

การให้ความรู้แก่ผู้ปกครอง/ผู้ดูแลเด็ก ผ่านสถานบริการสาธารณสุข

เนื่องจากเด็กเล็กยังช่วยเหลือตัวเองไม่ได้ ดังนั้นมาตรการที่ดีที่สุดสำหรับเด็กเล็กคือ การดูแลอย่างใกล้ชิดของผู้ปกครอง/ผู้ดูแลเด็ก ดังนั้นสถานบริการสาธารณสุขในพื้นที่ จึงควรมีการให้ความรู้เรื่องสาเหตุ และมาตรการในการป้องกันเด็กจมน้ำแก่ผู้ปกครอง/ผู้ดูแลเด็ก ขณะที่พาเด็กมาฉีดวัคซีนและตรวจพัฒนาการ เพื่อให้ผู้ปกครอง/ผู้ดูแลเด็กเกิดความตระหนักและสามารถปกป้องคุ้มครองเด็กจากการจมน้ำได้



หมอและพยาบาลให้ความรู้แก่ประชาชน

การสอนหลักสูตรว่ายน้ำเพื่อเอาชีวิตรอด ให้แก่เด็ก

หลักสูตรการว่ายน้ำเพื่อเอาชีวิตรอดมิใช่การสอนให้เด็กสามารถว่ายน้ำได้ระยะทางไกลหรือทำสวยอย่างที่สอนกันอยู่ในปัจจุบัน แต่หลักสูตรฯ นี้จะสอนให้เด็ก

1) มีความรู้เรื่องความปลอดภัยทางน้ำ เช่น กฎแห่งความปลอดภัยทางน้ำ การไม่ว่ายน้ำคนเดียว รู้จักประเมินแหล่งน้ำ สวมเสื้อชูชีพ การประยุกต์ใช้อุปกรณ์ลอยน้ำอย่างง่าย

2) มีทักษะการเอาชีวิตรอดในน้ำ คือ การสามารถลอยตัวอยู่ในน้ำให้นานที่สุดเพื่อรอการช่วยเหลือ เพราะการว่ายน้ำเข้าฝั่งจะทำให้หมดแรง และจมน้ำก่อนถึงฝั่ง

- การลอยตัวเปล่า เช่น ลอยตัวหงาย (แม่ชีลอยน้ำ) ลอยตัวคว่ำ
- การลอยตัวโดยใช้อุปกรณ์อย่างง่าย เช่น ถังแกลอนพลาสติกเปล่า ขวดน้ำดื่มพลาสติกเปล่า



สวมเสื้อชูชีพตลอดเวลา
ที่เดินทาง หรือ
ทำกิจกรรมทางน้ำ



การลอยตัวเปล่า
(แม่ชีลอยน้ำ)



การลอยตัวโดยใช้อุปกรณ์
อย่างง่าย เช่น ถังแกลอน
พลาสติกเปล่า ขวดน้ำดื่ม
พลาสติกเปล่า

3) มีทักษะการช่วยผู้ประสบภัยทางน้ำ คือ การช่วยคนตกน้ำ จมน้ำ โดยใช้อุปกรณ์ เพราะการลงน้ำไปช่วยจะทำให้คนที่ลงไปช่วยถูกกอดรัดและจมน้ำไปพร้อมกัน

- **ตะโกน** ว่า “ช่วยด้วย มีคนจมน้ำ” เพื่อให้ผู้ที่อยู่ใกล้เคียงได้ยิน และเข้ามาให้การช่วยเหลือ
- **โยน** อุปกรณ์ที่ลอยน้ำได้ หาง่าย และอยู่ใกล้ตัวช่วยคนตกน้ำ เช่น ถังแกลอนพลาสติกเปล่าปิดฝา (ผูกเชือก) ขวดน้ำดื่มพลาสติกเปล่า
- *** โยนพร้อมกันครั้งละหลายๆ โย เพื่อความแม่นยำ
- **ยื่น** อุปกรณ์ที่หาง่ายและอยู่ใกล้ตัวช่วยคนตกน้ำ เช่น ไม้ เชือก หรือผ้าขาวม้า



