



โรงเรียนนายทหารอากาศอาวุโส
กรมยุทธศึกษาทหารอากาศ

หลักสูตร นายทหารอากาศอาวุโส รุ่นที่ ๗๙ ประจำปีการศึกษา ๒๕๖๕

หมวดวิชาที่ ๑ การบังคับบัญชาและการบริหาร

วิชา นอส.๑๑๑๑ เรื่อง การเขียนเอกสารทางวิชาการ

เรียน น.ท.หญิง ทฤทัยทิพย์ ตันชเทศ

จัดทำโดย น.ท.หญิง สรินนา อรุณเจริญ

หมายเลข ๔๘ สัมนนาที่ ๔

วันที่ ๓๐ เดือน มิถุนายน พ.ศ.๒๕๖๕

รายงาน

การเขียนเอกสารทางวิชาการ

เรื่อง การป้องกันการจมน้ำ (Drowning Prevention)

โดย

นาวาอากาศโทหญิง สรินนา อรุณเจริญ

หมายเลข ๔๘ สัมนนาที่ ๔

รายงานนี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา

วิชา การเขียนเอกสารทางวิชาการ

หมวดวิชาที่ ๑ การบังคับบัญชาและการบริหาร

หลักสูตรนายทหารอากาศอาวุโส รุ่นที่ ๗๙

โรงเรียนนายทหารอากาศอาวุโส กรมยุทธศึกษาทหารอากาศ

ปีการศึกษา ๒๕๖๕

การป้องกันการจมน้ำ (Drowning Prevention)

น.ท.หญิง สรินนา อรุณเจริญ

หมายเลข ๔๘ สัมมนาที่ ๔

บทคัดย่อ

การจมน้ำเป็นปัญหาด้านสาธารณสุขที่สำคัญในระดับโลก โดยเป็นสาเหตุของการเสียชีวิตในลำดับต้นทั้งข้อมูลสถิติในระดับนานาชาติและในประเทศไทย และจากความสำคัญของปัญหานี้ รายงานการประชุมสมัชชาสหประชาชาติ เมื่อวันที่ ๒๘ เมษายน ๒๕๖๔ ได้มีการรับรองข้อมติเรื่อง การป้องกันการจมน้ำสากล (Global drowning prevention) อย่างเป็นทางการ เพื่อให้ประเทศสมาชิกดำเนินงานป้องกันการจมน้ำอย่างเป็นรูปธรรม

ปัจจัยเสี่ยงของการจมน้ำ ได้แก่ อายุ ๑ - ๑๕ ปี เพศชาย มีโอกาสเข้าถึงแหล่งน้ำมาก และปัจจัยอื่น ๆ เช่น มีโรคประจำตัว แนวทางการป้องกันการจมน้ำ คือ การดูแลอย่างใกล้ชิด การจำกัดโอกาสของการเข้าถึงแหล่งน้ำ การสอนว่ายน้ำ การให้ความรู้ด้านความปลอดภัยทางน้ำ การใส่เสื้อชูชีพ และการช่วยเหลือผู้ประสบภัยทางน้ำอย่างถูกต้อง นอกจากนี้การดูแลรักษาอย่างถูกต้องและรวดเร็วหลังจากช่วยผู้ประสบภัยขึ้นจากน้ำ เป็นปัจจัยสำคัญของการรอดชีวิต ซึ่งการให้ความรู้และฝึกทักษะต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องแก่ประชาชนอย่างทั่วถึง เป็นมาตรการสำคัญในการป้องกันและลดความเสี่ยงของการเสียชีวิตจากการจมน้ำ

การป้องกันการจมน้ำ (Drowning Prevention)

