ข้อควรรู้

การใช้อุปกรณ์ช่วยเหลือคนตกน้ำ

1 โยนอุปกรณ์ที่ไม่มีเชือกผูก
เช่น ขวดน้ำพลาสติก ถังแกลลอน

- โยนอุปกรณ์หลายๆ ใบ
- โยนอุปกรณ์ให้ตกตรงหน้าผู้ประสบภัย
- การใส่น้ำเล็กน้อยในอุปกรณ์ จะทำให้อุปกรณ์มีน้ำหนัก สามารถโยนได้แม่นยำมากขึ้น

2 โยนอุปกรณ์ที่มีเชือกผูก
เช่น ถังแกลลอนผูกเชือก ถุงเชือก

- โยนอุปกรณ์ให้ข้ามศีรษะผู้ประสบภัย เพื่อให้เชือกตกลงไปกระทบตัวผู้ประสบภัย
- เชือกที่ใช้ต้องมีความอ่อนตัว ไม่บิดเป็นเกลียว

3 ยื่นอุปกรณ์ เช่น ไม้

ย่อตัวลงต่ำ เพื่อไม่ให้ถูกผู้ประสบภัยดึงตกน้ำ
ยื่นอุปกรณ์ไปด้านข้างของผู้ประสบภัย
แล้วจึงวาดอุปกรณ์เข้าไปหาตัวผู้ประสบภัย
(เพื่อหลีกเลี่ยงไม่ให้อุปกรณ์โดนหน้าผู้ประสบภัย)

อุปกรณ์ช่วยเหลือคนตกน้ำ



ขวดน้ำพลาสติก



ถังแกลลอนผูกเชือก
(หลีกเลี่ยงถังที่มีลักษณะทรงกลม เพราะจะทำให้ผู้ประสบภัยจับยาก)



ถุงเชือก

หมายเหตุ: สามารถศึกษาข้อมูลรายละเอียดขั้นตอนการช่วยเหลือเพิ่มเติมได้จากหนังสือ หลักสูตรว่ายน้ำเพื่อเอาชีวิตรอด และคู่มือการสอน (https://ddc.moph.go.th/dip)

กองป้องกันการบาดเจ็บ กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข
Division of Injury Prevention
https://ddc.moph.go.th/dip www.facebook.com/thaiinjury

อบต.บ้านดือ อ.บ้านดือ จ.อุดรธานี

คนตกน้ำ จมน้ำ

การช่วยเหลือ และปฐมพยาบาล



กองป้องกันการบาดเจ็บ กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข
Division of Injury Prevention
https://ddc.moph.go.th/dip www.facebook.com/thaiinjury

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

ลากไม้ดึงคนตกน้ำเข้าหาฝั่ง

กรณีคนตกน้ำอยู่ใกล้ฝั่ง และหากจำเป็นจะต้องลงไปช่วย
ควรนำอุปกรณ์ที่ลอยน้ำได้ ติดตัวไปด้วย และโยนให้คนตกน้ำจับ
(ห้ามให้คนตกน้ำสัมผัสร่างกายคนช่วยเหลือ)

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 เชยคาง
- เป้าปากโดยวางปากครอบปากผู้ป่วย บีบจมูก
เป่าลมเข้า ให้หน้าอกผู้ป่วยยกขึ้น (เป่าปาก 2 ครั้ง)

7



② กดนวดหัวใจ ทำดังนี้
- วางส้นมือขนานกับแนวกึ่งกลางหน้าอก
(เกึ่งกลางหัวนมทั้ง 2 ข้าง) ประสานมือ (ตามภาพ)
แขนตึงฉาก
- กดหน้าอกให้ยุบประมาณ 1 ใน 3 ของความหนา
ของหน้าอก ความเร็ว 100 ครั้งต่อนาที
- นวดหัวใจ 30 ครั้ง สลับกับเป่าปาก 2 ครั้ง
ทำไปจนกว่าผู้ประสบภัยจะรู้สึกตัวและหายใจได้เอง

8



จับผู้ป่วยนอนตะแคงข้าง
ศีรษะหงายไปข้างหลัง เพื่อให้น้ำไหลออกทางปาก
ใช้ผ้าห่มคลุมผู้ป่วยเพื่อให้เกิดความอบอุ่น
งดน้ำและอาหาร และนำส่งโรงพยาบาลทุกราย

หมายเหตุ: 1. หลังจากช่วยเหลือคนตกน้ำ จมน้ำ ขึ้นมาแล้ว ห้ามจับอุ้มพาดบ่าหรือห้อยหัว หรือกดท้องเพื่อกระแทกเอาน้ำออก
เพราะความพยายามที่จะเอาน้ำออก ไม่มีความจำเป็น และอาจก่อให้เกิดผลเสีย เพราะคนตกน้ำ จมน้ำ จะอาเจียน
และอาจทำให้สำลัก อีกทั้งทำให้การช่วยชีวิตเด็กช้าลงไปอีก
2. "การเป่าปาก" ยังจำเป็นสำหรับผู้ที่จมน้ำ (เป็นข้อยกเว้นของ CPR 2015) เพราะผู้ที่จมน้ำ หมดสติ
เนื่องจากขาดอากาศหายใจ จึงยังคงต้องเริ่มต้นจากการเป่าปาก เพื่อช่วยหายใจ







ก่อนช่วย คนจมน้ำ ควรรู้
วิธีปฐมพยาบาลเบื้องต้น

1



โทรแจ้ง 1669 หรือหน่วยพยาบาล
ใกล้เคียงโดยเร็วที่สุด

2



ห้ามจับผู้ประสบภัยอุ้มพาดบ่า กระโดด
หรือวิ่งรอบสนาม เพื่อเอาน้ำออก

3



ตรวจดูว่ารู้สึกตัวหรือไม่

4



จับคนจมน้ำนอนบนพื้นราบแห้งและแข็ง

5



ถ้ารู้สึกตัว เช็ดตัวให้แห้ง เปลี่ยนเสื้อผ้า
และห่มผ้าให้ความอบอุ่นแก่ร่างกาย และ
นำส่งโรงพยาบาลทุกราย

6





ถ้าไม่รู้สึกตัว ต้องช่วยหายใจและกดนวดหัวใจ

7



จับผู้ป่วยนอนตะแคงข้าง เพื่อให้น้ำไหลออกทางปาก
ใช้ผ้าห่มคลุมเพื่อให้อบอุ่น งดน้ำและอาหาร
นำส่งโรงพยาบาล

อ้างอิงจาก : กองโรคไม่ติดต่อ กรมควบคุมโรค
จัดทำ : ตุลาคม 2563