

衛生署  
Department of Health



衛生防護中心  
Centre for Health Protection

# ทำความเข้าใจความเสี่ยงด้านน้ำ ป้องกันอุบัติเหตุเหตุจมน้ำ

แม้แต่ถึงน้ำก็สามารถเป็นสาเหตุของการจมน้ำได้ การมีความรู้ที่ถูกต้องและปฏิบัติตามข้อควรระวังด้านความปลอดภัยสามารถป้องกันไม่ให้เกิดอุบัติเหตุได้

ในปี 2019 กรมอนามัยได้เผยแพร่รายงานการจมน้ำในประเทศฮ่องกง ซึ่งวิเคราะห์กรณีการเสียชีวิตจากการจมน้ำโดยไม่ตั้งใจที่บันทึกไว้ในศาลไต่สวนชันสูตรพลิกศพ (Coroner's Court) ระหว่างปี 2012 ถึง 2016 รายงานนี้มุ่งเน้นการทำความเข้าใจลักษณะทางประชากรศาสตร์และปัจจัยเสี่ยงของกรณีเหล่านี้ รวมถึงสถานที่ที่เกิดเหตุการณ์จมน้ำและกิจกรรมที่นำไปสู่เหตุการณ์ดังกล่าว พร้อมทั้งเสนอคำแนะนำด้วย

## สถานที่เกิดการจมน้ำและกิจกรรมที่เกี่ยวข้อง

ระหว่างปี 2012 ถึง 2016 มีผู้เสียชีวิตจากการจมน้ำโดยไม่ตั้งใจ 193 ราย นอกจากกิจกรรมทางน้ำที่คาดว่าจะเกิดขึ้นแล้ว สภาพแวดล้อมภายในบริเวณบ้านและกิจกรรมภายในบริเวณบ้านยังจัดอยู่ใน 5 อันดับแรกของสถานที่เกิดการจมน้ำและกิจกรรมก่อนการจมน้ำบ่อยที่สุด ดังนั้น การสร้างความตระหนักเกี่ยวกับความเสี่ยงในการจมน้ำที่บ้านจึงเป็นสิ่งสำคัญ

## ข้อแนะนำในการป้องกันการจมน้ำ

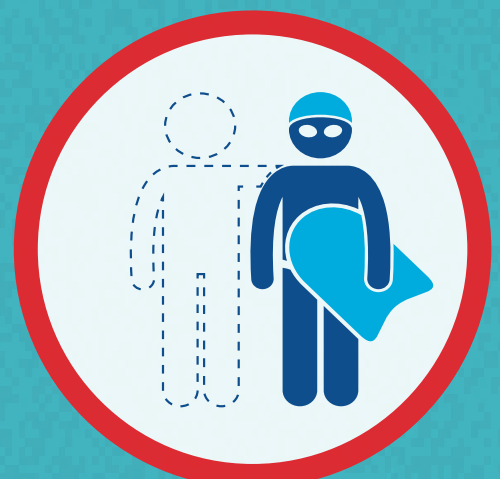
คนเรามักจะเกิดภาวะหัวใจหยุดเต้นหลังจากจมน้ำได้ภายในเวลาเพียงไม่กี่นาที เพื่อความปลอดภัยและหลีกเลี่ยงการจมน้ำ ควรปฏิบัติตามมาตรการดังต่อไปนี้:

### 5 อันดับสถานที่เกิดการจมน้ำและกิจกรรมก่อนการจมน้ำที่พบบ่อยที่สุด

สถานที่เกิดการจมน้ำ	กิจกรรมก่อนการจมน้ำ
น่านน้ำนอกชายฝั่ง	การว่ายน้ำ
ชายหาด	การจมน้ำโดยไม่ตั้งใจ
สระว่ายน้ำส่วนตัว	กิจกรรมภายในบริเวณบ้าน
สภาพแวดล้อมภายในบริเวณบ้าน	กิจกรรมใต้น้ำ
สระว่ายน้ำสาธารณะ	การตกปลาใกล้แหล่งน้ำ

## พฤติกรรมเสี่ยง

รายงานนี้ให้ข้อมูลเชิงลึกแก่เราเกี่ยวกับปัจจัยเสี่ยงที่ทำให้เกิดการจมน้ำ แม้ว่าเหตุการณ์จมน้ำส่วนใหญ่มักเกิดจากปัจจัยที่ซับซ้อนหลายประการร่วมกัน แต่จากรายการจะเห็นถึงพฤติกรรมเสี่ยงที่พบได้บ่อยดังต่อไปนี้



ทำกิจกรรมทางน้ำเพียงลำพังคนเดียว



ตรวจพบแอลกอฮอล์ในร่างกายนาน



ตรวจพบสารเสพติดในร่างกายนาน



ทำกิจกรรมทางน้ำภายใต้สภาพอากาศที่ไม่เอื้ออำนวย



ว่ายน้ำโดยที่ไม่มีเจ้าหน้าที่ช่วยพิทักษ์ (Lifeguard)