การเสียชีวิตจากการจมน้ำเป็นปัญหาสำคัญของนานาชาติทั่วโลก องค์การอนามัยโลกรายงานการเสียชีวิตจากการจมน้ำเฉลี่ย ๒๓๖,๐๐๐ รายต่อปี และเป็นสาเหตุ ๑๐ อันดับแรกของการเสียชีวิตในเด็กและเยาวชนที่มีอายุน้อยกว่า ๒๔ ปี สำหรับข้อมูลการเสียชีวิตจากการจมน้ำของประเทศไทยพบว่าการจมน้ำเป็นสาเหตุการเสียชีวิตอันดับหนึ่งในเด็กไทยอายุต่ำกว่า ๑๕ ปี โดยในช่วงปี ๒๕๕๔ - ๒๕๖๓ มีเด็กจมน้ำเสียชีวิตเฉลี่ยสูงถึง ๗๘๐ รายต่อปี หรือวันละ ๒ ราย จากความสำคัญของปัญหานี้ ในที่ประชุมสมัชชาสหประชาชาติ เมื่อ ๒๘ เมษายน ๒๕๖๔ ประเทศสมาชิก ๑๙๓ ประเทศ รวมทั้งประเทศไทยได้รับรองข้อมติเรื่อง การป้องกันการจมน้ำสากล (Global drowning prevention) โดยให้ประเทศสมาชิกดำเนินงานป้องกันการจมน้ำตามข้อมติของการประชุม ซึ่งประเทศไทยได้ประสานความร่วมมือของหน่วยงานทั้งภาครัฐและภาคเอกชน เพื่อขับเคลื่อนการดำเนินงานป้องกันการจมน้ำตามมติของสหประชาชาติ โดยกำหนดเป้าหมายตามแผนยุทธศาสตร์ชาติ ระยะ ๒๐ ปี ด้านสาธารณสุข (พ.ศ. ๒๕๖๐ - ๒๕๗๙) คือ อัตราการเสียชีวิตจากการจมน้ำในทุกกลุ่มอายุลดลงอย่างน้อยร้อยละ ๕๐ จากปี ๒๕๖๐ ภายในปี ๒๕๘๐ ซึ่งการดำเนินงานป้องกันการจมน้ำด้วยมาตรการต่าง ๆ อย่างบูรณาการรวมทั้งการดูแลรักษาอย่างถูกต้องและรวดเร็ว เพื่อเพิ่มโอกาสรอดชีวิตของผู้ประสบภัย เป็นแนวทางสำคัญที่ทำให้บรรลุเป้าหมายตามแผนยุทธศาสตร์ชาตินี้ได้สำเร็จ

๑. ปัจจัยเสี่ยงของการจมน้ำ

การรับรู้และตระหนักถึงปัจจัยเสี่ยง ช่วยให้การดำเนินงานป้องกันการจมน้ำมีประสิทธิภาพมากขึ้น โดยปัจจัยเสี่ยงของการจมน้ำ ได้แก่

๑.๑ อายุ

อายุที่มีความเสี่ยงในการจมน้ำ แบ่งเป็น ๒ กลุ่ม กลุ่มแรก คือ กลุ่มอายุ ๑ - ๔ ปี การจมน้ำของเด็กช่วงวัยนี้ส่วนใหญ่เกิดขึ้นจากแหล่งน้ำภายในบ้านและพื้นที่รอบบ้านของตนเอง เช่น ถังใส่น้ำ บ่อเลี้ยงปลา เป็นต้น สาเหตุสำคัญ ได้แก่ ขาดการดูแลอย่างใกล้ชิดจากผู้ปกครอง ร่วมกับขาดการจัดการแหล่งน้ำภายในบ้านและพื้นที่รอบบ้านอย่างเหมาะสม กลุ่มที่สอง คือ กลุ่มอายุ ๕ - ๑๔ ปี ซึ่งเป็นช่วงวัยที่ผู้ปกครองมักปล่อยให้เล่นตามลำพัง หรืออนุญาตให้เล่นกับเพื่อนในพื้นที่ภายนอกบ้าน การจมน้ำจึงมักเกิดขึ้นจากแหล่งน้ำบริเวณชุมชนที่เด็กอาศัยอยู่ เช่น บ่อน้ำ สระว่ายน้ำ เป็นต้น

๑.๒ เพศ

เพศชายมีอัตราการเสียชีวิตจากการจมน้ำสูงกว่าเพศหญิงประมาณ ๒ เท่า รวมทั้งมีจำนวนการเข้ารับการรักษาในโรงพยาบาลจากการจมน้ำมากกว่าเพศหญิง อาจเนื่องจากเพศชายมีโอกาสเข้าถึงแหล่งน้ำมากกว่า รวมทั้งมีพฤติกรรมเสี่ยงสูงกว่าเพศหญิง เช่น ว่ายน้ำหรือตามลำพัง ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ก่อนว่ายน้ำ เป็นต้น

