

มาตรการป้องกันเด็กจมน้ำ

๑. การตกน้ำ จมน้ำของเด็ก

กลุ่มเด็กไทยอายุต่ำกว่า ๑๕ ปี พบว่า การจมน้ำเป็นสาเหตุการเสียชีวิตเป็นอันดับหนึ่ง ซึ่งสูงมากกว่าการเสียชีวิตจากโรคอื่นๆ โดยในแต่ละปีมีเด็กไทยเสียชีวิตจากการจมน้ำเกือบ ๑,๕๐๐ คน หรือวันละเกือบ ๔ คน ทั้งนี้เด็กที่จมน้ำเกือบครึ่งหนึ่งจะเสียชีวิต เป็นเด็กเพศชายมากกว่าเพศหญิงประมาณ ๒ เท่าตัว ช่วงเวลาจะเป็นช่วงในเดือนเมษายนที่มีเด็กจมน้ำมากที่สุด รองลงมาคือเดือน มีนาคม และพฤษภาคม เฉพาะช่วงฤดูร้อนซึ่งเป็นช่วงปิดภาคเรียน จะมีเด็กจมน้ำสูงถึง ๕๐๐ คน อัตราการเสียชีวิตของเด็กที่อาศัยอยู่ในภาคตะวันออกเฉียงเหนือมีจำนวนสูงสุด รองลงมา คือ ภาคกลาง ภาคใต้ และภาคเหนือ และแหล่งน้ำธรรมชาติที่มีอัตราการเสียชีวิตของเด็กสูงสุด รองลงมาคือ สระว่ายน้ำ และอ่างอาบน้ำ

๒. มาตรการป้องกันเด็กจมน้ำ

มาตรการและกิจกรรมเพื่อป้องกันเด็กจมน้ำ

๑) มาตรการด้านการให้ความรู้

เป็นมาตรการที่ส่งเสริม/สนับสนุนให้เด็กและผู้ปกครอง/ผู้ดูแลเด็ก มีความรู้หรือทักษะในการป้องกันการจมน้ำ เช่น

๑.๑ การให้ความรู้แก่ผู้ปกครอง/ผู้ดูแลเด็กผ่านสถานบริการสาธารณสุข

เนื่องจากเด็กเล็กยังช่วยเหลือตัวเองไม่ได้ ดังนั้น มาตรการที่ดีที่สุดสำหรับเด็กเล็ก คือ การดูแลอย่างใกล้ชิดของผู้ปกครอง/ผู้ดูแลเด็ก ดังนั้น สถานบริการสาธารณสุขในพื้นที่ จึงควรมีการให้ความรู้เรื่องสาเหตุ และมาตรการในการป้องกันเด็กจมน้ำแก่ผู้ปกครอง/ผู้ดูแลเด็ก ขณะที่พาเด็กมาฉีดวัคซีน และตรวจพัฒนาการเพื่อให้ผู้ปกครอง/ผู้ดูแลเด็กเกิดความตระหนักและสามารถปกป้องคุ้มครองเด็กจากการจมน้ำได้

๑.๒ การสอนหลักสูตรว่ายน้ำเพื่อเอาชีวิตรอดให้แก่เด็ก

หลักสูตรการว่ายน้ำเพื่อเอาชีวิตรอดมิใช่การสอนให้เด็กสามารถว่ายน้ำได้ระยะทางไกล หรือทำสวายอย่างทีสอนกันอยู่ในปัจจุบัน แต่หลักสูตรฯ นี้ จะสอนให้เด็กมีความรู้ ดังนี้

๑.๒.๑ มีความรู้เรื่องความปลอดภัยทางน้ำ เช่น กฎแห่งความปลอดภัยทางน้ำ การไม่ว่ายน้ำคนเดียว รู้จักประเมินแหล่งน้ำ สวมเสื้อชูชีพ การประยุกต์ใช้อุปกรณ์ลอยน้ำอย่างง่าย

๑.๒.๒ มีทักษะการเอาชีวิตรอดในน้ำ คือ การสามารถลอยตัวอยู่ในน้ำให้นานที่สุด เพื่อรอการช่วยเหลือ เพราะการว่ายน้ำเข้าฝั่งจะทำให้หมดแรง และจมน้ำก่อนถึงฝั่ง

