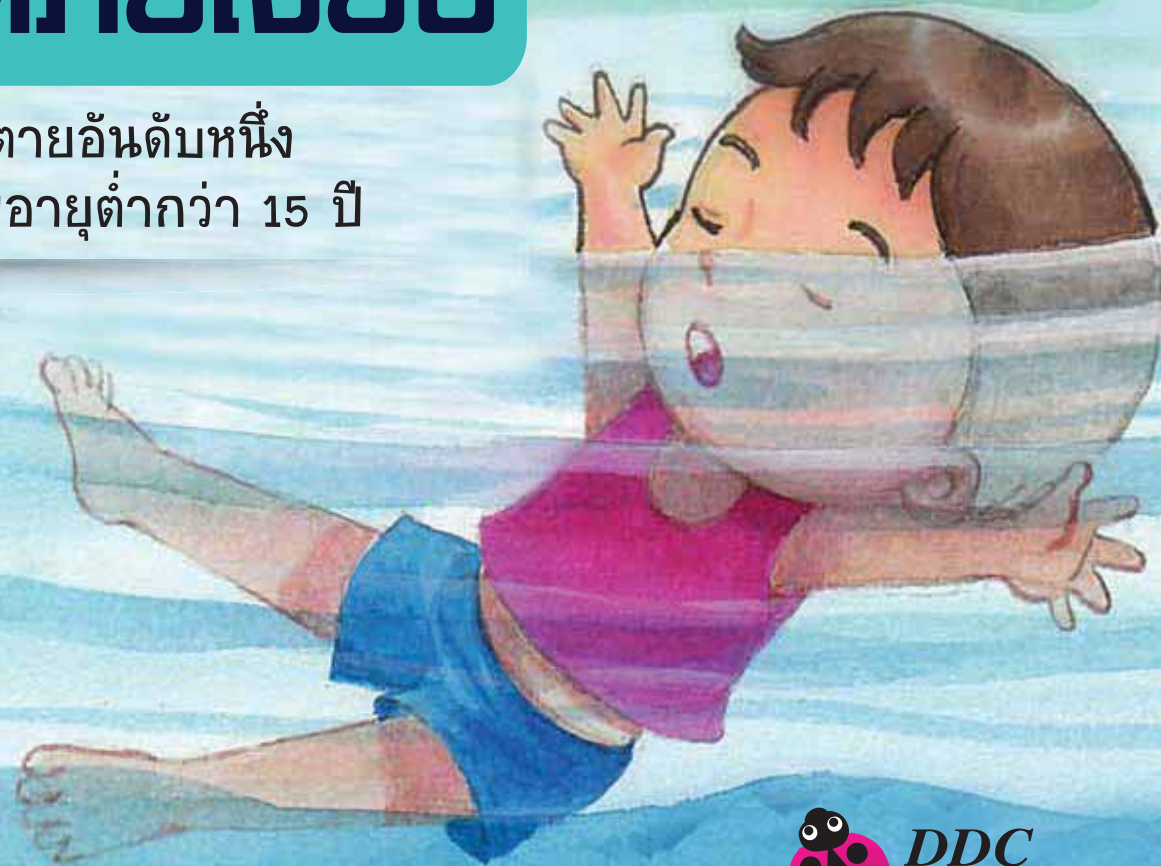




๓ เด็กรอดน้ำ มหันตภัยเงียบ

สาเหตุการตายอันดับหนึ่ง
ของเด็กไทยที่มีอายุต่ำกว่า 15 ปี



DDC
กรมควบคุมโรค

กระทรวงสาธารณสุข

www.ThaiNcd.com

www.Facebook.com/ThaiNcd

ปัญหา

- การจมน้ำเป็นสาเหตุสำคัญที่ทำให้เด็ก (อายุต่ำกว่า 15 ปี) ตายมากเป็นอันดับ 1 ซึ่งสูงมากกว่าการตายจากโรคติดเชื้อและโรคไม่ติดเชื้อ
- ในแต่ละปีเด็กไทยอายุต่ำกว่า 15 ปีตายจากการจมน้ำปีละ 1,300 - 1,500 คนหรือเฉลี่ยวันละ 3 - 4 คน

สาเหตุการตายที่สำคัญของเด็กไทยที่มีอายุต่ำกว่า 15 ปี (ค่าเฉลี่ยต่อปี)





