

ผ่านพับความรู้เกี่ยวกับการใช้แก๊สหุงต้มและการห้ามขายสุราให้กับเด็กที่อายุต่ำกว่า ๒๐ ปี



## หลักสูตร : ทบทวนความรู้เรื่องการปฐมพยาบาล

### หลักการและเหตุผล

การปฐมพยาบาลเบื้องต้นหรือให้ความช่วยเหลือต่อผู้บาดเจ็บหรือผู้ป่วยฉุกเฉิน โดยใช้อุปกรณ์อย่างจำกัดในสถานการณ์อยู่ในขณะนั้น ก่อนที่ผู้บาดเจ็บจะได้รับการดูแลรักษา ก่อนการส่งต่อไปยังโรงพยาบาลที่อยู่ใกล้เคียงที่เกิดเหตุ ถึงมีบุคลากรทางการแพทย์และได้รับการช่วยเหลือชีวิตอย่างปลอดภัย ดังนั้น ผู้ประสบเหตุจึงจำเป็นต้องมีความรู้และเข้าใจขั้นตอนและหลักการปฐมพยาบาลและการกู้ชีพเบื้องต้น (CPR) จึงมีเป็นหัวใจสำคัญและจำเป็นต่อการช่วยเหลือการปฐมพยาบาลและการกู้ชีพ (CPR)

### วัตถุประสงค์

- เพื่อให้ผู้อบรมมีความรู้หลักการช่วยชีวิต ลดความรุนแรงการบาดเจ็บของผู้ที่ประสบอันตราย
- เพื่อให้ผู้อบรมทราบแนวทางการป้องกันความพิการและช่วยให้กลับสู่สภาพเดิมโดยเร็ว
- เพื่อให้ผู้อบรมมีความรู้พื้นฐานในการปฐมพยาบาลและการช่วยชีวิต
- เพื่อให้ผู้อบรมมีความรู้ เข้าใจถึงวิธีปฏิบัติเมื่อเกิดอุบัติเหตุลักษณะและประเภทต่างๆ
- เพื่อให้ผู้อบรมทราบหลักการและวิธีในปฏิบัติการช่วยเหลือกู้ชีพขั้นพื้นฐาน(CPR)

## **รูปแบบการฝึกอบรม**

- เน้นการเรียนรู้แบบบูรณาการ (Theory and experience)
- เน้นการแลกเปลี่ยนเรียนรู้กิจกรรมเกมและภาพยนตร์ (Game and movie activities)
- เน้นกระบวนการสร้างสรรค์การเรียนรู้ (Constructive process of learning)
- เน้นการฝึกปฏิบัติจริง (Scenario Case)
- แบบทดสอบ Pre-Test /Post Test

**วิทยากร :** ผู้ทรงคุณวุฒิ

**วิธีการอบรม :** การบรรยาย , Workshop

**สถานที่อบรม :** บริษัทลูกค้า/สถานที่ลูกค้าจัดให้

**ผู้เข้าร่วมอบรม :** ผู้จัดการ , ผู้ช่วยผู้จัดการ , หัวหน้างาน , พนักงานระดับปฏิบัติการ

**ระยะเวลา :** 1 วัน

## การปฐมพยาบาลเบื้องต้น

เป็นการให้ความช่วยเหลือทางการแพทย์แก่ผู้ป่วยหรือผู้บาดเจ็บทันที ณ บริเวณเกิดเหตุ

อาจเป็นการใช้ทักษะความรู้เฉพาะทางหรือการตัดสินใจที่เหมาะสมกับสถานการณ์ฉุกเฉิน ในการช่วยเหลือ  
อาจใช้เพียงอุปกรณ์เท่าที่หาได้ในขณะนั้น เพื่อประคับประคองอาการของผู้ป่วยจนกว่าจะได้รับการรักษาจาก

บุคลากร

ทางการแพทย์ หรือถูกส่งต่อเพื่อเข้ารับการรักษาในโรงพยาบาลอย่างเร่งด่วน

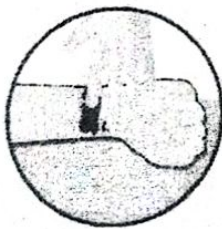
# การปฐมพยาบาลเบื้องต้น

## 1. กรณีมีบาดแผล

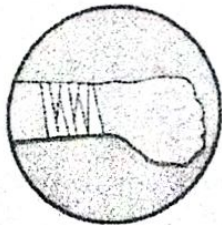


เป็นการช่วยเหลือเบื้องต้นเท่าที่จะทำได้ระหว่างรอความช่วยเหลือจาก 1669 ก่อนจะส่งต่อไปยังสถานพยาบาล