- การลอยตัวเปล่า เช่น ลอยตัวหาง (แม่ชีลอยน้ำ) ลอยตัวคว่ำ

- การลอยตัวโดยใช้อุปกรณ์อย่างง่าย เช่น ถังแกลลอนพลาสติกเปล่าขวดน้ำดื่ม

พลาสติกเปล่า

ถอดบทเรียนจังหวัดนครราชสีมา และจังหวัดศรีสะเกษ

บทบาทองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น

กระทรวงสาธารณสุขได้ดำเนินงานป้องกันเด็กจมน้ำ โดยพัฒนาศักยภาพและดึงการมีส่วนร่วมของภาคีเครือข่าย เพื่อให้องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นมีบทบาทสำคัญในการกำหนดหาแนวทางมาตรการป้องกันเด็กจมน้ำในชุมชน ในกรณีตัวอย่างนำร่องของจังหวัดนครราชสีมา และจังหวัดศรีสะเกษ ซึ่งเป็นพื้นที่ภาคตะวันออกเฉียงเหนือที่มีอัตราการเสียชีวิตของเด็กจมน้ำมากที่สุด ซึ่งในระดับพื้นที่ได้ดำเนินการใช้มาตรการเพื่อป้องกันเด็กจมน้ำ โดยนำข้อมูลประสบการณ์จากการสูญเสียของพื้นที่มาถอดบทเรียนนำไปสู่จุดเริ่มต้นในการแก้ไขปัญหาของชุมชน โดยชุมชน เพื่อชุมชน โดยใช้แนวทางการมีส่วนร่วมระหว่างโรงเรียน ผู้นำชุมชน อาสาสมัครชุมชน ผู้ปกครอง และกลุ่มเป้าหมาย คือ เด็กในชุมชน ภายใต้การสนับสนุนของหน่วยงานภาครัฐในการให้คำแนะนำถึงแนวทางการแก้ไขปัญหา ซึ่งทั้งสองพื้นที่ถือเป็นพื้นที่ตัวอย่างหรือพื้นที่นำร่องในการแก้ไขปัญหาเด็กจมน้ำโดยใช้วิธีการ ดังนี้

๑. กำหนดโครงการให้ความรู้แก่เด็กในชุมชน โดยมีทีมสหวิชาชีพเป็นผู้ให้ความรู้ ซึ่งเป็นวิทยากรจากสำนักงานป้องกันและบรรเทาสาธารณภัยจังหวัด ส่งเสริมความรู้ ทักษะการเอาชีวิตรอด ประยุกต์บ่อเลี้ยงปลาเป็นสถานที่ฝึกให้แก่เด็กในชุมชน และฝึกอบรบอาสาสมัครเป็นผู้เฝ้าระวังในชุมชน ทั้ง อสม. อปพร.

๒. ติดตั้งอุปกรณ์ช่วยเหลือเด็กจมน้ำในพื้นที่ชุมชน โดยประยุกต์วัสดุอุปกรณ์ของเหลือใช้ เช่น แกลลอนปิดฝาให้สนิท ไม้ไผ่ขนาดยาวติดตั้งบริเวณแหล่งน้ำสาธารณะ หรือพื้นที่เสี่ยง

๓. ผลักดันให้ผู้นำในชุมชนสร้างความตระหนัก และสังเกตพื้นที่เสี่ยงของชุมชนหรือสำรวจพื้นที่ชุมชนที่มีอ่างเก็บน้ำ หรือแหล่งน้ำสาธารณะเพื่อกำหนดเป็นพื้นที่เสี่ยงของชุมชน

๔. ชุมชนร่วมกับโรงเรียนในการเฝ้าระวังเด็ก ตรวจสอบเด็กนักเรียน

ข้อสังเกต

วิถีชุมชนพัฒนาชุมชนภายใต้ข้อจำกัดที่ไม่มียุทธศาสตร์สนับสนุน ก็สามารถนำพาให้เด็กในชุมชนเกิดความปลอดภัยทางน้ำได้ด้วยการมีส่วนร่วมในชุมชนและการสูญเสียของชุมชนที่เป็นแรงบันดาลใจในการสร้างความปลอดภัยในชุมชนให้เกิดขึ้น

ข้อเสนอแนะ

๑. ควรนำรูปแบบของจังหวัดนครราชสีมาและจังหวัดศรีสะเกษ ไปเป็นแนวทางในการดำเนินการในพื้นที่จังหวัดอื่น

๒. ในอนาคตควรสนับสนุนให้ชุมชนจัดทำแผนชุมชนด้านความปลอดภัยทางน้ำในเด็ก

๓. ส่งเสริมให้ชุมชนเกิดความตระหนักด้านความปลอดภัย รวมถึงผู้นำชุมชนด้วย

๔. ส่งเสริมให้ชุมชนสำรวจความเสี่ยงในพื้นที่ เช่น แหล่งน้ำสาธารณะ ห้วย หนอง คลอง บึง อ่างเก็บน้ำ ฝายทดน้ำ เขื่อน ในพื้นที่ชุมชน

๑.๒.๓ มีทักษะการช่วยเหลือผู้ประสบภัยทางน้ำ คือ การช่วยเหลือคนตกน้ำ จมน้ำ โดยใช้อุปกรณ์ เพราะการลงน้ำไปช่วยจะทำให้คนที่ลงไปช่วยถูกอตรัดและจมน้ำไปพร้อมกัน

- ตะโกน ว่า “ช่วยด้วย มีคนจมน้ำ” เพื่อให้ผู้ที่อยู่ใกล้เคียงได้ยิน และเข้ามาให้การช่วยเหลือ

- โยน อุปกรณ์ที่ลอยน้ำได้ หาง่าย และอยู่ใกล้ตัวช่วยคนตกน้ำ เช่น ถังแกลลอน พลาสติกเปล่าปิดฝา (ผูกเชือก) ขวดน้ำดื่มพลาสติกเปล่า โยนพร้อมกันครั้งละหลายๆ ใบ เพื่อความแม่นยำ

- ยื่น อุปกรณ์ที่หาง่ายและอยู่ใกล้ตัวช่วยคนตกน้ำ เช่น ไม้ เชือก หรือผ้าขาวม้า

๑.๓ การสื่อสารประชาสัมพันธ์/รณรงค์ให้เด็ก ผู้ปกครอง/ผู้ดูแล และประชาชน ทราบถึงปัญหา และมาตรการป้องกันการจมน้ำในเด็ก รวมทั้ง การเฝ้าระวังการจมน้ำในชุมชน

๒) มาตรการด้านสิ่งแวดล้อม

เป็นมาตรการที่ดำเนินการเพื่อป้องกันการจมน้ำ ณ แหล่งน้ำ เช่น

๒.๑ กำจัดแหล่งน้ำเสี่ยงภายในบ้าน และรอบๆ บ้าน

๒.๒ การสร้างรั้วล้อมรอบแหล่งน้ำเสี่ยง

๒.๓ การติดป้ายคำเตือนบริเวณแหล่งน้ำเสี่ยง

๒.๔ การจัดให้มีอุปกรณ์ลอยน้ำได้ ไว้บริเวณแหล่งน้ำเสี่ยง เช่น ถังแกลลอน พลาสติกเปล่า ขวดน้ำดื่มพลาสติกเปล่า เชือก ไม้

๓) มาตรการด้านนโยบาย/กฎหมาย/กฎระเบียบ/ข้อบังคับ

เป็นมาตรการที่จะควบคุมป้องกันไม่ให้เกิดเหตุทั้งปัจจัยด้านตัวบุคคลและสิ่งแวดล้อม เช่น

๓.๑ การกำหนดให้แหล่งน้ำเสี่ยงภายในชุมชนต้องมีมาตรการป้องกัน

๓.๒ การกำหนดให้ผู้โดยสารเรือทุกคนต้องใส่เสื้อชูชีพ/เสื้อพวยตัว

๓.๓ การกำหนดพื้นที่เล่นน้ำที่ปลอดภัยสำหรับแหล่งน้ำที่เป็นสถานที่ท่องเที่ยว

๓.๔ การกำหนดให้มี Lifeguard ดูแลตลอดเวลาที่เปิดให้บริการ

๓.๕ การห้ามดื่มสุราขณะลงเล่นน้ำ/ทำกิจกรรมทางน้ำ

๔) มาตรการด้านเยียวยาความเสียหาย

เป็นมาตรการที่ส่งเสริมให้ประชาชน มีความรู้หรือทักษะในการปฐมพยาบาล/ CPR ผู้ประสบภัยทางน้ำ เพื่อเพิ่มโอกาสที่มีชีวิตรอดของคนที่จมน้ำ และลดความเสียหายที่จะเพิ่มมากขึ้น หากไม่รีบดำเนินการช่วยเหลือ เช่น การสอนการปฐมพยาบาล/CPR ให้แก่ประชาชน/ผู้นำชุมชน