แหล่งข้อมูล : สำนักนโยบายและยุทธศาสตร์ สำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข
 วิเคราะห์ : สำนักโรคไม่ติดต่อ กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข



สาเหตุ

เด็กอายุต่ำกว่า 5 ปี:

-  การทรงตัวไม่ดี ทำให้ล้มในท่าที่ศีรษะที่มลงได้ง่าย จึงมักพบเด็กจมน้ำสูงในแหล่งน้ำภายในบ้าน หรือบริเวณรอบๆ บ้าน เช่น ถังน้ำ กะละมัง บ่อน้ำ แอ่งน้ำ
-  เด็กเล็กอาจจมน้ำเสียชีวิตได้ แม้ในภาชนะที่มีน้ำ สูงเพียง 1 - 2 นิ้ว

สาเหตุการจมน้ำของเด็กอายุต่ำกว่า 5 ปี

เด็กเล็กการทรงตัวไม่ดี ทำให้ล้มในท่าที่ศีรษะทิ่มลงได้ง่าย
เด็กอาจจมน้ำในถังน้ำที่มีระดับน้ำสูงเพียง 1-2 นิ้ว



สาเหตุ

เด็กอายุมากกว่า 5 ปี:

- 🚶 เด็กจะเริ่มออกไปเล่นนอกบ้าน ประกอบกับเด็ก/ผู้ดูแล/ชุมชน
ไม่รู้สึกรู้ว่าแหล่งน้ำเป็นความเสี่ยงต่อเด็ก
ดังนั้นแหล่งน้ำที่พบเด็กจมน้ำสูงคือ แหล่งน้ำตามธรรมชาติ
(แม่น้ำ คลอง บึง ฯลฯ) และแหล่งน้ำขุดเพื่อการเกษตร
ที่อยู่ใกล้บ้าน

สาเหตุการจมน้ำของเด็กอายุมากกว่า 5 ปี

เด็กอาจเดินหรือเล่นใกล้แหล่งน้ำ
ทำให้พลัดตกเล่นได้



เด็กมักลงเล่นน้ำโดยไม่ทราบสภาพใต้น้ำ
ซึ่งอาจมีวัสดุที่อาจเป็นอันตราย





แหล่งน้ำที่ขุดเพื่อการเกษตร
มักมีความลึกและชันเมื่อตกลงไป
จะไม่สามารถขึ้นเองได้



มาตรการป้องกัน

เด็กอายุต่ำกว่า 5 ปี:

-  ผู้ปกครอง/ผู้ดูแลเด็กต้องดูแลอย่างใกล้ชิด
ไม่ปล่อยให้เด็กคลาดสายตาแม้เพียงชั่วขณะ
เด็กต้องอยู่ในระยะที่มีมือเอื้อมถึงและเข้าถึงได้อย่างรวดเร็ว
-  จัดการสิ่งแวดล้อมไม่ให้มีแหล่งน้ำที่เด็กสามารถเข้าถึงได้

มาตรการป้องกันการจมน้ำของเด็กอายุต่ำกว่า 5 ปี



ควรดูแลเด็กเล็ก
อย่างใกล้ชิด ไม่เผอเรอ
แม้เพียงชั่วขณะ เช่น
คุยโทรศัพท์
เปิด-ปิดประตูบ้าน
หรือทำงานบ้าน



เทน้ำทิ้ง
จากภาชนะใส่น้ำ
ทุกครั้งหลังใช้งาน



หากพบหลุม
ในบริเวณบ้าน
ควรกลบให้สนิท



ปิดฝาทุ่ม / บ่อน้ำ /
ภาชนะใส่น้ำ / ถังน้ำ
หลังใช้ทุกครั้ง

มาตรการป้องกัน

เด็กอายุมากกว่า 5 ปี:

- สอนให้เด็กรู้จักความเสี่ยงที่อาจเกิดขึ้นจากแหล่งน้ำ เช่น น้ำลึก น้ำวน Rip Current
 - ห้ามไม่ให้เด็กเล่นน้ำตามลำพัง ต้องมีผู้ใหญ่ไปด้วยเสมอ
 - ไม่ลงไปเก็บดอกบัว ผักบุ้ง กระทง ในแหล่งน้ำ
 - ไม่เล่นน้ำในเวลากลางวัน หรือเวลาฝนตกฟ้าคะนอง
 - ควรเล่นน้ำในบริเวณที่กำหนดไว้ และมีเจ้าหน้าที่ (Lifeguard) คอยดูแล
 - ต้องใส่ชูชีพทุกครั้งที่ได้โดยสารเรือหรือทำกิจกรรมทางน้ำ
 - เมื่อต้องเดินทางทางน้ำ ควรนำอุปกรณ์ที่ลอยน้ำได้ติดตัวไปด้วยเสมอ เช่น เสื้อชูชีพ ถังแกลลอนพลาสติกเปล่า ขวดน้ำดื่มพลาสติกเปล่า

มาตรการป้องกันการจมน้ำของเด็กอายุมากกว่า 5 ปี



ไม่เล่นน้ำตามลำพัง ต้องมีผู้ใหญ่ไปด้วยเสมอ



ควรเล่นน้ำในบริเวณที่กำหนดไว้ และมีเจ้าหน้าที่ (Lifeguard) คอยดูแล



ไม่ควรลงไปเก็บดอกบัว
ผักบัว กระทบในแหล่งน้ำ






ต้องใส่ชูชีพทุกครั้งโดยสารถือ หรือทำกิจกรรมทางน้ำ



เมื่อต้องเดินทางทางน้ำ ควรนำอุปกรณ์ที่ลอยน้ำได้ติดตัวไปด้วยเสมอ

มาตรการป้องกัน

เด็กอายุมากกว่า 5 ปี (ต่อ) :

-  ควรมีการติดตั้งรั้วล้อมรอบ ป้ายคำเตือน หรือตะแกรงเหล็กปิดด้านบนของแหล่งน้ำเสี่ยง
-  จัดให้มีอุปกรณ์ช่วยเหลือไว้บริเวณแหล่งน้ำ เช่น ถังแกลอนพลาสติกเปล่า ขวดน้ำดื่มพลาสติกเปล่า เชือก กิ่งไม้หรือผ้าขาวม้า
-  สอนให้เด็กว่ายน้ำเป็น รู้จักวิธีการเอาชีวิตรอดเมื่อตกน้ำ และวิธีการช่วยเหลือคนตกน้ำที่ถูกต้อง

มาตรการป้องกันการจมน้ำของเด็กอายุมากกว่า 5 ปี (ต่อ)

สังเกตป้ายคำเตือน
ทุกครั้งในการเล่นน้ำ
และปฏิบัติตามอย่างเคร่งครัด



จัดหาอุปกรณ์ช่วยเหลือ
ไว้บริเวณแหล่งน้ำ เช่น ขวดน้ำพลาสติกเปล่า
แกลอนเปล่า เชือก ไม้
และติดป้ายบอก



สร้างรั้วล้อมรอบแหล่งน้ำ



วิธีการเอาชีวิตรอดเมื่อตกน้ำ

- 🚶 เมื่อตกน้ำให้พยายามลอยตัวอยู่ในน้ำให้นานที่สุดเพื่อรอการช่วยเหลือ
- 🚶 การลอยตัวเปล่าในน้ำโดยไม่ใช้อุปกรณ์ เช่น ลอยตัวหงาย (แบบแมงกิ้งก่าลอยน้ำ)
ลอยตัวคว่ำ ลอยตัวแบบลูกหมาตกน้ำ

การเอาชีวิตรอดในน้ำด้วยการลอยตัว

คำเตือน: ไม่ควรฝึกฝนทักษะดังกล่าวด้วยตนเองตามลำพัง



วิธีการเอาชีวิตรอดเมื่อตกน้ำ (ต่อ)

- การลอยตัวในน้ำโดยใช้อุปกรณ์ที่สามารถลอยน้ำได้
เช่น ถังแกลอนพลาสติกเปล่า ขวดน้ำดื่มพลาสติกเปล่า