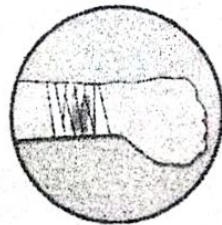
### แผลฉีกขาด



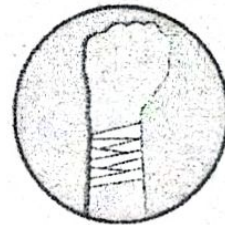
หลีกเลี่ยงการสัมผัสเลือดของผู้ป่วยโดยตรงเพื่อป้องกันการติดเชื้อ



ทำการห้ามเลือดโดยใช้ผ้าสะอาดปิดบาดแผลไว้



สังเกตการเสียเลือด ถ้าเลือดออกไม่หยุดให้ใช้ผ้ายึดพันกับอีกรอบ



กรณีเป็นแผลที่แขน ขา และไม่มีกระดูกหักให้ยกส่วนนั้นให้สูง

เป็นการให้ความช่วยเหลือทางการแพทย์แก่ผู้ไป

## แอลวียวะจะถูกตัดขาด



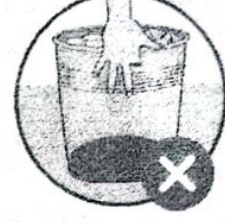
เก็บอวัยวะที่ขาด  
ใส่ถุงพลาสติก  
รัดปากถุงให้แน่น



แช่ในภาชนะ  
ที่มีน้ำผสม  
น้ำแข็ง อีกชั้น

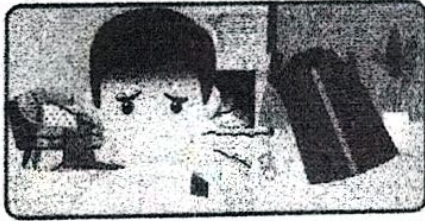


ห้ามเลือด  
บริเวณปลายอวัยวะ  
ที่ถูกตัดขาด



ห้ามแช่  
ลงไปใต้น้ำแข็ง  
โดยตรง

## แผลไฟไหม้ น้ำร้อนลวก



ถอดเสื้อผ้าและเครื่องประดับ  
ที่ถูกเผาไหม้ ออก ถ้าไหม้ติด  
กับผิวหนัง เมื่อถอดอาจมีการดึงรั้ง  
ควรตัดเสื้อผ้าในส่วนนั้นออก



ใช้น้ำสะอาดล้างแผล  
เพื่อทำความสะอาด  
ลดอาการแสบร้อน



ห้ามใช้โลชั่น ยาสีฟัน  
ยาปฏิชีวนะ ทาบนแผล  
เพราะปิดกั้นการระบาย  
และห้ามเจาะตุ่มพอง

I AM SAFETY IN THAI

[www.safetyin thai.com](http://www.safetyin thai.com)

[Safetyin thai.com](https://www.facebook.com/Safetyin thai)

หรือผู้บาดเจ็บทันที ณ บริเวณเกิดเหตุ

อาจเป็นการใช้ทักษะความรู้เฉพาะทางหรือการตัดสินใจที่เหมาะสมกับสถานการณ์ฉุกเฉิน ในการช่วยเหลือ  
อาจใช้เพียงอุปกรณ์เท่าที่หาได้ในขณะนั้น เพื่อประคับประคองอาการของผู้ป่วยจนกว่าจะได้รับการรักษาจาก

บุคลากร

ทางการแพทย์ หรือถูกส่งต่อเพื่อเข้ารับการรักษาใน โรงพยาบาลอย่างเร่งด่วน

## การปฐมพยาบาลเบื้องต้น

### 2. กรณีเจ็บป่วยฉุกเฉิน

#### ผู้ป่วยหอบหืด



นั่งให้สบาย  
ให้ผู้ป่วย  
นั่งในท่าที่สบาย  
คลายเสื้อผ้า  
ให้หลวม



อากาศถ่ายเท  
พาไปยังที่  
ที่อากาศ  
ถ่ายเทสะดวก





ใช้ยาพ่น  
ถ้าผู้ป่วย  
มียาพ่น  
ให้ใช้ยาที่มีอยู่



โทรแจ้ง 1669  
หากอาการ  
ไม่ดีขึ้น  
รีบโทรแจ้ง 1669

I AM SAFETY IN THAI

 [www.safetyin thai.com](http://www.safetyin thai.com)

 [Safetyin thai.com](http://Safetyin thai.com)

## ทำอย่างไรเมื่อก๊าซรั่ว

- เมื่อก๊าซรั่วจะได้กลิ่นของก๊าซ
- รีบปิดวาล์วก๊าซที่หัวถังทันที
- ห้ามเปิดปิดอุปกรณ์ไฟฟ้าทุกชนิด



- ดับเปลวไฟและห้ามทำให้เกิดประกายไฟในบริเวณใกล้เคียง
- เปิดประตูหน้าต่างทุกบานเพื่อระบายก๊าซออกโดยเร็วห้ามใช้พัดลมระบายอากาศควรใช้พัดไล่ออกไป
- ตรวจสอบหารอยรั่วโดยใช้น้ำสบู่ตามข้อต่อและวาล์วของถังก๊าซหากมีการรั่วไหลจะมีฟองสบู่ตบบริเวณรั่วไหล
- เมื่อพบรอยรั่วให้นำถังก๊าซมาไว้ในที่โล่งแจ้งห้ามทำให้เกิดประกายไฟและแจ้งตัวแทนจำหน่ายมาทำการแก้ไขต่อไป

## การระงับเหตุเพลิงไหม้

- ควรมีอุปกรณ์ดับเพลิงที่สามารถดับเพลิงที่เกิดจากก๊าซได้ เช่น เครื่องดับเพลิงชนิดผงเคมีแห้งหรือชนิดคาร์บอนไดออกไซด์ ฯลฯ ติดตั้งในที่ที่สามารถหยิบใช้ได้ง่ายเมื่อเกิดเหตุเพลิงไหม้
- หมั่นตรวจสอบเกยวัดเครื่องดับเพลิงและ ๐๘๕-๐๖๖๓๕๑ สามารถใช้งานได้ตามปกติ
- ฝึกหัดวิธีการใช้เครื่องมือดับเพลิง
- กรณีที่เกิดเพลิงไหม้ที่ถังก๊าซเคมีแห้งหรือชนิดคาร์บอนไดออกไซด์ เข้าทำการดับเพลิงและรีบสกัดกั้นการรั่วไหลของก๊าซ

## ข้อห้าม

- ห้ามนำถังแก๊สไปเติมที่สถานีบริการ
- ห้ามนำถังแก๊สหุงต้มไปใช้แทนก๊าซรถยนต์
- ห้ามก่อกอง ห้ามกระแทกถังแก๊ส



## ความรู้เกี่ยวกับการใช้แก๊สหุงต้ม

### อย่างปลอดภัย

พบเห็นเหตุเพลิงไหม้ แจ้ง ๑๙๙ หรือสถานีดับเพลิงข้างเคียง

นายก อบต.  
ปลัด อบต.  
รองปลัด อบต.  
หน.สำนักปลัด  
หน.งานป้องกันฯ  
พนักงานขับรถ  
พนักงานขับรถ  
ธุรการป้องกันฯ

จัดทำโดย

งานป้องกันและบรรเทาสาธารณภัย  
สำนักงานปลัด อบต.หนองกลางนา  
หมายเลขโทรศัพท์ ๐๓๒-๗๕๑-๗๕๓



## ข้อควรระวังในการใช้ก๊าซหุงต้ม



เนื่องจากก๊าซเป็นของใสมองไม่เห็น จึงอาจเป็นอันตรายได้โดยไม่รู้ตัว องค์การบริหารส่วนตำบลดอนแร่มีความห่วงใย ใคร่ขอแนะนำวิธีการใช้และข้อที่ควรปฏิบัติเกี่ยวกับการใช้ก๊าซ ๖ ประการ เพื่อให้ท่านจะได้ใช้ก๊าซได้อย่างถูกต้องและปลอดภัย

๑. ตรวจสอบสายยางท่อส่งก๊าซเป็นประจำทุกอาทิตย์ หากพบ

สายยางรั่วไหลหรือแข็ง ให้ทำการเปลี่ยนใหม่ทันที

๒. เมื่อได้กลิ่นก๊าซ

รั่วต้องอย่าทำให้เป็นประกายไฟ เช่น ไฟปิดอย่าปิดไฟที่ปิดอยู่อย่าเปิด หัวจุดไฟเช็ก ห้ามเสียบปลั๊ก ห้ามสูบบุหรี่ หรือเหตุอื่น ๆ ที่ทำให้เป็นประกายไฟ ในบริเวณที่ได้กลิ่นเด็ดขาด

๓. ในกรณีก๊าซรั่วให้รีบเปิดประตูหน้าต่างทุกบานเพื่อให้ก๊าซระบายออกไปหรือใช้ไม้กวาดฯ

ออกไป อย่าให้มีประกายไฟและอย่าหายใจเอาก๊าซนั้นเข้าไปเด็ดขาด

๔. การจุดไฟใช้ก๊าซหุงต้มให้จุดไฟที่หัวเตา ก่อนแล้วค่อยปิดก๊าซจะปลอดภัยที่สุด

๕. การใช้ก๊าซหุงต้ม ต้องไม่ประมาท ไม่ชะล่าใจและควรฝึกหัดให้เป็นนิสัยว่าภายหลังการใช้ก๊าซทุกครั้งต้องปิดวาล์วถึงขั้นที่

### การตั้งถังก๊าซหุงต้ม

ควรตั้งถังก๊าซบนพื้นที่ราบและแข็ง ไม่ทำให้ถึงเอียงหรือล้มและควรตั้งห่างจากเตาแก๊ส

ประมาณ ๑๕-๒๐ เมตร

- การตั้งถังก๊าซต้องเป็นบริเวณที่เคลื่อนย้ายเข้า-ออกสะดวกมีการระบายอากาศดี

- ไม่ควรตั้งถังก๊าซในห้องใต้ดินหรือพื้นที่ที่ต่ำกว่าระดับพื้นดิน เนื่องจากก๊าซหนักกว่าอากาศ หากเกิดการรั่วไหลของก๊าซจะสะสมอยู่ในพื้นที่ต่ำและไม่ควรตั้งถังก๊าซในที่เปียกชื้นเพราะอาจจะทำให้เป็นสนิมและการผุกร่อน



## ลำดับการใช้ก๊าซหุงต้ม

### อย่างถูกต้อง

- เปิดวาล์วที่ถังก๊าซหุงต้ม หากเป็นวาล์วแบบก๊อคน้ำควรหมุนไม่เกิน ๒ รอบ

- ให้จุดไฟรอที่เตาก่อนแล้วจึงเปิดวาล์วที่เตาก๊าซ แต่ในกรณีที่เตามีระบบการจุดแบบอัตโนมัติ หากเปิดแล้วไฟไม่ติดอย่าเปิดซ้ำติดต่อกันหลายครั้ง

เพราะอาจเกิดการสะสมของก๊าซเป็นจำนวนมาก - หลังจากเลิกใช้ก๊าซแล้วต้องปิดวาล์วที่เตาก๊าซ และถังก๊าซหุงต้มให้สนิท

- หมั่นทำความสะอาดเตาก๊าซและตรวจสอบอุปกรณ์อยู่เสมอว่าชำรุดหรือไม่

ด้วยความปรารถนาดี  
จาก

นายกองค์การบริหารส่วนตำบลหนองกลางนา  
เบอร์โทรศัพท์ ๐๓๒-๗๔๑-๗๙๓



กรมการแพทย์  
DEPARTMENT OF MEDICAL SERVICES

กลุ่มประชาสัมพันธ์ สำนักงานเลขานุการกรม  
กรมการแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข



กรมการแพทย์



# เด็กดื่มสุรา

## อันตรายกว่าผู้ใหญ่หลายเท่า

### เสี่ยงพัฒนาการทางสมอง

**สุรา**

เครื่องดื่มที่มีเอทิลแอลกอฮอล์ เป็นส่วนประกอบที่สำคัญ มีผลต่อการหลั่งสารโดปามีนที่เพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็ว ส่งผลต่อการกระดกประสาทส่วนกลาง และทำลายสมองส่วนคิด เมื่อเข้าสู่ร่างกาย จะถูกดูดซึมและกระจายไปทุกส่วนของร่างกายภายในเวลา 5 นาที