การให้ความรู้แก่ผู้ปกครอง/ผู้ดูแลเด็กผ่านสถานบริการสาธารณสุข เนื่องจากเด็กเล็กยังช่วยเหลือตัวเองไม่ได้ ดังนั้นมาตรการที่ดีที่สุดสำหรับเด็กเล็กคือ การดูแลอย่างใกล้ชิดของผู้ปกครอง/ผู้ดูแลเด็ก และสถานบริการสาธารณสุขในพื้นที่ ควรมีการให้ความรู้เรื่องสาเหตุ และมาตรการในการป้องกันเด็กจมน้ำแก่ผู้ปกครอง/ผู้ดูแลเด็ก ขณะที่พาเด็กมาฉีดวัคซีนและตรวจพัฒนาการเพื่อให้ผู้ปกครอง/ผู้ดูแลเด็ก เกิดความตระหนักและสามารถปกป้องคุ้มครองเด็กจากการจมน้ำได้

การสื่อสารประชาสัมพันธ์/รณรงค์และการเฝ้าระวังการจมน้ำในชุมชน เพราะการจมน้ำเป็นสิ่งที่ประชาชนมักเข้าใจผิด คิดว่าเกิดจากเคราะห์กรรม/โชคชะตา แต่ความจริงแล้วการจมน้ำเป็นสิ่งที่สามารถป้องกันได้ โดยเฉพาะทุกคนสามารถเข้ามามีส่วนร่วมเพื่อแก้ไขปัญหาดังกล่าว ดังนั้น การสื่อสารและประชาสัมพันธ์ให้เด็ก ผู้ปกครอง/ผู้ดูแลเด็ก ประชาชน ทราบถึงปัญหา รวมทั้งมาตรการป้องกันการจมน้ำในเด็ก ผ่านช่องทางสื่อต่างๆ ในชุมชน เช่น เสียงตามสายของวิทยุชุมชน โทรทัศน์ท้องถิ่น แผ่นพับ โปสเตอร์ ก็จะเป็นการช่วยป้องกันการจมน้ำได้อีกทางหนึ่ง ที่จะป้องกันการเสียชีวิตจากการจมน้ำของเด็กลงได้

เช่น การตกเตอนเด็กๆ เมื่อเห็นเด็กเล่นน้ำคนเดียวตามลำพัง หรือเล่นน้ำในบริเวณที่เป็นความเสี่ยง และการห้ามดื่มสุราขณะลงเล่นน้ำ/กิจกรรมทางน้ำ

การกำจัดแหล่งน้ำเสี่ยงภายในบ้าน และรอบๆ บ้าน เด็กจมน้ำไม่เพียงเกิดขึ้นในแหล่งน้ำที่อยู่นอกบ้านหรืออยู่ในชุมชนเท่านั้น แต่เด็กเล็กสามารถจมน้ำได้ในแหล่งน้ำขนาดเล็กที่มีน้ำสูงแค่ ๑ - ๒ นิ้ว ซึ่งแหล่งน้ำเหล่านั้นเป็นแหล่งน้ำที่อยู่ภายในบ้าน และรอบๆ บริเวณบ้าน เช่น ถังน้ำ กะละมัง โถง อ่างบัว บ่อเลี้ยงปลา แอ่งน้ำ ท่อระบายน้ำ แอ่งน้ำขัง ดังนั้น จึงควรมีการกำจัดแหล่งน้ำเสี่ยงภายในบ้าน และรอบๆ บ้าน เพื่อเป็นการป้องกันไม่ให้เกิดจมน้ำได้ เช่น ปิดประตูห้องน้ำ เทน้ำทิ้งจากถัง/กะละมังหลังใช้งาน หาฝาปิดถังน้ำ/ตุ่มน้ำให้มิดชิด ผึ่งกลบแอ่งน้ำขัง

การสร้างรั้วล้อมรอบ/การติดป้ายคำเตือน การจัดให้มีอุปกรณ์ลอยน้ำไว้บริเวณแหล่งน้ำเสี่ยง เด็กที่อายุมากกว่า ๕ ปี จะเริ่มออกไปเล่นนอกบ้าน และบางครั้งก็หนีผู้ปกครองไปเล่นน้ำ ดังนั้น จึงต้องมีการจัดการแหล่งน้ำเสี่ยงในชุมชนให้มีมาตรการความปลอดภัย

กรณีแหล่งน้ำขนาดเล็กหรือสระว่ายน้ำ ควรมีการสร้างรั้วล้อมรอบแหล่งน้ำ เพื่อป้องกันเด็กแอบลงไปเล่นน้ำ

