กรมควบคุมโรค
Department of Disease Control

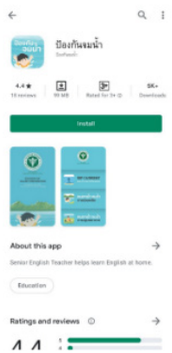
การป้องกันการจมน้ำ

กองป้องกันการบาดเจ็บ
กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข
Division of Injury Prevention,
Department of Disease Control,
Ministry of Public Health, Thailand

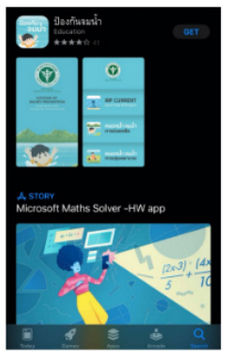
www.ddc.moph.go.th/dip
www.facebook.com/thaiinjury

วิธีการใช้งาน สื่อ Augmented Reality (AR) ป้องกันการจมน้ำ

1 สแกน QR CODE ที่อยู่บนสื่อ เพื่อดาวน์โหลดแอปพลิเคชัน “ป้องกันจมน้ำ” จากบนเพลย์สโตร์ (ระบบปฏิบัติการ Android) และแอปสโตร์ (ระบบปฏิบัติการ ios)



ดาวน์โหลดจากเพลย์สโตร์
(ระบบปฏิบัติการ Android)

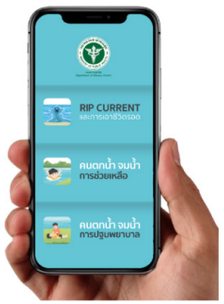


ดาวน์โหลดจากแอปสโตร์
(ระบบปฏิบัติการ ios)

2 กดเข้าสู่แอปพลิเคชัน โดยภายในแอปพลิเคชันจะมีสื่อการเรียนรู้ให้เลือกสแกน 5 หัวข้อ ได้แก่

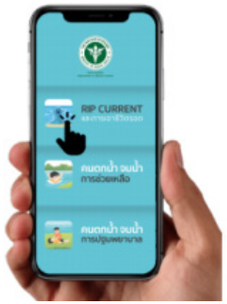
(1) RIP Current และการเอาชีวิตรอด
(2) การช่วยเหลือคนตกน้ำ จมน้ำ
(3) การปฐมพยาบาลคนตกน้ำ จมน้ำ
(4) การจมน้ำในแหล่งน้ำเพื่อการเกษตรและการป้องกัน
(5) การจมน้ำในบ้านและบริเวณบ้านและการป้องกัน

Landing Page
ก่อนเข้าสู่หน้าหลัก



หน้าหลัก

3 กดเลือกหัวข้อที่ต้องการจะเรียนรู้ จากนั้นโทรศัพท์จะเปลี่ยนเป็นกล้อง ให้นำกล้องสแกนไปยังรูปภาพบนสื่อ (ภาพที่มีกรอบสีแดง) หลังจากนั้น ภาพและวิดีโออธิบายเกี่ยวกับเนื้อหาของสื่อการเรียนรู้ในหัวข้อนั้นๆ จะโชว์ขึ้นหลังจากที่สแกนรูปภาพบนสื่อแผ่นพับ



สื่อ AR AUGMENTED REALITY

การจมน้ำในบ้านและบริเวณบ้าน และการป้องกัน

(สแกนเพื่อดาวน์โหลด)

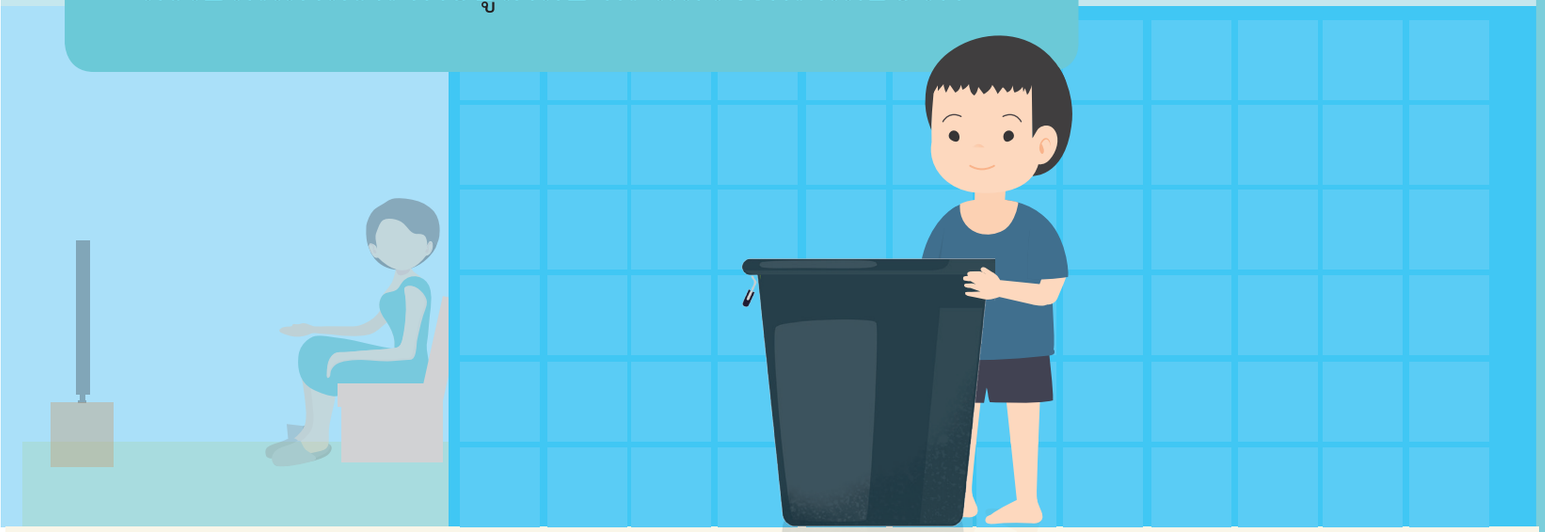
กองป้องกันการบาดเจ็บ กรมควบคุมโรค
Division of Injury Prevention, Department of Disease Control