การเอาชีวิตรอดในน้ำด้วยการลอยตัวโดยใช้อุปกรณ์ช่วย



วิธีช่วยเหลือคนตกน้ำ

- ❶ ยึดหลัก “ตะโกน โยน ยื่น”
- ❷ เมื่อพบคนตกน้ำ จมน้ำ ไม่ควรกระโดดลงไปช่วย โดยเฉพาะเด็กๆ
อย่ากระโดดลงไปช่วยเด็ดขาด แม้ว่าจะว่ายน้ำเป็น
- ❸ ควรเรียกผู้ใหญ่ให้มาช่วย
- ❹ โยนอุปกรณ์ที่ลอยน้ำได้ หาง่าย และอยู่ใกล้ตัวช่วยคนตกน้ำ เช่น
ถังแกลอนพลาสติกเปล่า ขวดน้ำดื่มพลาสติกเปล่า



การช่วยเหลือคนตกน้ำ “ตะโกน โยน ยื่น”



วิธีช่วยเหลือคนตกน้ำ (ต่อ)

- ยื่นอุปกรณ์ที่หาง่ายและอยู่ใกล้ตัวช่วยคนตกน้ำ
เช่น เชือก กิ่งไม้หรือผ้าขาวม้า

การช่วยเหลือคนตกน้ำ “ตะโกน โยน ยื่น” (ต่อ)



การปฐมพยาบาลเด็กจมน้ำ

- 🚫 แจ้ง 1669 หรือ หน่วยพยาบาลใกล้เคียงโดยเร็วที่สุด
- 🚫 วางเด็กลงบนพื้นแห้ง และแข็ง
- 🚫 ถ้าไม่หายใจ ช่วยด้วยการเป่าปาก 2 ครั้ง
- 🚫 ไม่พบว่ามึชพจร หรือไม่แน่ใจว่ามีชพจร ให้นวดหัวใจ กอดหน้าอกให้ยุบลงไปประมาณ 1 ใน 3 ของความหนาของหน้าอก อัตราอย่างน้อย 100 ครั้ง/นาที สลับเป่าปาก 30:2
- 🚫 ทำซ้ำไปจนกว่าจะมีทีมแพทย์มาช่วยเหลือ หรือจนกว่าเด็กจะเริ่มรู้สึกตัว
- 🚫 เมื่อเด็กเริ่มหายใจได้เอง ให้จัดท่านอนตะแคงเพื่อเปิดทางเดินหายใจ
- 🚫 ใช้ผ้าห่มคลุมผู้ป่วยเพื่อให้เกิดความอบอุ่น งดน้ำและอาหาร และนำส่งโรงพยาบาลทุกราย

หมายเหตุ :

- หลังจากช่วยคนตกน้ำ จมน้ำขึ้นมาแล้ว ห้ามจับเด็กอุ้มพาดบ่าหรือห้อยหัวเพื่อกระแทกเอาน้ำออก หรือวางบนกระต๊อเพื่อรีดน้ำออก หรือกอดท้องเพื่อเอาน้ำออก เพราะความพยายามที่จะเอาน้ำออก ไม่มีความจำเป็นและอาจก่อให้เกิดผลเสียได้เพราะเด็กจะอาเจียนและอาจทำให้สำลัก อีกทั้งทำให้การช่วยชีวิตเด็กช้าลงไปอีก
- “การเป่าปาก” ยังจำเป็นสำหรับผู้จมน้ำ (เป็นข้อยกเว้นของ CPR 2010) เพราะผู้ที่จมน้ำ หมดสติ เนื่องจากขาดอากาศหายใจ จึงยังคงต้องเริ่มต้นจากการเป่าปากเพื่อช่วยหายใจอยู่
- ควรส่งผู้ป่วยที่จมน้ำทุกรายไปพักรักษาตัวที่โรงพยาบาล ไม่ว่าจะมีอาการหนักเบาเพียงใด เพราะคนที่จมน้ำ ถึงแม้จะรอดมาได้ในระยะแรก แต่ก็อาจจะเสียชีวิตเนื่องจากภาวะแทรกซ้อนในภายหลังได้



การปฐมพยาบาล

ห้ามอุ้มพาดบ่า กระโดด วิ่งรอบสนามหรือ
วางบนกระแทคแล้วรีดน้ำออก
เพราะจะทำให้ขาดอากาศหายใจนานขึ้น

กรณีเด็กไม่หายใจ ให้ช่วยด้วยการเป่าปาก



เจ็บป่วยฉุกเฉิน โทร.1669



ชูชีพอย่างง่าย

แบบที่ 1 ถังแกลอนพลาสติก เช่น แกลอนน้ำมัน
แกลอนน้ำยาล้างจาน แกลอนน้ำยาทำความสะอาด

กรณีถังแกลอน 1 ใบ

- แกลอนพลาสติก ขนาด 4 - 5 ลิตร
 - เชือกยาวประมาณ 1 ช่วงแขน
 - ผูกปลายเชือกทั้ง 2 ข้างด้วยเงื่อนตาย
 - คล้องไหล่สะพายแล่ง ขณะเดินทางทางน้ำ
- เมื่อตกน้ำ นำมากอดไว้บริเวณหน้าอกแล้วนอนลอยตัวหงาย และพยายามตีขาเข้าหาฝั่ง
- หรือ นอนลอยตัวหงายนิ่งๆ และร้องตะโกนให้คนมาช่วยเหลือ
- หรือ กอดไว้บริเวณหน้าอกแล้วนอนคว่ำ และตีขาเข้าหาฝั่ง
- หรือ ใช้ช่วยผู้อื่น โดยโยนแกลอนให้จับ

ชูชีพอย่างง่าย (แกลลอน 1 ใบ)



แกลลอนพลาสติก
ขนาด 4 - 5 ลิตร



เชือกยาวประมาณ 1 ช่วงแขน



ผูกปลายเชือกทั้ง 2 ข้าง
ด้วยเงื่อนตาย



คล้องไหล่สะพายหลัง
ขณะเดินทางทางน้ำ



เมื่อตกน้ำ นำมากอดได้บริเวณหน้าอก
แล้วนอนลอยตัวหงาย และพยายาม
ตีขาเข้าหาฝั่ง



หรือ นอนลอยตัวหงายนิ่งๆ
และร้องตะโกนให้คนมาช่วยเหลือ




หรือ กอดได้บริเวณหน้าอกแล้วนอนคว่ำ
และตีขาเข้าหาฝั่ง
หรือ ใ้ช่วยผู้อื่น โดยโยน
แกลลอนให้จับ

ซูชีพอย่างง่าย

แบบที่ 2 ถังแกลลอนพลาสติก เช่น แกลลอนน้ำมัน
แกลลอนน้ำยาล้างจาน แกลลอนน้ำยาทำความสะอาด

กรณีถังแกลลอน 2 ใบ

 แกลลอนพลาสติกขนาด 4 - 5 ลิตร จำนวน 2 ใบ

 เชือกที่มีความเหนียว

 ผูกเชือกที่แกลลอนทั้ง 2 ใบ ด้วยเงื่อนตาย

(ระยะห่าง ประมาณ 1 ช่วงอก หากยาวเกินไป อาจพันรอบคอและตักท้องข้าง)

 นำแกลลอนมากอดไว้บริเวณหน้าอก แล้วนอนลอยตัวหงาย และพยายามตีขาเข้าหาฝั่ง

หรือ นอนลอยตัวหงายนิ่งๆ และร้องตะโกนให้คนมาช่วยเหลือ

หรือ กอดไว้บริเวณหน้าอกแล้วนอนคว่ำ และตีขาเข้าหาฝั่ง

หรือ นำถังแกลลอนคล้องใต้รักแร้ทั้ง 2 ข้างเพื่อพยุงตัวให้ลอย

กรณีใช้ช่วยผู้อื่น เมื่อว่ายน้ำเข้าไปใกล้กับคนตกน้ำให้โยนแกลลอนไปให้คนที่ตกน้ำเกาะเพื่อพยุงตัวเป็นซูชีพ

ชูชีพอย่างง่าย (แกลลอน 2 ใบ)



แกลลอนพลาสติกขนาด 4 - 5 ลิตร จำนวน 2 ใบ เชือกที่มีความเหนียว



ผูกเชือกที่แกลลอนทั้ง 2 ใบ ด้วยเงื่อนตาย (ระยะห่างประมาณ 1 ช่วงอก หากยาวเกินไป อาจพันรอบคอและตักท้องข้าง)



นำแกลลอนมากอดไว้บริเวณหน้าอก แล้วนอนลอยตัวหงาย และพยายาม ตีขาเข้าหาฝั่ง



หรือ นอนลอยตัวหงายนิ่งๆ และ ร้องตะโกนให้คนมาช่วยเหลือ



หรือ กอดไว้บริเวณหน้าอก แล้วนอนคว่ำ และตีขาเข้าหาฝั่ง



หรือ นำถังแกลลอน คล้องใต้รักแร้ทั้ง 2 ข้าง เพื่อพยุงตัวให้ลอย







กรณีช่วยผู้อื่น เมื่อว่ายน้ำเข้าไปใกล้กับ คนตกน้ำให้โยนแกลลอนไปให้คนที่ตกน้ำเกาะเพื่อพยุงตัวเป็นรูป

ชูชีพอย่างง่าย

แบบที่ 3 ขวดน้ำดื่มพลาสติก

เป้ผ้า (ต้องไม่อมน้ำ)

-  ขวดน้ำดื่มพลาสติกเปล่าขนาด 1.5 ลิตร จำนวน 3 ขวด
-  เป้ผ้าไม่อมน้ำ ใส่ขวดทั้ง 3 ขวด ในเป้ผ้าและรัดปากถุงให้สนิท
 -  ขณะเดินทางทางน้ำให้ใช้สะพานด้านหน้า
-  เมื่อตกน้ำ นำมากอดไว้บริเวณหน้าอก แล้วนอนลอยตัวหงาย และพยายามตีขาเข้าหาฝั่ง หรือ นอนลอยตัวหงายนิ่งๆ และร้องตะโกนให้คนมาช่วยเหลือ

ชูชีพอย่างง่าย (เป้ผ้า)



ขวดน้ำดื่มพลาสติกเปล่า
ขนาด 1.5 ลิตร จำนวน 3 ขวด



เป้ผ้าไม่อุ้มน้ำ ใส่ขวดทั้ง 3 ขวด ในเป้ผ้า
และรัดปากถุงให้สนิท



ขณะเดินทางทางน้ำให้ใช้สะพานด้านหน้า



เมื่อตกน้ำมากอดไว้บริเวณหน้าอก
แล้วนอนลอยตัวหงาย
และพยายามตีขาเข้าหาฝั่ง



หรือ นอนลอยตัวหงายนิ่งๆ และร้องตะโกน
ให้คนมาช่วยเหลือ

ซูชีพอย่างง่าย

แบบที่ 4 จากถุงปุ๋ย

- ถุงปุ๋ย/ถุงข้าวสาร/ถุงกระสอบทราย (2 ใบ)
 - เสริมเย็บกระสอบ และเชือก
- ขวดน้ำพลาสติกเปล่า ขนาด 600 ซีซี จำนวนอย่างน้อย 5 ใบ
 - ตัดถุงปุ๋ยทั้ง 2 ใบ
 - มัดขวดน้ำพลาสติกเปล่า จำนวน 5 ใบเข้าด้วยกัน
 - นำขวดน้ำพลาสติกเปล่าที่มัดแล้วใส่ในถุงปุ๋ยที่ตัดแล้ว 1 ใบ (ทำเพียงด้านเดียว)
 - เย็บปิดขอบด้านบนให้พอดีกับความสูงของขวดน้ำพลาสติก (เพื่อป้องกันการเลือนหลุด)
- ใช้เชือกเย็บกระสอบทั้ง 2 ใบบริเวณเหนือขอบด้านบนที่เย็บอยู่เดิม เพื่อเป็นสายรัดด้านข้าง (มีระยะห่างที่สามารถใช้รูดให้พอดีตัว)
 - ใช้เชือกเย็บกระสอบทั้ง 2 ใบบริเวณมุมด้านล่างทั้ง 2 ข้าง
 - ใช้ไฟรตามชายขอบของกระสอบที่ถูกตัดออก และปลายเชือก (เพื่อป้องกันการเกี่ยวกับวัสดุอื่นๆ ในน้ำ)
 - นำถุงปุ๋ยทั้ง 2 ใบ เย็บบริเวณด้านบนเข้าด้วยกันให้แน่น
- ใช้สวมใส่ขณะเดินทางทางน้ำ โดยให้ด้านที่มีขวดน้ำอยู่บริเวณด้านหน้า ผูกเชือกที่อยู่ด้านข้างทั้ง 4 จุดให้แน่น และกระชับตัว (เพื่อป้องกันการเลือนหลุดขณะใช้ใต้น้ำ)
 - เมื่อตกน้ำ นอนลอยตัวหงาย และพยายามตีขาเข้าหาฝั่ง หรือ นอนลอยตัวหงาย และร้องตะโกนให้คนมาช่วยเหลือ