๑.๓ การเข้าถึงแหล่งน้ำ

ความเสี่ยงต่อการจมน้ำมีความสัมพันธ์โดยตรงกับโอกาสของการเข้าถึงแหล่งน้ำ กล่าวคือ ผู้ที่มีโอกาสเข้าถึงแหล่งน้ำมากกว่า เช่น ประกอบอาชีพจับสัตว์น้ำ พักอาศัยใกล้แหล่งน้ำ อยู่ในพื้นที่เกิดอุทกภัย มีความเสี่ยงต่อการจมน้ำสูงกว่าผู้ที่มีโอกาสเข้าถึงแหล่งน้ำน้อยกว่า ในประเทศไทยพบว่า ในช่วงเดือนมีนาคมจนถึงเดือนพฤษภาคม ซึ่งเป็นช่วงฤดูร้อนและโรงเรียนปิดภาคการศึกษา เป็นช่วงที่มียุวกเสียชีวิตจากการจมน้ำสูงสุดในรอบปี เนื่องจากเด็กมีโอกาเข้าถึงแหล่งน้ำมากขึ้น

๑.๔ ปัจจัยอื่นๆ

ปัจจัยอื่น ๆ ที่มีความเสี่ยงต่อการจมน้ำ อาทิเช่น ต่อมแอลกอฮอล์ขณะว่ายน้ำ มีโรคประจำตัวที่อาจหมดสติหรือไม่สามารถช่วยเหลือตนเองได้อย่างฉับพลัน เช่น ลมชัก หัวใจเต้นผิดจังหวะ เป็นต้น

การจมน้ำทำให้ผู้ประสบภัยมีภาวะพร่องออกซิเจนในร่างกาย ซึ่งอาจทำให้เสียชีวิตหรือรอดชีวิต แต่มีภาวะสมองพิการอย่างรุนแรง การลดผลกระทบเหล่านี้จำเป็นต้องดำเนินการหลายมาตรการร่วมกัน ตามหลักของห่วงโซ่การรอดชีวิตจากการจมน้ำ (Drowning chain of survival) อันประกอบด้วย การป้องกัน การช่วยเหลือผู้ประสบภัยทางน้ำ และการดูแลรักษา ดังภาพที่ ๑ โดยแนวทางป้องกันการจมน้ำในบทความนี้ จะครอบคลุมถึงการช่วยเหลือผู้ประสบภัยทางน้ำอย่างถูกต้องเพื่อการป้องกันการจมน้ำของผู้ให้ความช่วยเหลือ ที่หากปฏิบัติไม่ถูกต้องอาจทำให้ผู้ให้ความช่วยเหลือจมน้ำร่วมด้วยได้



ภาพที่ ๑ ห่วงโซ่การรอดชีวิตจากการจมน้ำ (Drowning chain of survival)

(ที่มา: ดัดแปลงจาก Szpilman D, et al. (2014). Creating a drowning chain of survival. Resuscitation. 85(9): 1149-52.)

๒. การป้องกันการจมน้ำ

การจมน้ำเป็นสิ่งที่ป้องกันได้ โดยมีแนวทางปฏิบัติที่สำคัญ ๖ ประการ คือ การดูแลอย่างใกล้ชิด การจำกัดโอกาสของการเข้าถึงแหล่งน้ำ การสอนว่ายน้ำ การใส่เสื้อชูชีพ การให้ความรู้ด้านความปลอดภัยทางน้ำ และการช่วยเหลือผู้ประสบภัยทางน้ำอย่างถูกต้อง มีรายละเอียด ดังนี้

๒.๑. การดูแลอย่างใกล้ชิด

เด็กในช่วงอายุ ๑ - ๔ ปี เป็นกลุ่มเสี่ยงต่อการจมน้ำมากที่สุด ทั้งการจมน้ำจากแหล่งน้ำภายในและภายนอกบ้าน โดยเด็กอายุน้อยกว่า ๒ ปี อาจจมน้ำในภาชนะที่มีระดับน้ำสูงเพียง ๑ - ๒ นิ้วได้ เช่น กะละมังซักผ้า อ่างเลี้ยงปลา เป็นต้น นอกจากนี้ยังอาจเกิดขึ้นในขณะที่ผู้ปกครองละสายตาจากเด็กแม้เพียงชั่วครู่เพื่อทำงานบ้านหรือกิจกรรมอื่น ๆ ดังนั้นผู้ปกครองจึงต้องมีความตระหนักถึงความเสี่ยงและดำเนินมาตรการเพื่อป้องกันการจมน้ำในเด็กวัยนี้อย่างเคร่งครัด โดยการกำกับดูแลเด็กอย่างใกล้ชิดและใส่ใจตลอดเวลา ไม่ปล่อยให้อยู่ตามลำพัง ซึ่งเด็กอาจมีโอกาเข้าถึงแหล่งน้ำต่าง ๆ ได้ ในกรณีที่เด็กเล็กหรือเด็กที่เพิ่งเริ่มหัดว่ายน้ำอยู่ในน้ำ ผู้ปกครองต้องอยู่ใกล้เด็กในระยะที่สามารถเอื้อมมือถึงตัวเด็กได้ทันที (touch supervision) เพื่อให้การช่วยเหลืออย่างรวดเร็วหากศีรษะของเด็กจมน้ำใต้น้ำ สำหรับเด็กโตและเด็กที่ว่ายน้ำได้คล่อง ต้องมีผู้ใหญ่ที่เฝ้าดูแลเด็กอย่างตั้งใจตลอดเวลาที่เด็กอยู่ในน้ำ (water watcher) ไม่ว่าจะมีส่วนดูแลความปลอดภัย (safety guard) อยู่ในบริเวณนั้นหรือไม่ เพื่อสามารถสังเกตความผิดปกติและให้การช่วยเหลือได้ทันทีหากเด็กจมน้ำ

๒.๒ การจำกัดโอกาสของการเข้าถึงแหล่งน้ำ

การป้องกันการจมน้ำในเด็กเล็ก นอกจากการดูแลใกล้ชิดแล้ว ควรดำเนินการควบคู่กับการจำกัดโอกาสของการเข้าถึงแหล่งน้ำ ได้แก่ การใช้คอกกั้นเด็ก การติดตั้งสิ่งกีดขวางทางเข้าถึงแหล่งน้ำภายในบ้าน เช่น ติดกอลอนที่ประตูห้องน้ำโดยให้มีความสูงในระดับที่เด็กเอื้อมเปิดเองไม่ได้ เป็นต้น การครอบฝาปิดท่อระบายน้ำหรือบ่อเก็บน้ำ การล้อมรั้วสระว่ายน้ำ โดยรั้วควรมีลักษณะที่เหมาะสม เช่น มีความสูงอย่างน้อย ๑๒๐ เซนติเมตร มีประตูที่ปิดกลับเองได้และมีกอลอนยึด รวมถึงการกำจัดแหล่งน้ำภายในบ้านและพื้นที่รอบบ้าน เช่น เทน้ำออกและคว่ำถังน้ำหลังจากใช้แล้ว ไม่ตกแต่งบ้านด้วยอ่างบัวหรือบ่อเลี้ยงปลา

๒.๓ การสอนว่ายน้ำ

การฝึกทักษะการว่ายน้ำที่ถูกต้องสามารถป้องกันการจมน้ำได้ องค์การอนามัยโลกแนะนำให้เด็กอายุ ๖ ปีขึ้นไป ที่ไม่มีความเสี่ยงต่อการว่ายน้ำ เช่น โรคหอบหืด โรคลมชัก ได้รับการสอนว่ายน้ำด้วยหลักสูตรที่ผ่านการทดสอบด้านความปลอดภัย โดยผู้สอนที่มีประสบการณ์ และดำเนินการสอนในสถานที่ที่ไม่อันตราย สำหรับในประเทศไทยมีความร่วมมือของภาครัฐและภาคเอกชนในการดำเนินการสอนหลักสูตรว่ายน้ำเพื่อเอาชีวิตรอดทั้งภาคทฤษฎีและภาคปฏิบัติให้แก่เด็กอายุ ๖ ปีขึ้นไป ในพื้นที่ต่าง ๆ ร่วมกับการให้ความรู้ด้านความปลอดภัยทางน้ำและการฝึกทักษะการช่วยเหลือผู้ประสบภัยทางน้ำอย่างถูกวิธี โดยในการสอนว่ายน้ำจะเน้นให้ผู้เรียนมีทักษะพื้นฐานการว่ายน้ำและการเอาชีวิตรอดในน้ำ เช่น ว่ายน้ำได้ระยะทาง ๑๕ - ๒๕ เมตร ลอยตัวบนนอนหงายได้นาน ๓ นาที ลอยตัวแบบลูกหมาตกน้ำได้นาน ๑ นาที เป็นต้น มีข้อมูลว่าการสอนว่ายน้ำแก่เด็กตั้งแต่อายุ ๑ ปี ด้วยหลักสูตรที่มีความเหมาะสมสามารถลดความเสี่ยงต่อการเสียชีวิตจากการจมน้ำได้ แต่อย่างไรก็ตาม การสอนว่ายน้ำให้แก่เด็กในวัยนี้

เป็นเพียงส่วนหนึ่งของการป้องกันการจมน้ำ ผู้ปกครองยังจำเป็นต้องดูแลเด็กอย่างใกล้ชิดตลอดเวลาควบคู่กับจำกัดโอกาสของการเข้าถึงแหล่งน้ำด้วยเสมอ

๒.๔ การให้ความรู้ด้านความปลอดภัยทางน้ำ

การให้ความรู้ด้านความปลอดภัยทางน้ำ หมายถึง การให้ความรู้ในด้านความปลอดภัยเมื่อเดินทางหรือทำกิจกรรมทางน้ำ เช่น การลงเล่นน้ำเฉพาะบริเวณที่กำหนดไว้ การแต่งกายที่เหมาะสม การใส่เสื้อชูชีพ ข้อห้ามในการว่ายน้ำ (เช่น ห้ามว่ายน้ำคนเดียว ไม่ว่ายน้ำเวลากลางคืนหรือขณะฝนตก ไม่ดื่มสุราขณะว่ายน้ำ เป็นต้น รวมทั้งการให้ความรู้ครอบคลุมในเรื่องการจัดเตรียมอุปกรณ์สำหรับช่วยชีวิตและการช่วยเหลือผู้ประสบภัยทางน้ำอย่างปลอดภัยด้วย เพื่อให้ปฏิบัติตัวได้อย่างถูกต้องและไม่เกิดอันตรายจากการเข้าช่วยเหลือ

๒.๕ การใส่เสื้อชูชีพ

การใส่เสื้อชูชีพสามารถลดอัตราการเสียชีวิตจากการจมน้ำได้ จึงแนะนำให้ทุกคนรวมถึงผู้ที่ว่ายน้ำเป็นใส่เสื้อชูชีพตลอดเวลาที่เดินทางหรือทำกิจกรรมทางน้ำ สำหรับเด็กเล็กหรือผู้ที่ว่ายน้ำไม่คล่องควรใส่เสื้อชูชีพในขณะที่อยู่ใกล้แหล่งน้ำด้วย โดยเสื้อชูชีพต้องมีขนาดพอดีกับผู้สวมใส่ พร้อมทั้งมีเข็มขัดรัดตัวและสายรัดเป่าหรือต้นขา เพื่อให้เสื้อชูชีพกระชับ ไม่หลุดออกจากตัว และหน้าของผู้สวมใส่ไม่จมลงในขณะอยู่ในน้ำ รวมทั้งต้องผ่านการรับรองมาตรฐาน เพื่อให้มั่นใจว่ามีคุณสมบัติช่วยพยุงตัวได้เหมาะสมและนานเพียงพอ สำหรับการใช้อุปกรณ์พยุงตัวประเภทอื่น เช่น ปลอกแขน ห่วงยาง แผ่นโฟมไม่เหมาะสำหรับเด็กและผู้ว่ายน้ำไม่เป็น รวมทั้งไม่ปลอดภัยสำหรับการใช้ต่อเนื่องเป็นเวลานาน

๒.๖ การช่วยเหลือผู้ประสบภัยทางน้ำอย่างถูกต้อง

การเสียชีวิตจากการจมน้ำในเด็กโต อาจพบพร้อมกันหลายคนเนื่องจากขาดความรู้และทักษะการให้ความช่วยเหลือผู้ประสบภัยทางน้ำอย่างถูกต้อง จึงมักว่ายน้ำเข้าไปช่วยด้วยตนเอง ทำให้ถูกกดรัดและจมน้ำไปพร้อมกัน ดังนั้นนอกจากการดำเนินมาตรการต่าง ๆ ของป้องกันการจมน้ำแล้ว การให้ความรู้และสอนทักษะด้านการช่วยเหลือผู้ประสบภัยทางน้ำที่ถูกต้อง จึงเป็นอีกหนึ่งหนทางในการลดความเสี่ยงต่อการเสียชีวิตจากการจมน้ำของทั้งผู้ประสบภัยและผู้ให้ความช่วยเหลือ ประกอบด้วย ๓ ขั้นตอน คือ “ตะโกน โยน ยื่น” มีรายละเอียด ดังนี้

๒.๖.๑ การรู้จักลักษณะของผู้กำลังประสบภัย และเรียกขอความช่วยเหลือ

เมื่อพบผู้มีลักษณะคล้ายกำลังจมน้ำ เช่น ตะเกียกตะกาย ศีรษะผลุบโผล่ไม่พ้นน้ำ ข้อควรปฏิบัติ คือ ตะโกนเรียกผู้อื่นให้เข้าร่วมช่วยเหลือ ไม่กระโดดลงน้ำไปช่วยด้วยตนเอง (“ตะโกน”)

๒.๖.๒ การให้อุปกรณ์ลอยน้ำ

ใช้วิธีการโยนอุปกรณ์ลอยน้ำ เช่น ห่วงยาง ถังแกลลอน ไปให้ผู้ประสบภัยเกาะจับพยุงตัว เพื่อป้องกันการจมน้ำ (“โยน”)

๒.๖.๓ การช่วยขึ้นจากน้ำ

การช่วยให้ผู้ประสบภัยขึ้นจากน้ำ โดยโยนอุปกรณ์ลอยน้ำที่ผูกเชือกหรือยื่นอุปกรณ์ลอยน้ำ เช่น ท่อพีวีซี ไม้ ไปให้ผู้ประสบภัยจับและดึงตัวเข้าหาฝั่ง แนะนำให้ปฏิบัติขั้นตอนนี้ด้วยความระมัดระวัง ในกรณีที่ผู้ให้ความช่วยเหลือสามารถทำได้อย่างปลอดภัย ไม่มีความเสี่ยงต่อการพลัดตกลงน้ำ ในขณะที่ให้การช่วยเหลือ (“ยื่น”)

๓. การดูแลรักษา

การดูแลรักษาอย่างถูกต้องและรวดเร็ว ทั้งการปฐมพยาบาล การช่วยฟื้นคืนชีพ และการส่งต่อไปยังโรงพยาบาล ช่วยลดอันตรายของผู้ประสบภัยหลังเกิดเหตุได้ โดยเฉพาะอย่างยิ่งการช่วยฟื้นคืนชีพ ที่ถูกต้องจากผู้ที่ไม่เห็นเหตุการณ์ในทันที (bystander cardiopulmonary resuscitation: CPR) ที่เน้นการเปิดทางเดินหายใจ การช่วยหายใจ และการกดหน้าอกที่ถูกต้อง เป็นปัจจัยสำคัญต่อผลลัพธ์ทางระบบประสาทและการรอดชีวิต ดังนั้นการอบรมให้ประชาชนมีความรู้และทักษะการปฏิบัติ การช่วยฟื้นคืนชีพ สำหรับผู้จมน้ำอย่างถูกต้องและทั่วถึง จึงเป็นมาตรการหนึ่งที่มีความสำคัญอย่างยิ่งในการลดความเสี่ยงของการเสียชีวิตจากการจมน้ำ

การว่ายน้ำและการทำกิจกรรมทางน้ำเป็นสิ่งที่นิยมของคนทุกช่วงวัย อย่างไรก็ตามควรตระหนักถึงความปลอดภัย และปฏิบัติตามมาตรการป้องกันการจมน้ำอย่างเคร่งครัด เพื่อลดการบาดเจ็บหรือสูญเสียชีวิต สำหรับการป้องกันการจมน้ำในเด็ก เป็นหน้าที่และความรับผิดชอบโดยตรงของผู้ปกครองที่ต้องเฝ้าระวังความเสี่ยง ดูแลอย่างใกล้ชิด จำกัดโอกาสของการเข้าถึงแหล่งน้ำ อบรมสั่งสอนเกี่ยวกับความปลอดภัยทางน้ำ และเป็นตัวอย่างที่ดีในการปฏิบัติตนเพื่อป้องกันการจมน้ำ เช่น การสวมเสื้อชูชีพ การฝึกว่ายน้ำ เป็นต้น นอกจากนี้หน่วยงานทุกภาคส่วนควรดำเนินการเผยแพร่ความรู้และทักษะต่าง ๆ เกี่ยวกับการป้องกันการจมน้ำ รวมทั้งทักษะการช่วยฟื้นคืนชีพ ซึ่งเป็นตัวชีวิตโอกาสรอดชีวิตจากการจมน้ำที่สำคัญที่สุด โดยการประชาสัมพันธ์และการจัดอบรมให้แก่ประชาชนอย่างทั่วถึง ตลอดจนควรพิจารณาบรรจุความรู้และทักษะเหล่านี้ในหลักสูตรการเรียนการสอนระดับต่าง ๆ ซึ่งเป็นการลงทุนทางสังคมที่คุ้มค่าและนำมาซึ่งความปลอดภัยในชีวิตของประชาชน