ตะโกน
“ช่วยด้วย มีคนจมน้ำ”
เพื่อให้ผู้ที่อยู่ใกล้เคียงได้ยิน
และเข้ามาให้การช่วยเหลือ



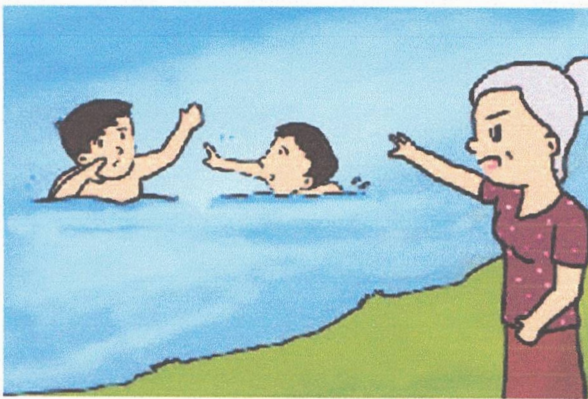
โยน
อุปกรณ์ที่ลอยน้ำได้
หาง่าย และอยู่ใกล้ตัว
ช่วยคนตกน้ำ เช่น
ถังแกลอนพลาสติกเปล่า
ขวดน้ำดื่มพลาสติกเปล่า



ยื่น
อุปกรณ์ที่หาง่าย
และอยู่ใกล้ตัวช่วยคนตกน้ำ
เช่น ไม้ เชือก หรือ
ผ้าขาวม้า

การสื่อสารประชาสัมพันธ์/รณรงค์ และการเฝ้าระวังการจมน้ำในชุมชน

การจมน้ำเป็นสิ่งที่ประชาชนมักเข้าใจว่าเกิดขึ้นจากเคราะห์กรรม/โชคชะตา แต่ความจริงแล้วการจมน้ำเป็นสิ่งที่สามารถป้องกันได้ โดยเฉพาะทุกคนสามารถเข้ามามีส่วนร่วมเพื่อแก้ปัญหาดังกล่าว ดังนั้นการสื่อสารและประชาสัมพันธ์ให้เด็ก ผู้ปกครอง/ผู้ดูแลเด็ก และประชาชน ทราบถึงปัญหา รวมทั้งมาตรการป้องกันการจมน้ำในเด็ก ผ่านช่องทางสื่อต่างๆ ในชุมชน เช่น เสียงตามสาย วิทยุชุมชน โทรทัศน์ท้องถิ่น แผ่นพับ โปสเตอร์ ก็จะเป็นการช่วยป้องกันการจมน้ำได้อีกทางหนึ่ง นอกจากนี้การร่วมกันเฝ้าระวังการจมน้ำในชุมชนก็เป็นวิธีการหนึ่งที่จะป้องกันการเสียชีวิตจากการจมน้ำของเด็กลงได้ เช่น การตักเตือนเด็กๆ เมื่อเห็นเด็กเล่นน้ำกันเองตามลำพัง หรือเล่นน้ำในบริเวณที่เป็นจุดเสี่ยง



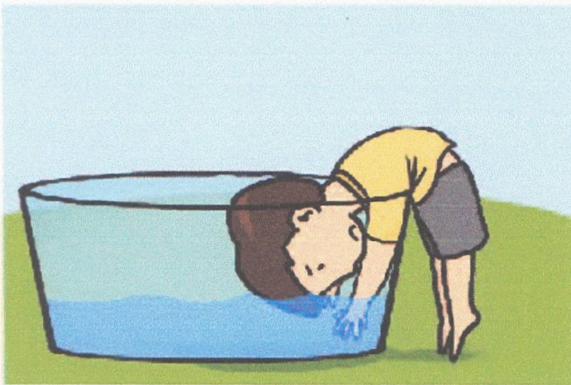
การตักเตือนเด็กๆ
เมื่อเห็นเด็กเล่นน้ำกันเองตามลำพัง



การห้ามดื่มสุราขณะลงเล่นน้ำ/
ทำกิจกรรมทางน้ำ

การกำจัดแหล่งน้ำเสี่ยงภายในบ้าน และรอบๆ บ้าน

เด็กจมน้ำไม่เพียงเกิดขึ้นในแหล่งน้ำที่อยู่นอกบ้านหรืออยู่ในชุมชนเท่านั้น แต่เด็กเล็กสามารถจมน้ำได้ในแหล่งน้ำขนาดเล็กที่มีน้ำสูงแค่ 1 - 2 นิ้ว ซึ่งแหล่งน้ำเหล่านั้นเป็นแหล่งน้ำที่อยู่ในบ้าน และรอบๆ บ้าน เช่น ถังน้ำ กะละมัง โอ่ง อ่างบัว บ่อเลี้ยงปลา แอ่งน้ำ ท่อระบายน้ำ แอ่งน้ำขัง ดังนั้นจึงควรมีการกำจัดแหล่งน้ำเสี่ยงภายในบ้าน และรอบๆ บ้าน เพื่อเป็นการป้องกันไม่让孩子จมน้ำได้ เช่น ปิดประตูห้องน้ำ เทน้ำทิ้งจากถัง/กะละมังหลังใช้งาน หาฝาปิดถังน้ำ/ตุ่มน้ำให้มิดชิด ผังกลบแอ่งน้ำขัง



เด็กเล็กสามารถจมน้ำได้ในแหล่งน้ำขนาดเล็กที่มีน้ำสูงแค่ 1 - 2 นิ้ว



เทน้ำทิ้งจากภาชนะใส่น้ำหลังใช้งาน



หาฝาปิดถังน้ำ/ตุ่มน้ำให้มิดชิด



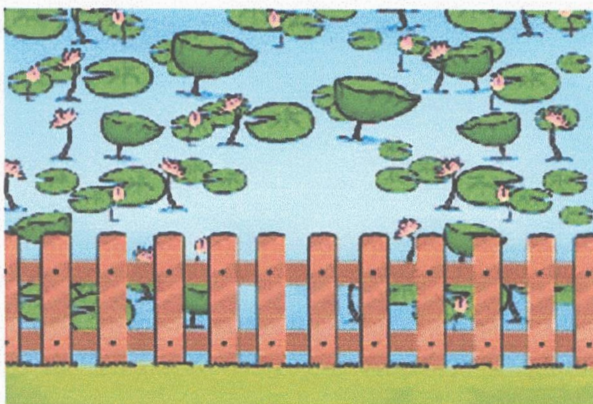
ผังกลบแอ่งน้ำขัง

การสร้างรั้วล้อมรอบ/การติดป้ายคำเตือน/ การจัดให้มีอุปกรณ์ลอยน้ำ ไว้บริเวณแหล่งน้ำเสี่ยง

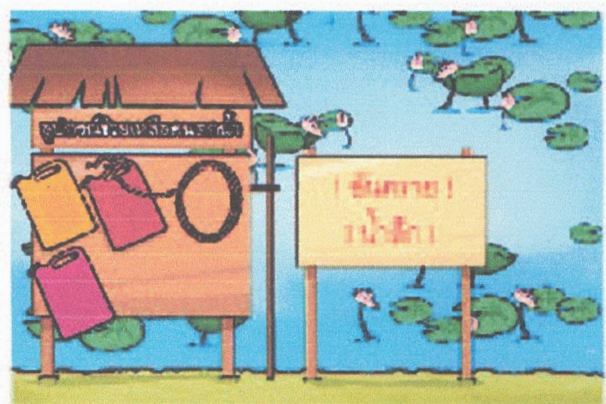
เด็กที่อายุมากกว่า 5 ปีจะเริ่มออกไปเล่นนอกบ้าน และบางครั้งก็หนีผู้ปกครองไปเล่นน้ำ ดังนั้นจึงต้องมีการจัดการแหล่งน้ำเสี่ยงในชุมชนให้มีมาตรการความปลอดภัย

- **กรณีแหล่งน้ำขนาดเล็กหรือสระว่ายน้ำ** ควรมีการสร้างรั้วล้อมรอบแหล่งน้ำ เพื่อป้องกันเด็กแอบลงไปเล่นน้ำ

- **กรณีแหล่งน้ำขนาดใหญ่** ซึ่งไม่สามารถสร้างรั้วได้ ก็ควรมีการติดป้ายคำเตือน เพื่อเป็นการตักเตือนไม่ให้เด็กมาเล่นน้ำ หรือการจัดให้มีอุปกรณ์ช่วยผู้ประสบภัยไว้บริเวณแหล่งน้ำเสี่ยง เช่น ถังแกลลอนพลาสติกเปล่าผูกเชือก ขวดน้ำดื่มพลาสติกเปล่า ไม้ เพราะหากเกิดกรณีฉุกเฉินก็จะสามารถช่วยเหลือคนจมน้ำได้อย่างทันท่วงที



สร้างรั้วล้อมรอบแหล่งน้ำ



ติดป้ายคำเตือน และจัดให้มีอุปกรณ์ช่วยผู้ประสบภัยไว้บริเวณแหล่งน้ำเสี่ยง เช่น ถังแกลลอนพลาสติกเปล่าผูกเชือก ขวดน้ำดื่มพลาสติกเปล่า ไม้

การกำหนดให้มีกฎหมาย/กฎระเบียบ/ ข้อบังคับ เพื่อให้เกิดความปลอดภัยทางน้ำ

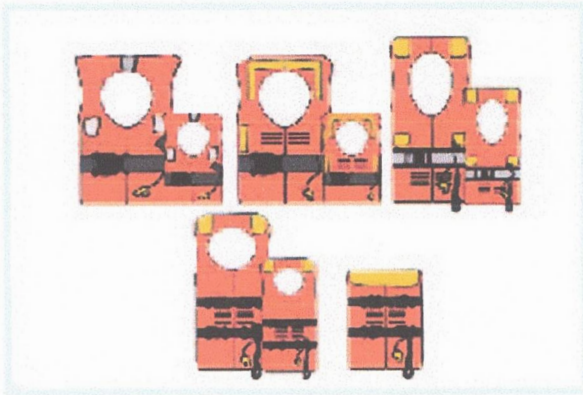
มาตรการทางด้านกฎหมายเป็นมาตรการหนึ่งที่จะควบคุมป้องกันไม่ให้เกิดเหตุ ซึ่งท้องถิ่นและชุมชนสามารถร่วมกันกำหนดแนวทางเพื่อดำเนินการให้แหล่งน้ำในพื้นที่นั้นๆ เกิดความปลอดภัยทางน้ำได้ เช่น

- การกำหนดให้แหล่งน้ำเสี่ยงภายในชุมชนต้องมีมาตรการป้องกัน เช่น หากมีการขุดสระน้ำขึ้น เจ้าของสระน้ำจะต้องมีมาตรการป้องกัน รวมทั้งรับผิดชอบหากมีการจมน้ำเกิดขึ้นในสระ

- การกำหนดให้ผู้โดยสารเรือทุกคนต้องใส่เสื้อชูชีพ/เสื้อพยุงตัว ตลอดเวลาที่เดินทางหรือทำกิจกรรมทางน้ำ

เสื้อชูชีพ/เสื้อพยุงตัว เป็นอุปกรณ์เพื่อความปลอดภัยทางน้ำ ซึ่งจะช่วยให้คนใส่ลอยตัวอยู่ในน้ำได้ อย่างไรก็ตามเสื้อชูชีพ/เสื้อพยุงตัวมีความแตกต่างกัน ดังนี้

เสื้อชูชีพ	เสื้อพยุงตัว
<ul style="list-style-type: none">● ถูกออกแบบให้พลิกตัวผู้ประสบภัยในท่านอนคว่ำในน้ำให้หงายหน้าขึ้น● สามารถใช้กับผู้ประสบภัยที่ไม่รู้สึกตัว/หมดสติ/สลบได้● เทอะทะ และจำกัดการเคลื่อนไหว	<ul style="list-style-type: none">● ถูกออกแบบให้เป็นตัวช่วยลอยอยู่ในน้ำมากกว่าเป็นอุปกรณ์ช่วยชีวิต● ไม่ช่วยพลิกตัวผู้สวมใส่ให้อยู่ในท่าหงายหน้า● เหมาะสำหรับผู้ที่สติและรู้สึกตัว (ไม่เหมาะสำหรับกรณีที่ผู้ประสบภัยไม่รู้สึกตัว/สลบ)● สวมใส่ได้สบาย และเคลื่อนไหวได้คล่องตัว● เหมาะสำหรับกีฬาทางน้ำ เช่น สกีนน้ำ เจทสกี แล่นเรือใบ เรือแคนู● หากใส่เสื้อพยุงตัว ต้องตีขาช่วยเพื่อให้หน้าไม่คว่ำและสามารถเคลื่อนที่ไปในน้ำ

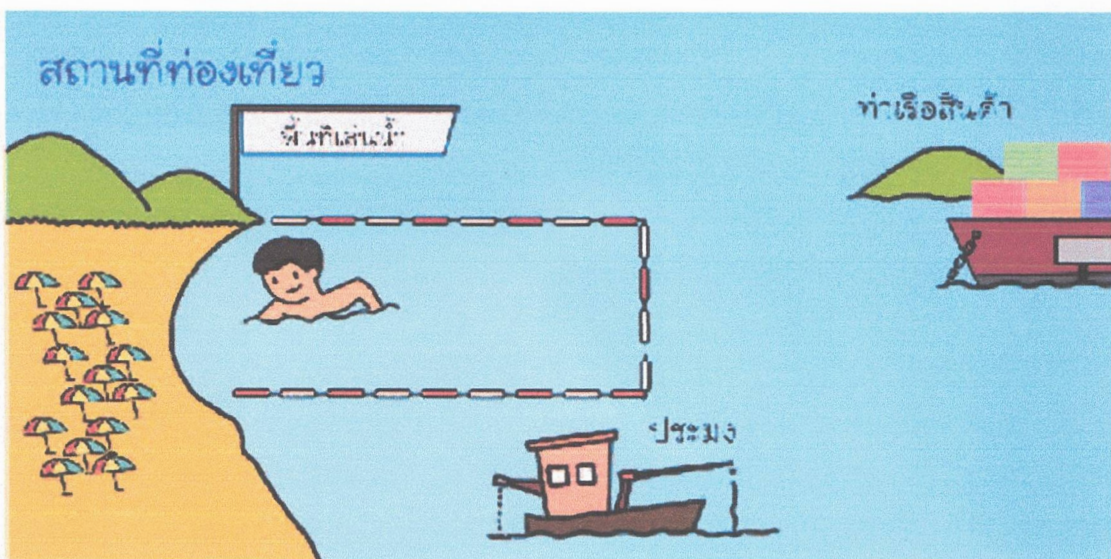


เสื้อชูชีพ



เสื้อผจญตัว

- การกำหนดพื้นที่เล่นน้ำที่ปลอดภัยสำหรับแหล่งน้ำที่เป็นสถานที่ท่องเที่ยว เหตุการณ์การจมน้ำหลายครั้ง เกิดขึ้นในแหล่งน้ำที่เป็นสถานที่ท่องเที่ยว เช่น น้ำตก ทะเล ทะเลน้ำจืด จึงควรมีการกำหนดบริเวณสำหรับเล่นน้ำที่แยกออกจากกิจกรรมทางน้ำอื่นๆ เช่น พายเรือ เจ็ทสกี เรือลากกล้วย เรือลากร่ม ท่าเทียบเรือ เรือประมง เพื่อให้ประชาชนและนักท่องเที่ยวสามารถเล่นน้ำได้อย่างปลอดภัย
- การกำหนดให้มีเจ้าหน้าที่ชีพพิทักษ์ (Lifeguard) เพื่อดูแลประชาชนและนักท่องเที่ยว ตลอดเวลาที่เปิดให้บริการ ทั้งในสระว่ายน้ำ และแหล่งน้ำที่เป็นสถานที่ท่องเที่ยวต่างๆ
- การห้ามดื่มสุราขณะลงเล่นน้ำ/ทำกิจกรรมทางน้ำ



การกำหนดให้มีพื้นที่เล่นน้ำที่ปลอดภัยสำหรับแหล่งน้ำที่เป็นสถานที่ท่องเที่ยว