กรณีแหล่งน้ำขนาดใหญ่ ซึ่งไม่สามารถสร้างรั้วได้ ก็ควรมีการติดป้ายคำเตือน เพื่อเป็นการตกเตือนไม่ให้เด็กมาเล่นน้ำ หรือการจัดให้มีอุปกรณ์ช่วยผู้ประสบภัยไว้ในบริเวณแหล่งน้ำเสี่ยง เช่น ถังกลลอนพลาสติกเปล่าผูกเชือก ขาดน้ำพลาสติกเปล่า ไม้ เพราะหากเกิดกรณีฉุกเฉินก็จะสามารถช่วยเหลือคนจมน้ำได้อย่างทันท่วงที

การกำหนดให้มีกฎหมาย/กฎระเบียบ/ข้อบังคับ เพื่อให้เกิดความปลอดภัยทางน้ำ มาตรการทางด้านกฎหมายเป็นมาตรการหนึ่งที่จะควบคุมป้องกันไม่ให้เกิดเหตุ ซึ่งท้องถิ่นและชุมชนสามารถร่วมกันกำหนดแนวทางเพื่อดำเนินการให้แหล่งน้ำในพื้นที่นั้นๆ เกิดความปลอดภัยทางน้ำได้ เช่น การกำหนดให้แหล่งน้ำเสี่ยงภายในชุมชนต้องมาตรการป้องกัน เช่น หากมีการขุดสระน้ำขึ้น เจ้าของสระน้ำจะต้องมีมาตรการป้องกัน รวมทั้ง รับผิดชอบหากมีการจมน้ำเกิดขึ้นในสระ การกำหนดให้ผู้โดยสารเรือทุกคนต้องสวมใส่เสื้อชูชีพ/เสื้อชูชีพตลอดเวลาที่เดินทางหรือทำกิจกรรมทางน้ำ

เสื้อชูชีพ/เสื้อชูชีพ เป็นอุปกรณ์เพื่อความปลอดภัยทางน้ำ ซึ่งจะช่วยให้คนใส่ลอยตัวอยู่ในน้ำได้ อย่างไรก็ตามเสื้อชูชีพ/เสื้อชูชีพมีความแตกต่างกัน ดังนี้

เสื้อชูชีพ	เสื้อชูชีพ
๑. ถูกออกแบบให้พลิกตัวผู้ประสบภัยในท่านอนคว่ำในน้ำให้หงายหน้าขึ้น	๑. ถูกออกแบบให้เป็นตัวช่วยลอยอยู่ในน้ำมากกว่าเป็นอุปกรณ์ช่วยชีวิต
๒. สามารถใช้กับผู้ประสบภัยที่ไม่รู้สีกตัว/หมดสติ/สลบได้	๒. ไม่ช่วยพลิกตัวผู้สวมใส่ให้อยู่ในท่าหงายหน้า
๓. เเทอะทะ และจำกัดการเคลื่อนไหว	๓. เหมาะสำหรับผู้ที่สติและรู้สีกตัว (ไม่เหมาะกับผู้ประสบภัยที่ไม่รู้สีกตัว/สลบ)
	๔. สวมใส่ได้สบาย และเคลื่อนไหวได้คล่องตัว
	๕. เหมาะสำหรับกีฬาทางน้ำ เช่น สกีนน้ำ เจทสกี เล่นเรือใบ เรือแคนู
	๖. หากใส่เสื้อชูชีพ ต้องมีคนช่วยเพื่อให้หน้าไม่คว่ำ และสามารถเคลื่อนที่ไปในน้ำ

การกำหนดพื้นที่เล่นน้ำที่ปลอดภัยสำหรับแหล่งน้ำที่เป็นสถานที่ท่องเที่ยว เหตุการณ์การจมน้ำหลายครั้ง เกิดขึ้นในแหล่งน้ำที่เป็นสถานที่ท่องเที่ยว เช่น น้ำตก ทะเล หนองน้ำจืด จึงควรมีการกำหนดบริเวณสำหรับเล่นน้ำที่แยกออกจากกิจกรรมทางน้ำอื่นๆ เช่น พายเรือ เจ็ทสกี เรือลากกล้วย เรือลากร่ม ท่าเทียบเรือเรือประมง เพื่อให้ประชาชนและนักท่องเที่ยวสามารถเล่นได้อย่างปลอดภัย การกำหนดให้มีเจ้าหน้าที่ชีวิตพิทักษ์ (Lifeguard) เพื่อดูแลประชาชนและนักท่องเที่ยว ตลอดเวลาที่เปิดให้บริการ ทั้งในสระว่ายน้ำ และแหล่งน้ำที่เป็นสถานที่ท่องเที่ยวต่างๆ การห้ามดื่มสุราขณะลงเล่นน้ำ/ทำกิจกรรมทางน้ำ