สื่อ AR AUGMENTED REALITY
สแกนไปยังรูปภาพ

แต่ละปีมีเด็กอายุต่ำกว่า 5 ปี จมน้ำเสียชีวิตประมาณ 300 คน

เด็กเล็กสามารถจมน้ำได้ในภาชนะขนาดเล็ก ที่อยู่ภายในบ้าน เช่น ถังน้ำ กะละมัง โอ่ง บางครั้งพบเด็กเดินตามเป็ดหรือสุนัข ลงไปในแหล่งน้ำที่อยู่ใกล้บ้าน แล้วจมน้ำเสียชีวิต

(สแกนเพื่อรับข้อมูลเพิ่มเติม)



เด็กสามารถจมน้ำได้ ในแหล่งน้ำ ที่มีน้ำสูงเพียง 1 - 2 นิ้ว

กองป้องกันการบาดเจ็บ กรมควบคุมโรค
Division of Injury Prevention, Department of Disease Control

สื่อ AR AUGMENTED REALITY

การป้องกันการจมน้ำ ในบ้านและบริเวณบ้าน

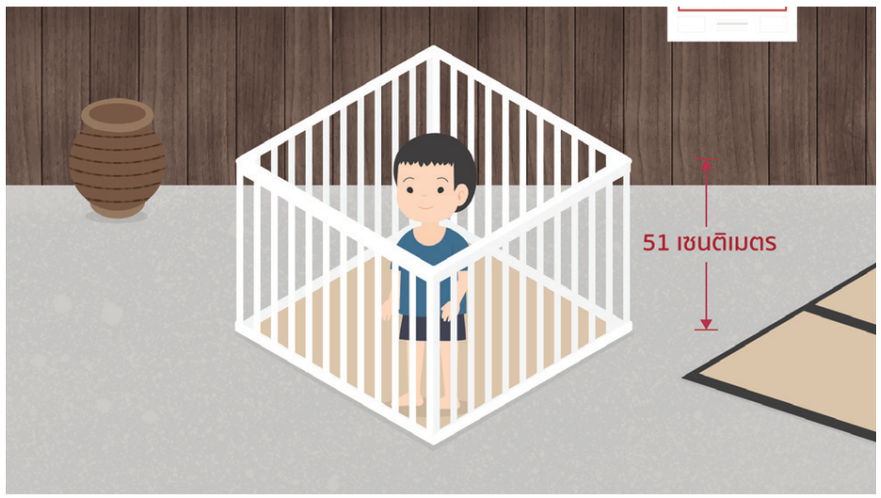
- ดูแลเด็กอย่างใกล้ชิด ไม่ปล่อยให้เด็กคลาดสายตา แม้เพียงชั่วขณะ เช่น ขณะทำงานบ้าน คุยโทรศัพท์
- ไม่ปล่อยให้เด็กอยู่ใกล้แหล่งน้ำหรือสามารถเข้าถึงแหล่งน้ำได้ตามลำพัง
- จัดการแหล่งน้ำที่เด็กสามารถเข้าถึงได้ เพื่อให้เกิดความปลอดภัย เช่น เทน้ำทิ้งหลังใช้งาน ปิดฝาตุ่มหรือถังน้ำ ล้อมรั้วบ่อน้ำ สร้างประตูกั้น
- จัดให้มีพื้นที่เล่นที่ปลอดภัย (Playpen) ให้แก่เด็กหรือใช้คอกกั้นเด็ก

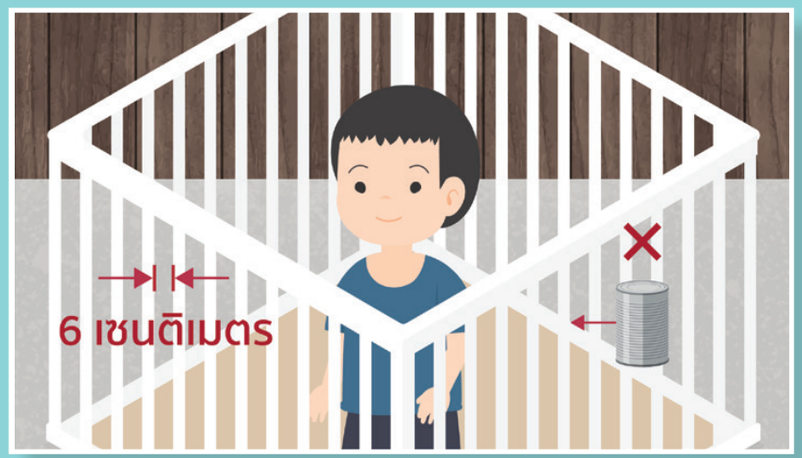
กองป้องกันการบาดเจ็บ กรมควบคุมโรค
Division of Injury Prevention, Department of Disease Control

