ให้คนที่ลงไป
ช่วยจับ และใช้ลากคนตกน้ำ
เข้าหาฝั่ง (เพื่อป้องกัน
ไม่ให้คนที่ตกน้ำสัมผัส
คนที่ลงไปช่วย)

แบบที่ ๒ ขวดน้ำดื่มพลาสติก
เป้ผ้า (ต้องไม่อิ่มน้ำ)



ขวดน้ำดื่มพลาสติกเปล่า
ขนาด ๑.๕ ลิตร จำนวน ๔ ใบ



เป้ผ้าไม่อิ่มน้ำ ใส่ขวดทั้ง ๔ ขวด
ในเป้ผ้าและรัดปากถุงให้สนิท



ขณะเดินทางทางน้ำ
ให้ใช้สะพานด้านหน้า



นำมาถอดไว้บริเวณหน้าอก แล้วนอน
ลอยตัวหงาย และพยายามตีขาเข้าหาฝั่ง



หรือ นอนลอยตัวหงายนิ่งๆ และ
ร้องตะโกนให้คนมาช่วยเหลือ



หรือ ถอดไว้บริเวณหน้าอก
แล้วนอนคว่ำ และตีขาเข้าหาฝั่ง

ถุงพลาสติก/ถุงปุ๋ย (กรณีไม่มีเป้ผ้าสามารถใช้ถุงพลาสติก/ถุงปุ๋ยแทนได้)

ข้อจำกัด: กรณีน้ำไหลแรง ถุงพลาสติกอาจฉีกขาดได้



หาถุงพลาสติกที่เหนียว
ตัดมุมก้นถุงทั้ง ๒ ด้าน



เชือกที่มีความเหนียว
(ยาวประมาณ ๑ ช่วงอก)



สอดเชือก จากมุมก้นถุง
ด้านหนึ่งไปอีกด้านหนึ่ง



ผูกปลายเชือกทั้ง ๒ ข้าง
ด้วยเงื่อนตาย



นำขวดน้ำดื่มพลาสติกเปล่า
ทั้ง ๔ ขวด ใส่ในถุงพลาสติก



มัดปากถุงพลาสติก
ให้แน่นด้วยเงื่อนตาย



ขณะเดินทางทางน้ำ ให้ใช้
สะพานแล้ว (ด้านหลัง)



หรือ สะพายแล้ว
(ด้านข้าง)



นำถุงมากอดไว้บริเวณหน้าอก
แล้วนอนลอยตัวหงาย
และพยายามตีขาเข้าหาฝั่ง



หรือ นอนลอยตัวหงายนิ่งๆ
และร้องตะโกน
ให้คนมาช่วยเหลือ

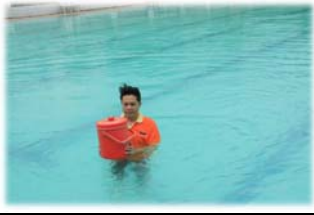


สามารถใช้ถุงปุ๋ยใส่ขวด
พลาสติกหลายๆ ใบ เพื่อใช้
เป็นอุปกรณ์ชูชีพประจำเรือ



ใช้กอดแล้วนอนคว่ำ
และตีขาเข้าหาฝั่ง

แบบที่ ๓ กระติกน้ำพลาสติก



กระติกน้ำพลาสติกเปล่าปิดฝา



นำมาถอดไว้บริเวณหน้าอก
แล้วนอนคว่ำ และตีขาเข้าหาฝั่ง

ติดต่อสอบถามเพิ่มเติม
กลุ่มป้องกันการบาดเจ็บ สำนักโรคไม่ติดต่อ
กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข
๐ ๒๕๕๐ ๓๙๖๗-๘
www.thaincd.com