

คู่มือป้องกันการจมน้ำ



สถานการณ์เด็กอายุต่ำกว่า 15 ปีเสียชีวิตจากการจมน้ำและได้แจ้งว่าจากรายงานการจมน้ำระดับโลกขององค์การอนามัยโลก พบว่าการจมน้ำในเด็กอายุต่ำกว่า 15 ปี เป็นสาเหตุการเสียชีวิตอันดับที่ 3 รองจากเชื้อหุ้มสมองอักเสบ และ โรคนอตส์ โดยมีจำนวนการเสียชีวิตปีละ 140,219 คน

สำหรับประเทศไทยการจมน้ำเป็นสาเหตุสำคัญที่ทำให้เด็กไทยเสียชีวิตสูงเป็นอันดับหนึ่งมาตลอด เฉลี่ยปีละ 1,015 คน (ปี พ.ศ.2550-2559) หรือวันละ 3 คน กระทรวงสาธารณสุข ได้กำหนดให้การลดอัตราการเสียชีวิตจากการจมน้ำของเด็กเป็นตัวชี้วัดหนึ่งในแผนบูรณาการยุทธศาสตร์แห่งชาติ 20 ปี โดยมีเป้าหมายคือ การลดอัตราการเสียชีวิตจากการจมน้ำของเด็กอายุต่ำกว่า 15 ปี ให้น้อยกว่า 5.0 ต่อประชากรแสนคน สำหรับสถานการณ์การจมน้ำในเด็กอายุต่ำกว่า 15 ปี ปีพ.ศ. 2560 ของอำเภอเบตง อัตราการเสียชีวิตจากการจมน้ำในเด็กอายุ 8.93 ต่อประชากรแสนคน ซึ่งเกินเกณฑ์ที่กระทรวงสาธารณสุขกำหนด

ในภาพรวมของประเทศไทยเด็กอายุต่ำกว่า 5 ปี มักเกิดจากการเผลอเผลอชั่วขณะของผู้ปกครอง/ผู้ดูแลเด็ก เช่น รับโทรศัพท์ เปิด-ปิด ประตูบ้าน ทำกับข้าว ซึ่งบางครั้งไม่คิดว่าแหล่งน้ำในภาชนะในบ้านจะทำให้เด็กจมน้ำได้ เนื่องจากเด็กเล็กมีการทรงตัวไม่ดี จึงทำให้ล้มในท่าศีรษะที่มดมได้ จึงมักพบเด็กจมน้ำสูงในแหล่งน้ำภายในบ้าน หรือรอบ ๆ บ้าน เช่น ถังน้ำ กะละมัง แอ่งน้ำ บ่อน้ำ (เด็กสามารถจมน้ำเสียชีวิตได้ในแหล่งน้ำที่มีระดับความสูงเพียง 1-2 นิ้ว

เด็กอายุตั้งแต่ 5 ปีขึ้นไป เด็กเริ่มโตและชน จะเริ่มออกไปเล่นนอกบ้าน การจมน้ำสูง มักเกิดจากความรู้เท่าไม่ถึงการณ์ของเด็ก การที่เด็กว่ายน้ำไม่เป็น และการช่วยเหลือที่ไม่ถูกวิธี โดยส่วนใหญ่จะเห็นว่าเด็กวัยนี้จะเสียชีวิตพร้อมกันครั้งละหลาย ๆ คน เนื่องจากความรู้เท่าไม่ถึงการณ์ของเด็ก พอเห็นเพื่อนหรือน้องตกน้ำ คิดว่าตัวเองว่ายน้ำเป็นจึงกระโดดลงไปช่วย แต่สุดท้ายจะกอดคอกันเสียชีวิต แหล่งน้ำที่พบเด็กจมน้ำคือแหล่งน้ำตามธรรมชาติ เช่น บ่อขุดเพื่อการเกษตร คลอง แม่น้ำ

สถานการณ์การจมน้ำอำเภอเบตง ตั้งแต่ปี 2554 – 2560 มีเด็กอายุต่ำกว่า 15 ปี จมน้ำเสียชีวิต จำนวน 9 คน พบเด็กเสียชีวิตมากที่สุด ตำบลอัยเยอร์เวง เสียชีวิต 3 คน รองลงมาตำบลเบตง และตำบลตานะแมเราะ พบเด็กเสียชีวิตตำบล ละ 2 คน สถานที่เกิดเหตุภายในบ้าน 2 คน คือ ในห้องน้ำและบ่อน้ำซีเมนต์ในบ้าน และสถานที่เกิดเหตุนอกบ้าน 7 คน คือสระน้ำ บ่อฝายน้ำ น้ำตก คลอง ลำธารที่พบเด็กเสียชีวิตจากการจมน้ำนอกบ้าน ในเด็กกลุ่มเสียชีวิต อายุอยู่ระหว่าง 1 ถึง 11 ปี เป็นเด็กอายุต่ำกว่า 2 ปี 3 คน และอายุ 3 ปีขึ้นไป จำนวน 6 คน เป็นเด็กกลุ่มว่ายน้ำไม่เป็น 5 คน คิดเป็นร้อยละ 83.3 จากการรายงานข้อมูลเด็กอายุต่ำกว่า 15 ปี ที่จมน้ำเข้ารับการรักษาที่โรงพยาบาลเบตง ปี พ.ศ. 2554 – 2560 มีจำนวน 30 คน เมื่อพิจารณารายพื้นที่ พบว่าเป็นเด็กในเขตเทศบาลเมืองเบตง 10 คน และเสียชีวิตจากการจมน้ำ 2 คน การส่งเสริมให้เด็กว่ายน้ำเป็น ก็เป็นกิจกรรมหนึ่งที่สร้างความปลอดภัยทางน้ำ แต่การส่งเสริมความรู้และความตระหนักในการป้องกันการจมน้ำ ก็เป็นกิจกรรมหนึ่งที่สำคัญและต้องดำเนินการก่อน

การป้องกัน

เด็กอายุต่ำกว่า 5 ปี

- ผู้ปกครองและผู้ดูแลเด็กทุกคนควรดูแลเด็กอย่างใกล้ชิด ไม่ควรเผลอเผลอแม้แต่เสี้ยววินาทีเดียว โดยเด็กเล็กอายุต่ำกว่า 5 ปี ต้องอยู่ในระยะที่มองเห็น คว่ำถึงและเข้าถึง
- ไม่ปล่อยให้เด็กเล่นน้ำเองตามลำพังแม้ในกะละมัง ถังน้ำ โถง
- มีการจัดการสิ่งแวดล้อม เช่น เทน้ำทิ้งภายหลังใช้งาน หาฝาปิด รวมถึงการจัดพื้นที่เล่นปลอดภัยให้เด็ก
- สอนให้เด็กเล็กรู้จักแหล่งน้ำเสี่ยงภัยในบ้าน เช่น กะละมัง ถังน้ำ และวิธีการหลีกเลี่ยง โดยเน้น “อย่าใกล้ อย่าเก็บ อย่าก้ม” คือ สอนให้เด็กอย่าเข้าไปใกล้แหล่งน้ำ อย่าเก็บสิ่งของหรือของเล่นที่อยู่ในน้ำ และอย่าก้มไปดูน้ำในแหล่งน้ำ

เด็กอายุตั้งแต่ 5 ปีขึ้นไป

- ไม่ปล่อยให้เด็กไปเล่นน้ำกันเองตามลำพัง ต้องมีผู้ใหญ่ไปด้วย
- สอนให้เรียนรู้กฎแห่งความปลอดภัยทางน้ำ เช่น ไม่เล่นใกล้แหล่งน้ำ ไม่เล่นคนเดียว ไม่ลงไปเก็บดอกไม้/ กระจกในแหล่งน้ำ ไม่เล่นน้ำตอนกลางคืน รู้จักแหล่งน้ำเสี่ยง รู้จักใช้ชูชีพหรืออุปกรณ์ลอยน้ำได้เมื่อต้องโดยสารเรือ
- ควรสอนให้เด็กรู้จักการเอาชีวิตรอดในน้ำ เพราะหากเด็กไม่รู้จักรักวิธีการเอาชีวิตรอดในน้ำ เมื่อตกน้ำหรือจมน้ำ ในจุดที่ห่างไกลจากฝั่งมาก ๆ เด็กจะพยายามว่ายน้ำเข้าหาฝั่งจนหมดแรงก่อนที่จะว่ายน้ำถึงฝั่ง แต่การเอาชีวิตรอดที่ดีที่สุดสำหรับเด็กคือ การลอยตัวอยู่ในน้ำให้นานที่สุดเพื่อรอการช่วยเหลือ
- สอนให้เด็กรู้จักวิธีการช่วยเหลือที่ถูกต้อง คือ “ตะโกน โยน ยื่น” โดยเมื่อพบคนตกน้ำต้องไม่กระโดดลงไปช่วย แต่ควรตะโกนขอความช่วยเหลือ โทรแจ้ง 1669 และหาอุปกรณ์โยนหรือยื่นให้คนตกน้ำจับเพื่อช่วย เช่น ไม้ เชือก ถังแกลลอนพลาสติกเปล่า ขวดน้ำพลาสติกเปล่า
- จัดการสิ่งแวดล้อมเพื่อให้เกิดความปลอดภัยแก่เด็ก เช่น สร้างรั้ว หาฝาปิด/ฝงกลบหลุมบ่อที่ไม่ได้ใช้ ติดป้ายคำเตือน จัดให้มีอุปกรณ์ช่วยคนตกน้ำที่หาได้ง่ายบริเวณแหล่งน้ำเสี่ยง (ถังแกลลอนพลาสติกเปล่า ขวดน้ำพลาสติกเปล่า ไม้ เชือก)
- มีมาตรการทางด้านกฎหมาย/กฎระเบียบ/ข้อบังคับ เช่น ต้องใส่เสื้อชูชีพเมื่อโดยสารเรือ ห้ามดื่มสุราก่อนลงเล่นน้ำ กำหนดให้มีบริเวณเล่นน้ำ/ค่าน้ำที่ปลอดภัย และแยกออกจากบริเวณสัญจรทางน้ำ กำหนดให้มีเจ้าหน้าที่ (lifeguard) ดูแลแหล่งน้ำ

วิธีช่วยคนจมน้ำ

เป็นความรู้ที่เราทุกคนควรจะมีติดตัวไว้เพื่อเกิดสถานการณ์ฉุกเฉิน ทุกคนสามารถเกิดเหตุการณ์จมน้ำได้ ส่วนมากจะเป็นเด็กที่ไปเล่นน้ำกันเองโดยไม่มีผู้ใหญ่เฝ้า คนที่ว่ายน้ำไม่เป็น ไปเล่นน้ำในบริเวณที่มีน้ำเชี่ยว หรือคลื่นแรง รวมไปถึงคนที่ว่ายน้ำเป็นแต่เป็นตะคริวจนทำให้ไม่สามารถว่ายน้ำต่อไปได้ เมื่อเราเจอสถานการณ์คนจมน้ำจะได้รู้วิธีช่วยและวิธีการปฐมพยาบาลที่ถูกต้อง

การจมน้ำ ส่วนใหญ่เกิดจากอาการหมดแรงหรือการได้รับอุบัติเหตุขณะว่ายน้ำ ในขณะที่มีการจมน้ำระยะแรกผู้จมน้ำจะพยายามหายใจเอาอากาศเข้าไปให้มากที่สุด แต่ส่วนใหญ่จะเกิดอาการสำลักน้ำเข้าไปในปอด หลังจากนั้นเกิดอาการหมดสติ ชักเกร็ง และหัวใจหยุดเต้นในเวลาต่อมา โยใช้หลักการตะโกน โยน ยื่น