ชูชีพอย่างง่าย (ถุงปุย)



ถุงปุย/ถุงข้าวสาร/ถุงกระสอบทราย (2 ใบ)
 เข็มเย็บกระสอบ และเชือก
 ขวดน้ำพลาสติกเปล่า ขนาด 600 ซีซี อย่างน้อย 5 ใบ



ตัดถุงปุยทั้ง 2 ใบ



มัดขวดน้ำพลาสติกเปล่า
 จำนวน 5 ใบเข้าด้วยกัน



นำขวดน้ำพลาสติกเปล่าที่มัดแล้วใส่ในถุงปุย
 ที่ตัดแล้ว 1 ใบ (ทำเพียงด้านเดียว)



เย็บปิดขอบด้านบนให้พอดีกับความสูงของ
 ขวดน้ำพลาสติก (เพื่อป้องกันการเคลื่อนหลุด)



ใช้เชือกเย็บกระสอบทั้ง 2 ใบบริเวณเหนือขอบ
 ด้านบนที่เย็บอยู่เดิม เพื่อเป็นสายรัดด้านข้าง
 (มีระยะห่างที่สามารถใช้รัดให้พอดีตัว)



ใช้เชือกเย็บกระสอบทั้ง 2 ใบ
 บริเวณมุมด้านล่างทั้ง 2 ข้าง



ใช้ไฟร่นตามชายขอบของกระสอบ
 ที่ถูกตัดออก และปลายเชือก (เพื่อป้องกันการ
 การเกี่ยวกับวัสดุอื่นๆ ในน้ำ)



นำถุงปุยทั้ง 2 ใบ เย็บบริเวณด้านบน
 เข้าด้วยกันให้แน่น



ใช้สวมใส่ขณะเดินทางทางน้ำ โดยให้ด้านที่มี
 ขวดน้ำอยู่บริเวณด้านบน ผูกเชือกที่อยู่
 ด้านข้างทั้ง 4 จุดให้แน่น และกระชับตัว
 (เพื่อป้องกันการเคลื่อนหลุด)



เมื่อตกน้ำ นอนลอยตัวหงาย
 และพยายามดึงเข้าหาฝั่ง



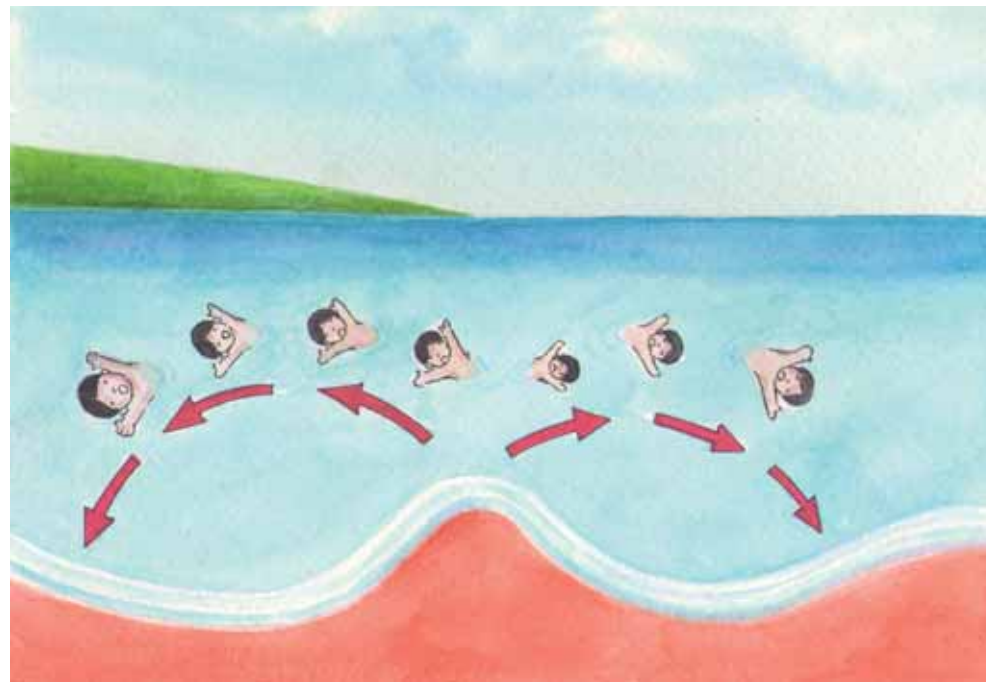
หรือ นอนลอยตัวหงาย
 และร้องตะโกนให้คนมาช่วยเหลือ