สื่อ AR AUGMENTED REALITY
สแกนไปยังรูปภาพ

ลักษณะคอกกั้นเด็ก ที่ปลอดภัย

(สแกนเพื่อรับข้อมูลเพิ่มเติม)





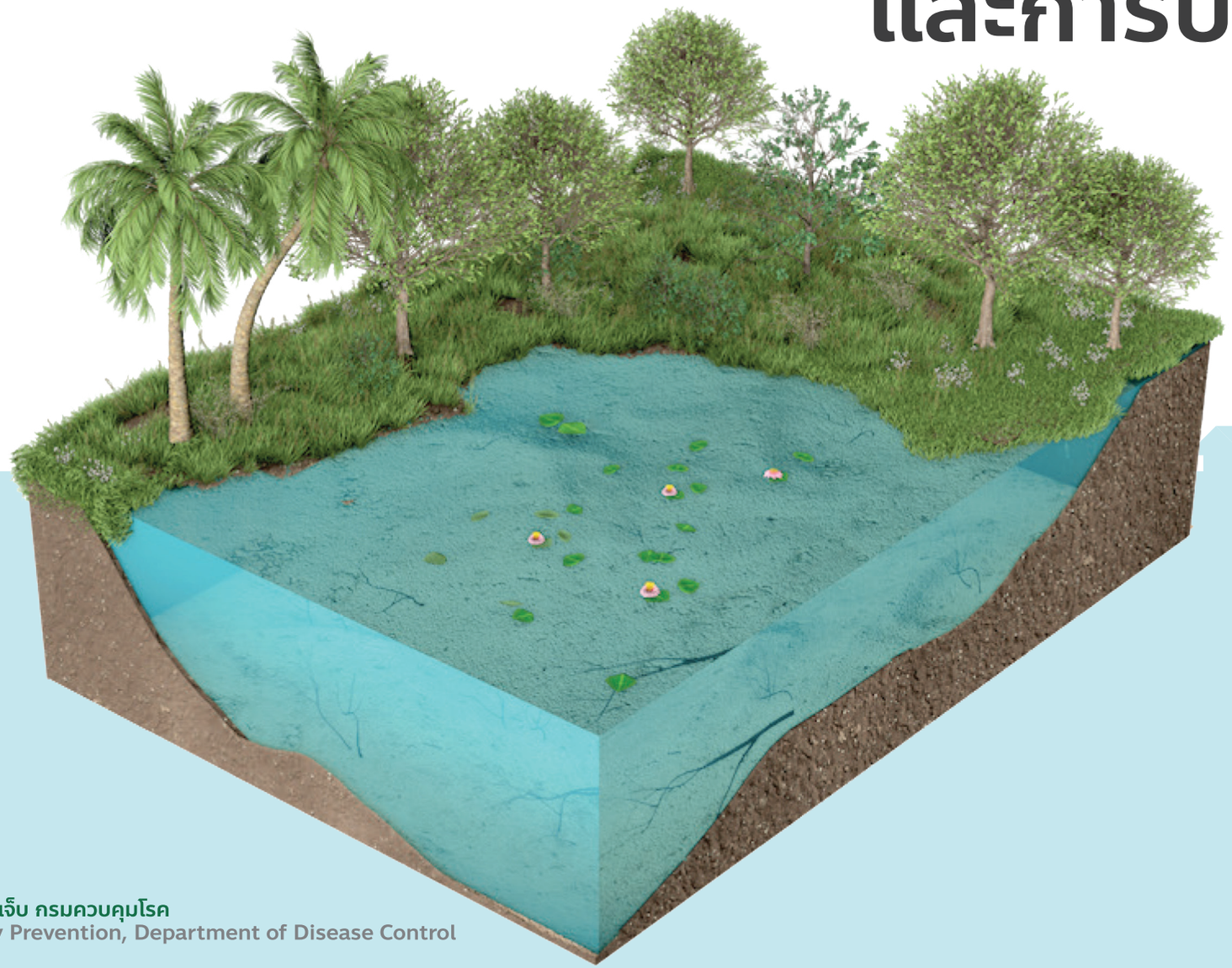
หมายเหตุ :
คอกกั้นเด็กเหมาะสำหรับเด็กอายุ 0 - 2 ปี หรือหยุดใช้เมื่อเด็กสามารถปีนได้

- ควรมีความสูงอย่างน้อย 51 เซนติเมตรขึ้นไป
- คอกกั้นเด็กที่มีซี่ราว ซี่ราวควรห่างไม่เกิน 6 เซนติเมตร หรือกระป๋องนมข้นหวานไม่สามารถลอดผ่านได้ และควรเป็นแนวตั้ง เพราะแนวขวางเด็กสามารถเหยียบปีนได้
- หากมีประตูปิด - เปิด ต้องมีตัวล็อกหรือตัวยึดที่แน่นหนา
- ไม่ควรมีส่วนที่ยื่นออกมาด้านบนของคอกกั้น
- วัสดุที่ใช้ต้องมีความปลอดภัยสำหรับเด็ก ตามมาตรฐาน