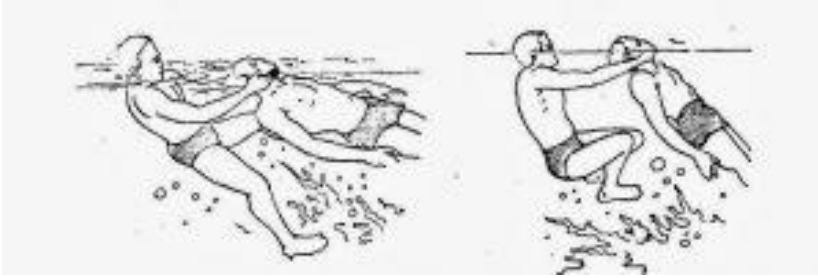
1. **ยื่น** คือ ยื่นอุปกรณ์ให้คนที่ตกน้ำจับ เช่น เชือก เสื้อผ้า เข็มขัด ท่อนไม้ ห่วงหรือไม้ตะขอ ในกรณีที่คนช่วยกับคนที่ตกน้ำอยู่ไม่ไกลกัน
2. **โยน** คือ โยนอุปกรณ์ที่ลอยน้ำได้ในคนที่ตกน้ำเกาะ เช่น ถังพลาสติก ห่วงชูชีพ หรือยางในรถยนต์ โดยจะผูกเชือกเอาไว้กับอุปกรณ์เหล่านั้น แล้วลากคนตกน้ำเข้าฝั่ง โดยที่ผู้ช่วยสามารถยืนอยู่บนฝั่งหรือที่น้ำตื้นได้
3. **พาย** การใช้เรือหรืออุปกรณ์อื่น ๆ ออกไปช่วยเหลือคนที่ตกน้ำ โดยพาหนะที่ใช้ขึ้นนั้นควรมีขนาดใหญ่พอสมควร ลอยน้ำได้ไม่ชำรุด เช่น เรือพาย กระดานโต้คลื่น เรือใบ เจ็ตสกี เรือแคนู เรือกรรเชียง เรือใบ เป็นต้น ซึ่งควรจะนำอุปกรณ์ประเภทอื่นหรือใช้โยนตามข้อข้างบนติดตัวไปด้วย เมื่อเข้าใกล้คนตกน้ำแล้วให้นำอุปกรณ์เหล่านั้นส่งไปให้ผู้ตกน้ำได้ทันทันที
4. **ลาก** หากต้องว่ายน้ำออกไปช่วยต้องนำอุปกรณ์ช่วยติดตัวไปด้วย เช่น ห่วงยาง โฟม หรือใส่เสื้อชูชีพ และเมื่อว่ายน้ำเข้าไปจนถึงตัวคนตกน้ำ ให้หยุดอยู่ห่างๆ แล้วยื่นหรือโยนอุปกรณ์ให้เขาเกาะ อย่าเข้าไปจนถึงตัวเพราะผู้ที่จมน้ำหรือตกน้ำอาจเข้ามาจอด จนอาจจะทำให้จมน้ำไปด้วยกันได้ เนื่องจากผู้จมน้ำอยู่ในภาวะที่ตกใจ แต่หากผู้จมน้ำโผล่ขึ้นมาจะกอดเรา ให้ดำน้ำหนีก่อน

วิธีการดึงคนจมน้ำเข้าหาฝั่ง



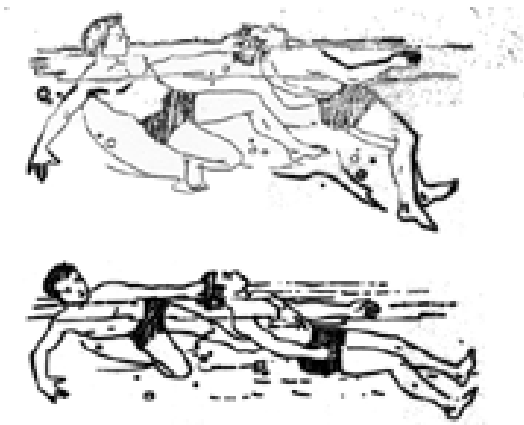
1. กอดไขว้หน้าอก

เข้าประชิดทางด้านหลังคนจมน้ำ แล้วใช้มือข้างหนึ่งพาดบ่าด้านหลังในแนวไขว้ที่แยงหน้าอก จับข้างลำตัวด้านตรงข้ามของผู้จมน้ำ แล้วใช้มืออีกข้างว่ายน้ำท่ากึ่งกบหงายหรือท่าว่ายน้ำตะแคงเข้าหาฝั่ง พยายามดึงคนจมน้ำให้โผล่หน้า ปาก และจมูกของเขาอยู่เหนือผิวน้ำ



2. จับคาง

เข้าทางด้านหลังของผู้จมน้ำ ใช้มือทั้งสองข้างจับขากรรไกรทั้งสองข้างของผู้จมน้ำ จากนั้นใช้เท้าตีน้ำเพื่อพยุงตัวเข้าหาฝั่ง โดยให้ใบหน้าของผู้ที่จมน้ำลอยเหนือผิวน้ำด้วย



3. จับผม

เข้าประชิดด้านหลังผู้จมน้ำ โดยใช้มือข้างหนึ่งจับผมผู้จมน้ำไว้ให้แน่น จากนั้นว่ายน้ำมือเดียวเข้าหาฝั่ง โดยให้ปากและจมูกของคนจมน้ำลอยเหนือผิวน้ำ

วิธีการปฐมพยาบาลผู้จมน้ำ

1. ถ้าผู้ป่วยหยุดหายใจ ให้ทำการเป่าปาก ช่วยหายใจทันที อย่ามัวเสียเวลาจับแบก หรือนำพาดบ่า เพราะจะไม่ทันกาล ควรลงมือเป่าปาก ตั้งแต่ก่อนขึ้นฝั่ง เช่น หลังจากพาขึ้นบนเรือ หรือพาเข้าที่ตื้น ๆ ได้แล้ว เมื่อขึ้นบนฝั่งแล้ว ให้ทำการผายปอดด้วยการเป่าปากต่อไป จนกว่าผู้ป่วยจะหายใจได้เอง หากมีน้ำอยู่เต็มท้องให้จับผู้ป่วยนอนคว่ำแล้วใช้มือ 2 ข้าง วางอยู่ที่ท้องผู้ป่วย ยกท้องผู้ป่วยขึ้นจะช่วยไล่น้ำออกจากท้องให้ไหลออกทางปากได้ แล้วจับผู้ป่วยพลิกหงาย และทำการเป่าปากต่อไป

2. ถ้าคำชี้นำไม่ได้ หรือหัวใจหยุดเต้น ให้ทำการนวดหัวใจทันที
3. ถ้าผู้ป่วยยังหายใจได้เอง หรือช่วยเหลือจนหายใจได้แล้ว ควรจับผู้ป่วยนอนตะแคงข้าง และศีรษะหงายไปข้างหลัง เพื่อให้น้ำไหลออกทางปาก ใช้ผ้าห่มคลุมผู้ป่วยเพื่อให้เกิดความอบอุ่น อย่าให้ผู้ป่วยกินอาหารและดื่มน้ำทางปาก
4. หลังจากการปฐมพยาบาลเบื้องต้นจนผู้ตกน้ำรู้สึกตัวแล้วให้รีบนำส่งโรงพยาบาลทันที
5. ในรายที่หมดสติและหยุดหายใจ ควรรีบนำส่งโรงพยาบาลและผายปอด ด้วยวิธีเป่าปากไปตลอดทาง