ประชาชนทั่วไป

**พัฒนาความรู้และทักษะด้านความปลอดภัยทางน้ำ**

เรียนรู้วิธีการว่ายน้ำ

เรียนรู้การนวดหัวใจผายปอดกู้ชีพ (Cardiopulmonary resuscitation, CPR) โดยเฉพาะสำหรับผู้จมน้ำ เนื่องจากแตกต่างจากการนวดหัวใจผายปอดกู้ชีพสำหรับภาวะหัวใจหยุดเต้นประเภทอื่น

**ป้องกันการจมน้ำภายในบริเวณบ้าน**

อันตรายจากการจมน้ำภายในบริเวณบ้านอาจเกิดจากสิ่งเล็ก ๆ น้อย ๆ แม้แต่ถังน้ำก็สามารถทำให้เกิดการจมน้ำได้ ดังนั้นควรระมัดระวังความเสี่ยงที่อาจเกิดขึ้น

ควรเฝ้าระวัง หากสมาชิกคนใดคนหนึ่งเผลอครอบครัวยังไม่ควรเฝ้าระวังหรือเผลอเผลอไปสู่อ่างอาบน้ำ

ดูแลเด็กอย่างใกล้ชิดและใช้ความระมัดระวังเป็นพิเศษกับผู้สูงอายุและสมาชิกในครอบครัวที่ต้องการการดูแลเป็นพิเศษ

**เตรียมตัวให้พร้อม**

เข้าใจความสามารถของตนเอง ฝึกฝนทักษะที่จำเป็นสำหรับกิจกรรมทางน้ำโดยเฉพาะ และสวมอุปกรณ์ป้องกันที่เหมาะสมให้ตนเอง

ปรึกษาแพทย์เกี่ยวกับสมรรถภาพของคุณในการเข้าร่วมกิจกรรมทางน้ำ หากคุณมีสภาวะทางการแพทย์

หลีกเลี่ยงการดื่มแอลกอฮอล์

**อย่าเสพยาเสพติดที่ผิดกฎหมาย**

**หาเพื่อนไปด้วย**

**เข้าใจสภาพแวดล้อม**

หลีกเลี่ยงกิจกรรมทางน้ำในช่วงสภาพอากาศที่ไม่เอื้ออำนวย

เข้าใจสิ่งอำนวยความสะดวก สภาพแวดล้อม และความเสี่ยงที่เกี่ยวข้องกับกิจกรรมทางน้ำ

**ดูแลเพื่อนร่วมกิจกรรม**

คอยดูแลเด็กและร่วมเดินทางกับผู้สูงอายุ

**ทำกิจกรรมทางน้ำโดยมีเจ้าหน้าที่ช่วยพิทักษ์ (Lifeguard) อยู่ด้วย**

**ตรวจสอบข้อมูลสภาพอากาศเมื่อวางแผนกิจกรรมทางน้ำหรือการเดินทางที่ต้องข้ามแม่น้ำหรือลำธาร**

**วันที่ 25 กรกฎาคม**  
เป็นวันป้องกันการจมน้ำโลก

**ไม่ว่าจะเป็นใครก็สามารถจมน้ำได้**  
แต่กว่าร้อยละ 90 ของกรณีการจมน้ำเกิดขึ้นในประเทศที่มีรายได้ต่ำและปานกลาง

• เอเชียใต้ • เอเชีย

## วันป้องกันการจมน้ำโลก

ตามข้อมูลขององค์การอนามัยโลก มีคนเสียชีวิตจากการจมน้ำมากกว่า 230,000 รายทั่วโลกในแต่ละปี หรือคิดเป็น 26 คนต่อชั่วโมง! บุคคลบางคนจมน้ำเสียชีวิตเนื่องจากภัยพิบัติ การตกปลา หรือการรวบรวมอาหาร ในขณะที่บางคนจมน้ำเสียชีวิตขณะเล่นน้ำในแม่น้ำ ในสระว่ายน้ำที่บ้าน หรือแม้กระทั่งขณะอาบน้ำเหยื่อเหล่านี้ส่วนใหญ่เป็นเด็ก การจมน้ำเป็นสิ่งที่ป้องกันได้ ในปี 2021 องค์การอนามัยโลกกำหนดให้วันที่ 25 กรกฎาคม เป็นวันป้องกันการจมน้ำโลก เพื่อสร้างความตระหนักเกี่ยวกับผลกระทบของการจมน้ำที่มีต่อครอบครัวและชุมชน และเพื่อให้คำแนะนำในการป้องกันการจมน้ำ

สำหรับข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับการจมน้ำในท้องถิ่น [Usa] ไปที่เว็บไซต์ต่อไปนี้: