



เส้นทางสุขภาพ

ประจำเดือน เมษายน ๒๕๖๙

“ภัยร้ายหน้าร้อน ๔ แนวทางป้องกันเด็กจมน้ำ”

ข่าวการพบเด็กจมน้ำเสียชีวิตนั้น ยังคงเป็นเรื่องที่เกิดอย่างต่อเนื่อง โดยเฉพาะในช่วงปิดเทอมฤดูร้อนที่เด็ก ๆ มักจะพากันไปเล่นน้ำที่สระว่ายน้ำ ทะเล น้ำตก หรือตามแหล่งน้ำธรรมชาติใกล้บ้าน ซึ่งหากขาดการดูแลจากผู้ปกครอง หรือไม่ได้รับความรู้ด้านการป้องกันตนเอง จะเป็นการเพิ่มความเสี่ยง เด็กจมน้ำ มากขึ้น จึงอยากแนะนำแนวทางวิธีการป้องกันเด็กจมน้ำ เพื่อช่วยดูแลเด็กให้ห่างไกลจากความเสี่ยง

๑. ผู้ปกครองควรดูแลอย่างใกล้ชิด

การปล่อยให้เด็กอยู่เพียงลำพัง โดยเฉพาะเด็กเล็กต่ำกว่า ๕ ปี แค่เพียงเสี้ยววินาทีที่คุณพ่อคุณแม่หันหลังไปหยิบโทรศัพท์ ปิดประตู หรือทำธุระ ก็อาจจะสร้างความเสี่ยงให้เด็กจมน้ำได้

- เด็กอายุ ๑ - ๔ ปี มีโอกาสเกิดอุบัติเหตุจมน้ำในบริเวณรอบบ้านมากที่สุด

ภาชนะแหล่งน้ำต่าง ๆ ไม่ว่าจะเป็น ถังน้ำ กะละมัง ตุ่มน้ำ บ่อปลา หรือแม้กระทั่งชักโครก ล้วนเป็นพื้นที่เสี่ยงทั้งสิ้น ดังนั้นผู้ปกครองไม่ควรปล่อยให้เด็กเล็กคลาน/เดินเล่นรอบบ้านเพียงลำพัง และป้องกันโดยการปิดประตูห้องน้ำ เทน้ำออกจากภาชนะหลังใช้งาน หรือปิดฝาให้สนิท/ล็อกได้ทุกครั้ง รวมถึงสร้างรั้วกันบริเวณบ่อน้ำ บ่อปลา เพื่อป้องกันเด็กลื่นตกลงไป

- เด็กอายุ ๕ ปีขึ้นไป มีโอกาสจมน้ำจากการเล่นน้ำในแหล่งชุมชน/แหล่งท่องเที่ยว

เด็กในวัยนี้สามารถเริ่มดูแลตัวเองได้มากขึ้น แต่ตามธรรมชาติของเด็กก็มักมีความซน ความอยากรู้อยากเห็น ดังนั้นจึงควรอยู่ในความดูแลของผู้ปกครองอย่างใกล้ชิดเช่นกัน และไม่ควรปล่อยให้เด็กไปเล่นน้ำลำพัง

๒. สอนเด็กให้ป้องกันตนเองจากความเสี่ยงจมน้ำ "อย่าใกล้ อย่าเก็บ อย่าก้ม" จำง่าย ท่องไว้ ไม่ประมาท

อย่าใกล้ - เมื่อเจอแหล่งน้ำ หรือเล่นใกล้แหล่งน้ำ เพราะอาจลื่นพลัดตกลงไปในน้ำ

อย่าเก็บ - เมื่อเห็นสิ่งของอยู่ในน้ำ / ตกกลงไปในน้ำ อย่าเก็บเอง ต้องให้ผู้ใหญ่ช่วยเก็บให้

อย่าก้ม - อย่าก้ม หรือชะโงกลงไปแหล่งน้ำ/ภาชนะ เช่น โถงน้ำ ตุ่มน้ำ ถังน้ำ เพราะอาจจะหัวทิ่มลงไป

๓. เรียนว่ายน้ำ สร้างทักษะป้องกันตัวเอง

การว่ายน้ำ นอกจากจะช่วยเสริมสร้างพัฒนาการด้านร่างกายแล้ว ยังช่วยให้เด็ก ๆ ไม่กลัวน้ำ มีทักษะสามารถเอาตัวรอดจากอุบัติเหตุทางน้ำได้ค่ะ โดยจากข้อมูลสถาบันสุขภาพเด็กและการพัฒนามนุษย์แห่งชาติสหรัฐอเมริกา (NIHCD) ระบุว่า เด็กที่เริ่มเรียนว่ายน้ำตั้งแต่ช่วงอายุ ๑ - ๔ ปี จะช่วยลดความเสี่ยงและอันตรายที่เกิดจากการจมน้ำได้ถึง ๘๘%

เด็กเริ่มเรียนว่ายน้ำได้ตั้งแต่เมื่อไหร่?

- เด็กทารกวัย ๓ - ๔ เดือน คุณพ่อคุณแม่สามารถเริ่มฝึกให้ลูกคุ้นชินกับน้ำได้ โดยลองเริ่มใช้ห่วงยางสวมศีรษะของลูกเพื่อช่วยพยุงตัวในน้ำ ให้ลูกลอยตัว แต่ต้องทำอย่างถูกวิธีและใช้ความระมัดระวังมาก ๆ เพื่อความปลอดภัยของลูกน้อยค่ะ

- วัย ๑ ปีขึ้นไป สามารถฝึกเรียนการทรงตัว การกลั้นหายใจและลอยตัวในน้ำได้ โดยสมาคมกุมารแพทย์แห่งอเมริกา แนะนำให้เด็กวัย ๑ ขวบขึ้นไป เริ่มเรียนว่ายน้ำเพื่อป้องกันการจมน้ำ เพราะเด็กวัยนี้เริ่มมีพัฒนาการด้านการควบคุมร่างกาย และด้านภาษา เข้าใจการสื่อสารได้ดีขึ้น ซึ่งควรเริ่มต้นจากการมีคุณพ่อคุณแม่ร่วมเรียนไปกับผู้เชี่ยวชาญด้วย

นอกจากนี้ควรเลือกสระน้ำที่ปลอดภัย ได้มาตรฐาน ไม่ระคายเคืองต่อเด็ก ได้แก่ สระน้ำระบบน้ำเกลือ สระน้ำระบบโอโซน สระน้ำระบบน้ำอุ่น (ที่มีอุณหภูมิประมาณ ๓๐ - ๓๕ องศาเซลเซียส เหมาะกับเด็กทารก) และที่สำคัญควรเป็นการเล่นน้ำให้สนุก ร่วมกับการอธิบายถึงความสำคัญของการเรียนว่ายน้ำควบคู่กันไป อย่างไรก็ตาม แม้การว่ายน้ำเป็น จะช่วยให้เด็กมีโอกาสเอาตัวรอดจากน้ำได้ แต่ก็ไม่ได้การันตีว่าเด็กจะปลอดภัยจากการจมน้ำ ๑๐๐% เนื่องจากปัจจัยทางด้านคลื่น ลม และสภาพแวดล้อมในแหล่งน้ำที่อันตราย ดังนั้น การป้องกันที่ดีที่สุดคือความไม่ประมาท และตัวผู้ปกครองเองควรเรียนรู้การช่วยเหลือเด็กเมื่อเกิดเหตุได้อย่างถูกต้องด้วยเช่นกัน

๔. เรียนรู้กฎความปลอดภัย และการเอาตัวรอดในน้ำ

- สอนให้เด็กสวมชูชีพทุกครั้งที่ต้องเดินทางทางน้ำ

โดยผู้ปกครองต้องทำเป็นตัวอย่างที่ดีให้เขาจดจำ และการลงเล่นน้ำทุกครั้งควรมีผู้ใหญ่อยู่ในระยะที่สามารถเข้าช่วยเหลือได้ และสวมชูชีพเพื่อความปลอดภัย

- สอนให้รู้จักการช่วยเหลือคนจมน้ำอย่างถูกต้อง

การที่เด็ก ๆ พยายามกระโดดลงไปช่วยเพื่อนที่จมน้ำ เป็นเรื่องที่อันตรายมาก ! เมื่อเด็กเริ่มเข้าสู่วัยเรียน ผู้ปกครองควรสอนให้เข้าใจหลักการช่วยเหลือคนจมน้ำอย่างถูกต้อง ขอแนะนำข้อมูลหลัก ๓ ข้อจากกระทรวงสาธารณสุข "ตะโกน โยน ยื่น" ดังนี้

ตะโกน - ขอความช่วยเหลือ ให้ผู้ใหญ่มาช่วย หรือโทร ๑๖๖๙

โยน - สิ่งของรอบตัวให้เกาะลอยตัวหรือช่วยเหลือ เช่น ห่วงยาง แกลลอน ถังน้ำ ฯลฯ

ยื่น - สิ่งยาวๆ เช่น ไม้ยาว เชือก ให้หยิบจับเพื่อดึงเข้าฝั่ง โดยตนเองต้องยืนอยู่ในพื้นที่มั่นคงไม่ลื่นไถล

- สอนให้เด็กรู้จักทักษะการเอาตัวรอดในน้ำ

เด็กควรเรียนรู้การลอยตัวในน้ำให้ได้อย่างน้อย ๓ นาที เพื่อหากเกิดพลัดตกน้ำที่ริมฝั่ง จะได้ลอยตัวกลับขึ้นมาได้ หรือเมื่อตกน้ำในจุดที่ไกลฝั่งมาก ๆ ควรใช้การลอยตัวอยู่ในน้ำให้นานที่สุดเพื่อรอการช่วยเหลือ ไม่พยายามว่ายน้ำเข้าหาฝั่งจนหมดแรงก่อน

โดย ฝ่ายประชาสัมพันธ์ กองทุนหลักประกันสุขภาพระดับท้องถิ่นหรือพื้นที่
เทศบาลตำบลสันผีเสื้อ