Rip current

- 🚶‍♂️ ปรากฏการณ์ Rip current (กระแสน้ำไหลกลับ) คือ เมื่อคลื่นซัดเข้าหาฝั่ง มวลของกระแสน้ำที่ซัดเข้ามาจะต้องหาทางไหลกลับออกสู่ทะเล โดยกระแสน้ำนี้จะไหลผ่านช่องของสันดอนทรายใต้น้ำที่ต่ำกว่าแนวสันดอนทรายข้างเคียงที่กีดขวางการไหลย้อนกลับของกระแสน้ำ ทำให้เกิดเป็นช่องการไหลของกระแสน้ำกลับออกสู่ทะเล ช่องนี้จะกว้าง 10 - 50 เมตรแล้วแต่ธรรมชาติ
- 🚶‍♂️ บริเวณทะเลในประเทศไทยที่มักพบปรากฏการณ์ Rip current เช่น หาดแม่รำพึง หาดกะตะ-กะรน เกาะช้าง
- 🚶‍♂️ การที่พยายามว่ายน้ำต้านกระแสน้ำชนิดนี้จะทำให้หมดแรง หากท่านติดอยู่ใน Rip ให้อพยพว่ายน้ำขนานกับชายหาด จนกระทั่งพ้นระยะความกว้างของ Rip แล้วจึงว่ายน้ำกลับเข้าฝั่ง
- 🚶‍♂️ หากท่านไม่สามารถออกจากกระแสน้ำชนิดนี้ได้ ให้พยายามลอยตัวและโบกมือขอความช่วยเหลือ

Rip current

หากพลัดตกลงไปในบริเวณที่เกิดปรากฏการณ์ Rip current อย่าพยายามว่ายน้ำทวนกระแสน้ำ แต่ให้ว่ายน้ำขนานไปกับชายฝั่งจนอยู่นอกเส้นทางแล้วจึงว่ายกลับเข้าฝั่ง



น้ำป่า

น้ำป่าหรือน้ำท่วมฉับพลัน (flash flood) คือ

- น้ำท่วมที่เกิดขึ้นอย่างรวดเร็วมากในบริเวณที่ลุ่มต่ำ ในแม่น้ำ ลำธารหรือร่องน้ำ ที่เกิดจากฝนที่ตกหนักมากติดต่อกันหรือจากพายุฝนที่เกิดซ้ำที่หลายครั้ง
- ปริมาณฝนที่ตกมากกว่า 90-100 มม./วัน ทำให้เกิดน้ำป่าไหลหลาก (แหล่งข้อมูล : กรมอุตุนิยมวิทยา)

การป้องกัน

- ไม่ควรเข้าไปทำกิจกรรมในทางน้ำธรรมชาติ โดยเฉพาะในฤดูฝน หากสังเกตเห็นว่าอาจมีฝนตกบนภูเขาให้รีบย้ายขึ้นที่สูงไว้ก่อน
- กรณีที่น้ำป่าเริ่มหลากลงมา แม้แลดูว่ายังตื่นเดินลุยหรือขับรถข้ามได้ง่าย ก็อย่าเสี่ยง จงหลีกเลี่ยง รีบหันกลับขึ้นที่สูงอย่างรวดเร็ว
- ให้ขึ้นจากแหล่งน้ำทันที ที่เห็นน้ำขุ่นแดงไหลผ่าน

น้ำป่า



ขึ้นจากน้ำทันที ที่เห็นน้ำขุ่นแดงไหลผ่าน



จัดทำโดย

กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข

ถนนติวานนท์ อำเภอเมือง จังหวัดนนทบุรี 11000

โทรศัพท์ 0 2951 0402

โทรสาร 0 2590 3968

www.thaincd.com, www.facebook.com/thaincd

สอบถามข้อมูล : สำนักโรคไม่ติดต่อ กรมควบคุมโรค