กองป้องกันการบาดเจ็บ กรมควบคุมโรค
Division of Injury Prevention, Department of Disease Control

สื่อ AR AUGMENTED REALITY

การจมน้ำในแหล่งน้ำเพื่อการเกษตร และการป้องกัน



(สแกนเพื่อดาวน์โหลด)

กองป้องกันการบาดเจ็บ กรมควบคุมโรค
Division of Injury Prevention, Department of Disease Control

สื่อ AR AUGMENTED REALITY สแกนไปยังรูปภาพ

บ่อขุดเพื่อการเกษตรหรือสระน้ำ เป็นแหล่งน้ำที่พบว่ามีการจมน้ำมากที่สุด

สาเหตุส่วนใหญ่เกิดจาก

- **การไม่มีความรู้เรื่องความปลอดภัยทางน้ำ**
  - คิดว่าน้ำไม่ลึก ไม่รู้ว่าพื้นใต้น้ำมีระดับต่างกัน และสามารถเปลี่ยนแปลงได้ตลอดเวลา ดังนั้น เวลาลงไปเล่นน้ำ จึงอาจพลัดตกลงไปในบริเวณน้ำลึก
  - เดินใกล้ขอบบ่อมากเกินไป ทำให้ลื่น และพลัดตกลงไปในน้ำ และจมน้ำ
- **การช่วยเหลือที่ไม่ถูกต้อง โดยการกระโดดลงน้ำไปช่วย ทำให้ถูกกอดรัด และจมน้ำเสียชีวิตไปพร้อมกัน**

(สแกนเพื่อรับข้อมูลเพิ่มเติม)

กองป้องกันการบาดเจ็บ กรมควบคุมโรค
Division of Injury Prevention, Department of Disease Control

สื่อ AR AUGMENTED REALITY สแกนไปยังรูปภาพ

การป้องกันการจมน้ำ ในแหล่งน้ำเพื่อการเกษตร

(สแกนเพื่อรับข้อมูลเพิ่มเติม)

- ห้ามเด็กไปเล่นน้ำกันเอง ต้องมีผู้ใหญ่ไปด้วยเสมอ
- ห้ามเดินใกล้ขอบสระน้ำหรือบ่อน้ำ เพราะอาจพลัดตกลื่นลงไปในน้ำได้
- ใส่เสื้อชูชีพหรือเสื้อพยุงตัวทุกครั้งที่นั่งเรือหรือลงไปในน้ำ
- กรณีไปหาปลาหรือประกอบอาชีพ ถ้าไม่มีเสื้อชูชีพ ควรนำอุปกรณ์ลอยน้ำได้ติดตัวไปด้วยเสมอ เช่น ถังแกลลอนพลาสติกเปล่า โดยใช้วิธีการผูกเชือกกับถัง แล้วสะพายแล่งด้านข้างลำตัว ทั้งนี้ควรมีถังแกลลอน 1 คน ต่อ 1 ชิ้น

วิธีการใช้ถังแกลลอนพลาสติกเปล่า เมื่อเกิดเหตุ

ให้นำมากอดไว้ที่หน้าอกเพื่อลอยตัว และร้องขอความช่วยเหลือ หรือใช้โยนให้คนที่กำลังจะจมน้ำเกาะเพื่อพยุงตัว

กองป้องกันการบาดเจ็บ กรมควบคุมโรค
Division of Injury Prevention, Department of Disease Control

สื่อ AR AUGMENTED REALITY

การช่วยเหลือคนตกน้ำ จมน้ำ

(สแกนเพื่อดาวน์โหลด)

กองป้องกันการบาดเจ็บ กรมควบคุมโรค
Division of Injury Prevention, Department of Disease Control

สื่อ AR AUGMENTED REALITY สแกนไปยังรูปภาพ

การช่วยเหลือ

(สแกนเพื่อรับข้อมูลเพิ่มเติม)

1

ตะโกน ตะโกน... “ช่วยด้วย มีคนตกน้ำ” (เพื่อขอความช่วยเหลือ)

2

โยน โยน...อุปกรณ์ที่ลอยน้ำได้ให้คนตกน้ำจับ เช่น ถังแกลลอนพลาสติกเปล่า ห่วงชูชีพ

3

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

4

สาวไม้ดึงคนตกน้ำเข้าหาฝั่ง

กรณีคนตกน้ำอยู่ไกลฝั่ง และหากจำเป็นจะต้องลงไปช่วย ควรนำอุปกรณ์ที่ลอยน้ำได้ติดตัวไปด้วย และโยนให้คนตกน้ำจับ (ห้ามให้คนตกน้ำสัมผัสร่างกายคนช่วยเหลือ)

กองป้องกันการบาดเจ็บ กรมควบคุมโรค
Division of Injury Prevention, Department of Disease Control

สื่อ AR AUGMENTED REALITY

การปฐมพยาบาลคนตกน้ำ จมน้ำ

(สแกนเพื่อดาวน์โหลด)

กองป้องกันการบาดเจ็บ กรมควบคุมโรค
Division of Injury Prevention, Department of Disease Control

สื่อ AR AUGMENTED REALITY สแกนไปยังรูปภาพ

การปฐมพยาบาล

(สแกนเพื่อรับข้อมูลเพิ่มเติม)

1

โทรศัพท์แจ้งหมายเลข **1669**
หรือหน่วยพยาบาลใกล้เคียงโดยเร็วที่สุด

2

ห้าม จับผู้ประสบภัยอุ้มพาดบ่า กระโดด หรือวิ่งรอบสนาม
เพื่อเอาน้ำออก

3

จับคนจมน้ำนอนบนพื้นราบ แห้ง และแข็ง

4

ตรวจดูว่ารู้สึกตัวหรือไม่ โดยใช้มือทั้ง 2 ข้างจับไหล่เขย่า
พร้อมเรียกเสียงดังๆ

กองป้องกันการบาดเจ็บ กรมควบคุมโรค
Division of Injury Prevention, Department of Disease Control

การปฐมพยาบาล

5

กรณีรู้สึกตัว : เช็ดตัวให้แห้ง เปลี่ยนเสื้อผ้า และห่มผ้า เพื่อให้ความอบอุ่นแก่ร่างกาย และนำส่งโรงพยาบาลทุกราย

7

2. กดนวดหัวใจ ทำดังนี้

- วางส้นมือขนานกับแนวกึ่งกลางหน้าอก (กึ่งกลางหัวนมทั้งสองข้าง) ประสานมือ (ตามภาพ) แขนตั้งฉาก
- กดหน้าอกให้ยุบประมาณ 1 ใน 3 ของความหนาของหน้าอก ความเร็ว 100 ครั้งต่อนาที
- นวดหัวใจ 30 ครั้ง สลับกับเป่าปาก 2 ครั้ง ทำไปจนกว่าผู้ประสบภัยจะรู้สึกตัว และหายใจเองได้

6

กรณีไม่รู้สึกตัว ไม่ตอบสนอง :

1. ช่วยหายใจ ทำดังนี้

- เปิดทางเดินหายใจ โดยการกดหน้าผาก เชยคาง
- เป่าปากโดยวางปากครอบปากผู้ป่วย บีบจมูกเป่าลมเข้า ให้หน้าอกผู้ป่วยยกขึ้น (เป่าปาก 2 ครั้ง)

8

จับผู้ป่วยนอนตะแคงข้าง
ศีรษะหงายไปข้างหลัง เพื่อให้น้ำไหลออกทางปาก ใช้ผ้าห่มคลุมผู้ป่วย เพื่อให้เกิดความอบอุ่น งดน้ำและอาหาร และ **นำส่งโรงพยาบาลทุกราย**

หมายเหตุ :

1. หลังจากช่วยเหลือคนตกน้ำ จมน้ำ ขึ้นมาแล้ว ห้ามจับอุ้มพาดบ่าหรือห้อยหัว หรือกดท้องเพื่อกระแทกเอาน้ำออก เพราะความพยายามที่จะเอาน้ำออกไม่มีความจำเป็น และอาจก่อให้เกิดผลเสีย เพราะคนตกน้ำจมน้ำ จะอาเจียน และอาจทำให้สำลัก อีกทั้งทำให้การช่วยชีวิตเด็กช้าลงไปอีก
2. “การเป่าปาก” ยังจำเป็นสำหรับผู้ที่จมน้ำ (เป็นข้อยกเว้นของ CPR 2015) เพราะผู้ที่จมน้ำหมดสติ เนื่องจากขาดอากาศหายใจ จึงยังคงต้องเริ่มต้นจากการเป่าปาก เพื่อช่วยหายใจ

สื่อ AR AUGMENTED REALITY

RIP CURRENT

และการเอาชีวิตรอด

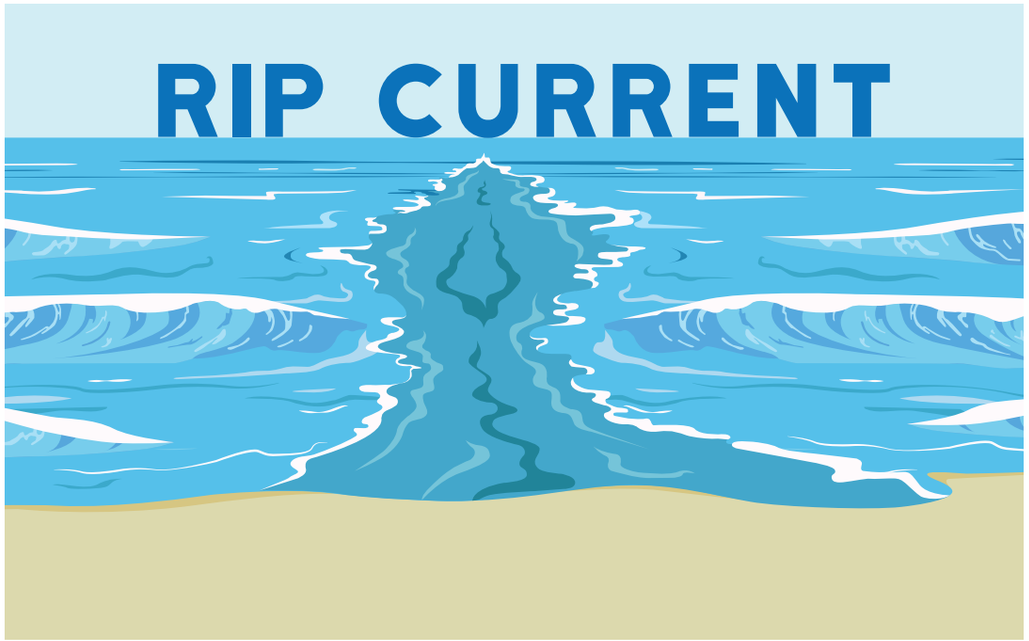
(สแกนเพื่อดาวน์โหลด)

กองป้องกันการบาดเจ็บ กรมควบคุมโรค
Division of Injury Prevention, Department of Disease Control

สื่อ AR AUGMENTED REALITY สแกนไปยังรูปภาพ

RIP CURRENT คืออะไร ?

(สแกนเพื่อรับข้อมูลเพิ่มเติม)



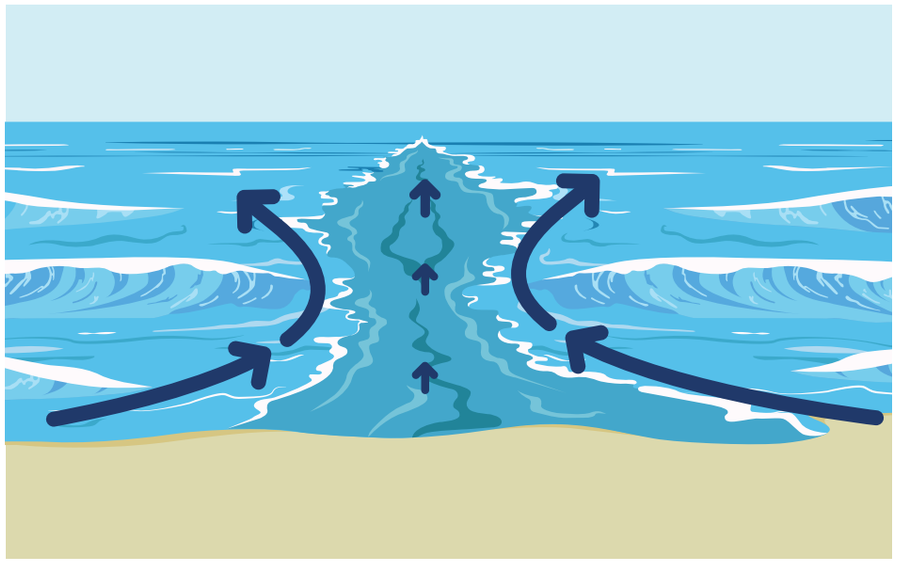
RIP CURRENT หรือ กระแสน้ำย้อนกลับ หรือ ชาวบ้านเรียกว่า คลื่นทะเลดูด เป็นกระแสน้ำรุนแรงที่เกิดขึ้นตามชายหาด เกิดจากการที่คลื่นทะเลซัดเข้าหาฝั่ง แล้วไหลออกสู่ทะเล แต่เจอสิ่งกีดขวาง เช่น โขดหินหรือสันทรายขวางอยู่ จึงทำให้น้ำทะเลไหลรวมกันผ่านช่องแคบ ๆ ระหว่างสิ่งกีดขวางเหล่านั้น ซึ่งทำให้เกิดกระแสน้ำพัดออกจากฝั่งด้วยความแรงและความเร็วสูง

กองป้องกันการบาดเจ็บ กรมควบคุมโรค
Division of Injury Prevention, Department of Disease Control

สื่อ AR AUGMENTED REALITY
สแกนไปยังรูปภาพ

บริเวณที่เกิด RIP CURRENT สามารถสังเกตได้จาก

(สแกนเพื่อรับข้อมูลเพิ่มเติม)



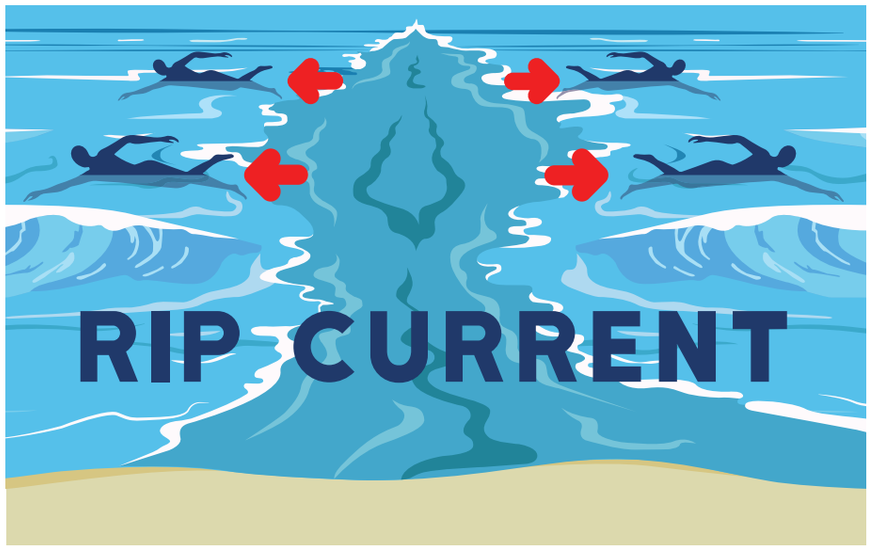
1. สีของน้ำทะเล จะขุ่นขาวกว่าบริเวณอื่น เนื่องจากกระแสน้ำ **RIP CURRENT** พัดพาเอาตะกอนใต้น้ำฟุ้งขึ้นมา
2. บริเวณชายหาดจะมีคลื่นไม่ปะติดปะต่อกัน มีลักษณะเป็นร่อง แนวคลื่นขาดหาย
3. บริเวณปลายกระแสน้ำ มักเป็นรูปคล้ายดอกเห็ด