การสอนการปฐมพยาบาล/CPR ให้แก่ประชาชน/ผู้นำชุมชน เด็กจมน้ำมีเวลาเพียง ๔ นาที ในการช่วยชีวิต ประกอบกับการจมน้ำส่วนใหญ่เกิดขึ้นในแหล่งน้ำตามธรรมชาติที่อยู่ในชนบท/ชุมชน ดังนั้น การสอนให้ประชาชน/ผู้นำชุมชน รู้วิธีการปฐมพยาบาล/CPR จะช่วยให้เด็กที่จมน้ำมีโอกาสรอดชีวิตมากขึ้น เพราะการปฐมพยาบาลที่สำคัญที่สุดสำหรับคนจมน้ำ คือการช่วยให้ผู้ประสบภัยหายใจได้เร็วที่สุด ที่สำคัญห้ามจับเด็กอุ้มพาดบ่า /วิ่งรอบสนาม/กุดท้องเพื่อกระแทกเอาน้ำออก หรือจับเด็กห้อยหัวและเขย่าเพื่อเอาน้ำออก ซึ่งเป็นวิธีที่ผิด เพราะความพยายามที่จะเอาน้ำออก ไม่มีความจำเป็นและอาจก่อให้เกิดผลเสียได้ เพราะเด็กจะอาเจียนและอาจทำให้สำลัก อีกทั้งจะทำให้การช่วยเหลือเด็กช้าลงไปอีก ซึ่งมีผลทำให้เด็กขาดอากาศหายใจนานยิ่งขึ้น

การปฐมพยาบาล

- ๑) โทรศัพท์แจ้งที่หมายเลข ๑๖๖๙ หรือหน่วยพยาบาลใกล้เคียงโดยเร็วที่สุด
- ๒) จับคนจมน้ำนอนบนพื้นราบ แหง และแข็ง
- ๓) ตรวจสอบความรู้สึกตัวหรือไม่ โดยใช้มือ ๒ ข้างจับไหล่ เขย่าพร้อมเรียกดังๆ

กรณีรู้สึกตัว : เช็ดตัวให้แห้ง เปลี่ยนเสื้อผ้าและห่มผ้าเพื่อให้ความอบอุ่นแก่ร่างกาย

และนำส่งโรงพยาบาลทุกราย

กรณีไม่รู้สึกตัว ไม่ตอบสนอง ให้ดำเนินการ ดังนี้

๑) ช่วยหายใจ

- เปิดทางเดินหายใจ โดยการกดหน้าผาก เขยคาง
- เป่าปาก โดยการวางปากครอบปากผู้ป่วย บีบจมูก เป่าลมเข้า ให้นำออกผู้ป่วยยกขึ้น (เป่าปาก ๒ ครั้ง) การเป่าปาก ยังจำเป็นสำหรับผู้ที่จมน้ำ (เป็นข้อยกเว้นของ CPR 2010) เพราะผู้ที่จมน้ำหมดสติ เนื่องจากขาดอากาศหายใจ จึงยังคงต้องเริ่มต้นจากการเป่าปากเพื่อช่วยหายใจอยู่

๒) กดนวดหัวใจ

- วางสันมือขนาบกับแนวกึ่งกลางหน้าอก (กึ่งกลางหัวนมทั้ง ๒ ข้าง)
- กดหน้าอกให้ยุบประมาณ ๑ ใน ๓ ของความหนาของหน้าอก ความเร็ว ๑๐๐ ครั้งต่อนาที
- นวดหัวใจ ๓๐ ครั้ง สลับกับการเป่าปาก ๒ ครั้ง ทำไปจนกว่าผู้ประสบภัยจะรู้สึกตัวและหายใจได้เอง

๔) ถ้าผู้ป่วยหายใจได้แล้ว ให้จับผู้ป่วยนอนตะแคงข้าง ศรีษะหงายไปข้างหลังเพื่อให้น้ำไหลออกทางปาก ใช้ผ้าห่มคลุมผู้ป่วยเพื่อให้เกิดความอบอุ่น งดน้ำและอาหาร นำส่งโรงพยาบาลทุกราย ไม่ว่าจะมีอาการหนักเบาเพียงใด