บรรณานุกรม

- แนวทางการดำเนินการป้องกันการจมน้ำ ปี ๒๕๖๒. กองป้องกันการบาดเจ็บ กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข. [เข้าถึงเมื่อ ๒๐ พฤษภาคม ๒๕๖๕]. เข้าถึงได้จาก:
<https://ddc.moph.go.th/uploads/files/1041520191128031026.pdf>
- แนวทางประเมินผู้ก่อการดี การดำเนินงานป้องกันการจมน้ำ (ฉบับปรับปรุงปี ๒๕๖๓). (๒๕๖๒). นนทบุรี. กองป้องกันการบาดเจ็บ กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข.
- แผนยุทธศาสตร์ชาติ ระยะ ๒๐ ปี ด้านสาธารณสุข (พ.ศ. ๒๕๕๙ - ๒๕๗๙) ฉบับปรับปรุง ครั้งที่ ๒ (พ.ศ. ๒๕๖๑). แผนงานที่ ๓ การป้องกัน ควบคุมและลดปัจจัยเสี่ยงด้านสุขภาพ โครงการที่ ๘ ควบคุมโรคไม่ติดต่อและภัยสุขภาพ. กองยุทธศาสตร์และแผนงาน สำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข กระทรวงสาธารณสุข. หน้า ๕๐
- การเสียชีวิตจากการจมน้ำของเด็กอายุต่ำกว่า ๑๕ ปี ประเทศไทย ค่าเฉลี่ย ๑๐ ปี (ปี ๒๕๕๔ - ๒๕๖๓) เปรียบเทียบกับ ปี พ.ศ. ๒๕๖๔. (๒๑ มีนาคม ๒๕๖๕). กองป้องกันการบาดเจ็บ กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข. [เข้าถึงเมื่อ ๒๐ พฤษภาคม ๒๕๖๕]. เข้าถึงได้จาก:
<http://www.thaincd.com/2016/mission/documents-detail.php?id=14289&tid=37&gid=1-027>
- สถานการณ์เด็กจมน้ำปี พ.ศ. ๒๕๖๑ และมาตรการป้องกัน. กรมควบคุมโรค สำนักโรคไม่ติดต่อ (กลุ่มป้องกันการบาดเจ็บทั่วไป). [เข้าถึงเมื่อ ๒๐ พฤษภาคม ๒๕๖๕]. เข้าถึงได้จาก:
www.thaincd.com/document/file/drowning/สถานการณ์ป้องกันเด็กจมน้ำปี_พ.ศ._2561.pdf
- องค์การอนามัยโลก. (๒๕๖๐). คู่มือปฏิบัติการ: การป้องกันการจมน้ำ. นนทบุรี, สำนักโรคไม่ติดต่อ กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข (ผลงานแปลภาษาไทย).
- Brenner RA, et al. (2009). Association between swimming lessons and drowning in childhood: A case-control study. Arch Pediatr Adolesc Med. 163(3):203-10.
- Denny SA, et al. (2019). AAP council on injury, violence, and poison prevention. Prevention of Drowning. Pediatrics. 143(5):1-13.
- Szpilman D, et al. (2014). Creating a drowning chain of survival. Resuscitation. 85(9): 1149-52.
- Tobin JM, et al. (2017). Bystander CPR is associated with improved neurologically favourable survival in cardiac arrest following drowning. Resuscitation. 115:39-43.
- Yuma P, et al. (2006). A guide to personal flotation devices and basic open water safety for pediatric health care practitioners. J Pediatr Health Care. 20:214-8.

World Health Organization. (2021). **Drowning**. Retrieved May 1, 2022 from <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/drowning>

World Health Organization. (2021). **World Drowning Prevention Day 2021**. Retrieved May 30, 2022 from <https://www.who.int/campaigns/world-drowning-prevention-day/2021>