กองป้องกันการบาดเจ็บ กรมควบคุมโรค
Division of Injury Prevention, Department of Disease Control

สื่อ AR AUGMENTED REALITY สแกนไปยังรูปภาพ

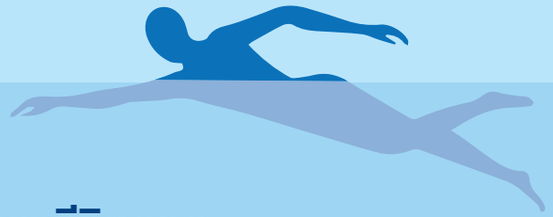
การป้องกันและวิธีเอาชีวิตรอดจาก RIP CURRENT

(สแกนเพื่อรับข้อมูลเพิ่มเติม)



การป้องกัน

- ควรเล่นน้ำในบริเวณที่กำหนดไว้
- ห้ามลงเล่นน้ำในบริเวณที่มีธงแดง



วิธีเอาชีวิตรอด หากเข้าไปอยู่ในกระแสน้ำ RIP CURRENT คือ

- ให้ตั้งสติ อย่าว่ายทวนกระแสน้ำ เพราะจะทำให้หมดแรงและจมน้ำเสียชีวิต
- แต่..ให้ว่ายน้ำขนานไปกับชายฝั่ง เมื่อพ้นจากแนวกระแส RIP CURRENT แล้ว จึงว่ายกลับเข้าฝั่ง

กองป้องกันการบาดเจ็บ กรมควบคุมโรค
Division of Injury Prevention, Department of Disease Control