# เตือน!

พ่อ แม่ และ ผู้ปกครอง สุราหรือเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ ไม่ใช่เครื่องดื่มที่ควรให้เด็กดื่ม แม้แต่ในผู้ใหญ่เองก็ไม่ควรจะดื่ม

ถึงปริมาณการดื่มที่เท่ากัน เด็กจะอันตรายมากกว่าผู้ใหญ่หลายเท่าเมื่อเทียบกับขนาดตัว ความเข้มข้นของแอลกอฮอล์ในเลือดของเด็กจะมากกว่า และโครงสร้างที่ป้องกันสารพิษในระบบไหลเวียนเลือดไปสู่สมองของเด็กพัฒนาการยังไม่เต็มที่

### อันตรายของการที่เด็กดื่มสุรา



● ทำให้สารพิษเข้าสู่สมอง รวมไปถึงอวัยวะต่าง ๆ ตับและไต ที่พัฒนายังไม่เต็มที่

● ทำให้การขับสารพิษออกจากร่างกายได้ช้า



● ทำให้เด็กมีปัญหาเรื่องพัฒนาการของสมอง อาจส่งผลกระทบยาวสูญเสียความสามารถในการจดจำ ความคิด วิเคราะห์และ สร้างสรรค์



ขอรับคำปรึกษา  
ได้ที่สายด่วนบำบัดยาเสพติด

1165

สอบถามข้อมูล  
เพิ่มเติมได้ที่



เข้ารับการบำบัดรักษายาเสพติดได้ที่  
สถาบันบำบัดรักษาและฟื้นฟูผู้ติดยาเสพติดแห่งชาติ  
บรมราชชนนี (สบยช.) กรมการแพทย์ จังหวัดปทุมธานี  
และโรงพยาบาลธัญญารักษ์ในส่วนภูมิภาคทั้ง 6 แห่ง

ขอขอบคุณข้อมูลจาก  
สถาบันบำบัดรักษาและฟื้นฟูผู้ติดยาเสพติดแห่งชาติบรมราชชนนี (สบยช.) กรมการแพทย์

ทุกคำตอบของท่านมีประโยชน์กับเรา





# ดื่มแอลกอฮอล์ปริมาณมาก ในระยะเวลาสั้น ฤทธิ์รุนแรงอันตรายถึง **ตาย!**

แอลกอฮอล์ออกฤทธิ์กดระบบประสาทส่วนกลาง  
ถูกดูดซึมและกระจายไปทุกส่วนของร่างกายภายในเวลา 5 นาที

ในช่วงแรกของการดื่มจะมีระดับแอลกอฮอล์ในเลือดอยู่ที่ประมาณ 50 มิลลิกรัมเปอร์เซ็นต์



- > 200 มิลลิกรัมเปอร์เซ็นต์ จะทำให้ผู้ดื่มเกิดอาการสับสน
- > 300 มิลลิกรัมเปอร์เซ็นต์ จะทำให้เกิดอาการร่วง สับสน ซึม มึนงง
- > 400 มิลลิกรัมเปอร์เซ็นต์ขึ้นไป อาจทำให้สลบ และสามารถกดสมอง

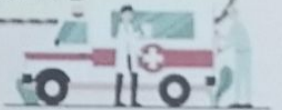
ส่วนที่เกี่ยวข้องกับการหายใจและการรู้สึกตัวของผู้ที่ดื่ม **ทำให้เสียชีวิตได้**

## อาการเตือนภาวะสุราเป็นพิษ

สับสน หูดไม่ชัดหรือหูดไม่รู้เรื่อง อาเจียน  
จังหวัดการหายใจผิดปกติหรือหายใจจาลง ตัวเย็นผิดปกติ ผิวหนังซีดหรือกลายเป็นสีม่วง  
หมดสติ ไม่รู้สึกตัว หรือรู้สึกตัวแต่ไม่สามารถตอบสนองการรับรู้ได้