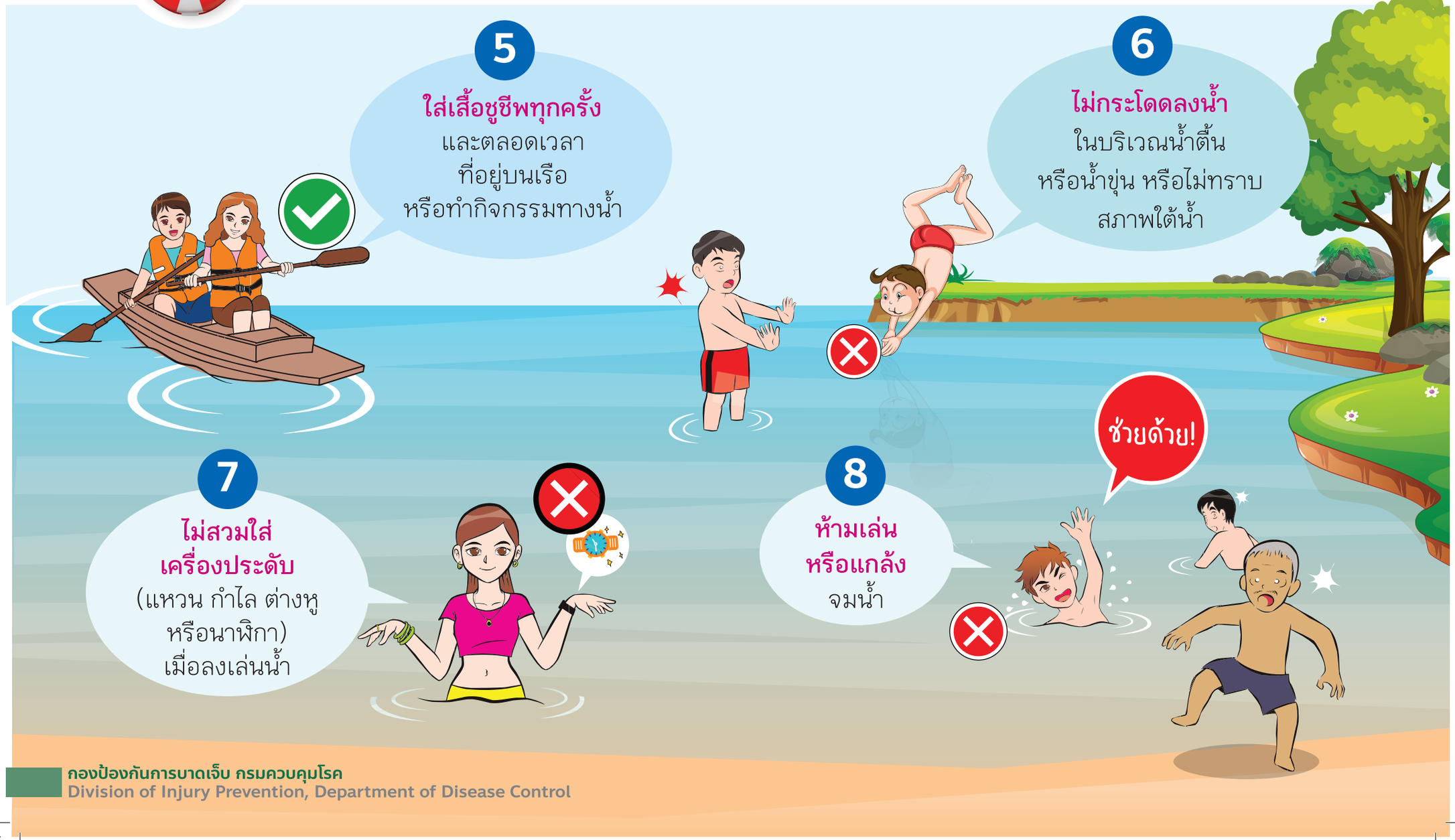
กฎความปลอดภัยทางน้ำ

กองป้องกันการบาดเจ็บ กรมควบคุมโรค
Division of Injury Prevention, Department of Disease Control

กฎความปลอดภัยทางน้ำที่สำคัญ

กองป้องกันการบาดเจ็บ กรมควบคุมโรค
Division of Injury Prevention, Department of Disease Control

กฎความปลอดภัยทางน้ำที่สำคัญ



กองป้องกันการบาดเจ็บ กรมควบคุมโรค
Division of Injury Prevention, Department of Disease Control

กฎความปลอดภัยทางน้ำที่สำคัญ

กองป้องกันการบาดเจ็บ กรมควบคุมโรค
Division of Injury Prevention, Department of Disease Control

3 ข้อควรจำ กับการป้องกันการจมน้ำในเด็กเล็ก

อย่าใกล้

เมื่อเจอแหล่งน้ำ **อย่าเข้าใกล้** เพราะอาจลื่นพลัดตกลงไปในน้ำ

อย่าเก็บ

เมื่อเห็นสิ่งของตกลงไปในน้ำ **อย่าเก็บเอง** ต้องให้ผู้ใหญ่ช่วยเก็บให้

อย่าก้ม

อย่าก้ม หรือชะโงกลงไปในโอ่งน้ำ ตุ่มน้ำ ถังน้ำ เพราะอาจจะหัวทิ่มลงไปในภาชนะ

กองป้องกันการบาดเจ็บ กรมควบคุมโรค
Division of Injury Prevention, Department of Disease Control

ความแตกต่างระหว่างเสื้อชูชีพและเสื้อพยุงตัว

เสื้อชูชีพ

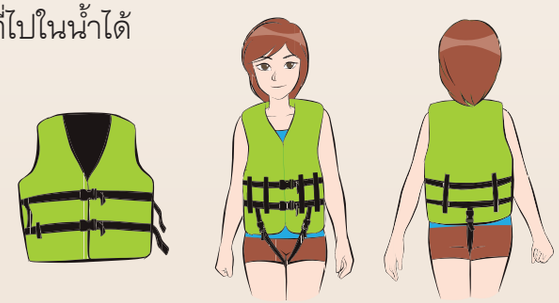
- มีแรงลอยตัวสูง ใช้ได้ทุกสภาพอากาศ ทั้งในทะเล น้ำเชี่ยว น้ำไหล
- ถูกออกแบบให้พลิกตัวผู้ประสบภัยให้หงายหน้าขึ้น จึงสามารถใช้กับผู้ประสบภัยที่ไม่รู้สึกตัว/หมดสติ/สลบได้

ข้อจำกัด

เทอะทะ และจำกัดการเคลื่อนไหว

เสื้อพยุงตัว

- เหมาะสำหรับกีฬาทางน้ำ เช่น สกีน้ำ เจ็ทสกี เรือใบ เรือแคนู เรือคายัค
- ใส่สบาย และเคลื่อนไหวได้คล่องตัว
- หากใส่เสื้อพยุงตัว ต้องตีขาช่วยเพื่อให้หน้าไม่คว่ำ และสามารถเคลื่อนที่ไปในน้ำได้



ข้อจำกัด

- ถูกออกแบบให้เป็นตัวช่วยลอยอยู่ในน้ำ มากกว่าเป็นอุปกรณ์ช่วยชีวิต
- เหมาะสำหรับผู้ที่มีสติ และรู้สึกตัว **(ไม่เหมาะกับการใช้ในกรณีที่ผู้ประสบภัยไม่รู้สึกตัว/หมดสติ/สลบ)** เพราะเสื้อพยุงตัวจะไม่ช่วยพลิกให้หน้าของผู้สวมใส่หงายขึ้นเหนือน้ำเหมือนกับเสื้อชูชีพ

หมายเหตุ :
เพื่อความปลอดภัย เมื่อใส่เสื้อชูชีพ/เสื้อพยุงตัวแล้ว ควรล็อกในทุกจุด รวมทั้งสายคล้องขา

กองป้องกันการบาดเจ็บ กรมควบคุมโรค
Division of Injury Prevention, Department of Disease Control