## การดูแลเบื้องต้น

รีบโทรแจ้ง 191 หรือ 1669 เพื่อขอความช่วยเหลือ  
โดยสามารถดูแลเบื้องต้นโดย พยายามปลุกให้ตื่นและพยุงให้อยู่ในท่านั่ง  
ให้ดื่มน้ำเปล่าในกรณีที่สามารถดื่มได้ ทำให้ร่างกายอบอุ่น หากเป็นลมหมดสติ  
ให้จัดนอนในท่านอนตะแคง คอยสังเกตอาการจนกว่ารถพยาบาลจะมารับ



การหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงอุบัติเหตุ  
โดยไม่ขับรถเร็ว เมาไม่ขับ ไม่ใช้โทรศัพท์  
ในขณะที่ขับรถ และช่วงไม่ขับ การปฏิบัติตาม  
กฎจราจรอย่างเคร่งครัด รวมถึงการมีน้ำใจ  
กับผู้ใช้เส้นทาง จะช่วยลดความเสี่ยง  
ต่อการเกิดอุบัติเหตุ และเพิ่มความปลอดภัย  
ในการเดินทาง



กองเผยแพร่และประชาสัมพันธ์  
กรมป้องกันและบรรเทาสาธารณภัย  
3/12 ถนนอุทอนนอก แขวง/เขตดุสิต กรุงเทพฯ 10300  
โทรศัพท์/โทรสาร : 0-2243-0674 0-2243-2200

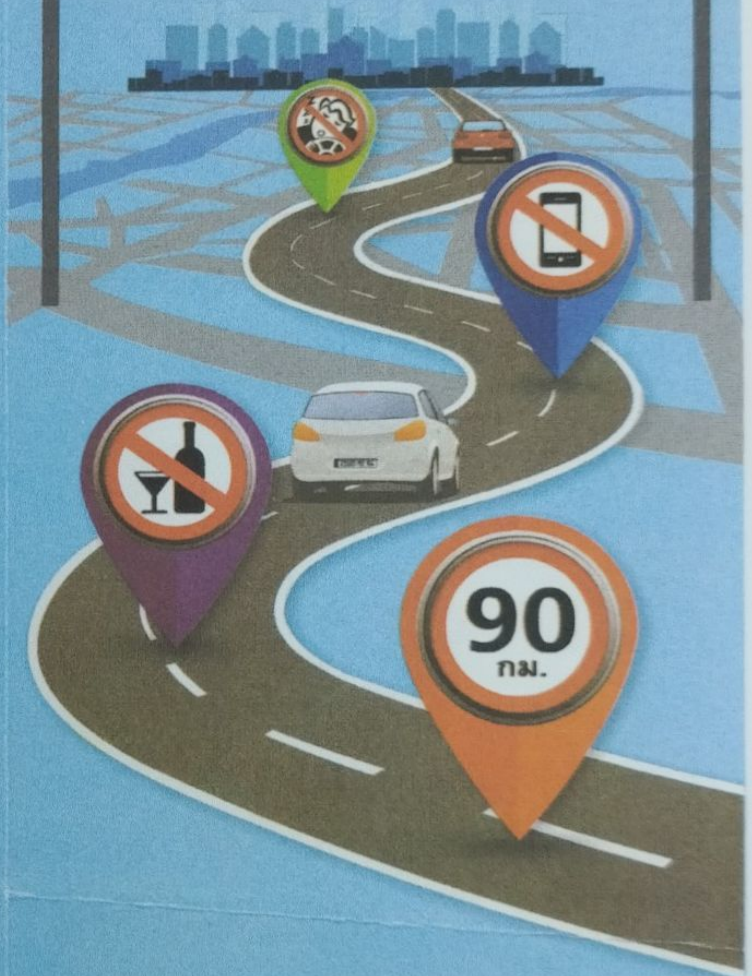


กรมป้องกันและบรรเทาสาธารณภัย  
กระทรวงมหาดไทย

## เลี่ยงพฤติกรรม

เร็ว • เมา • โทร • ง่วง

ลดเสี่ยงอุบัติเหตุบนท้องถนน



'ป้องกันภัยเชิงรุก บรรเทาทุกข์เมื่อเกิดภัย'



สายด่วนนิรภัย 1784



www.disaster.go.th



# ช่วงไม้อบ



ปัจจัยเสี่ยง

ผู้ขับขี่ที่หลับในจะมีการเสมือนคนหมดสติชั่วคราว จึงมีปฏิกิริยาตอบสนองต่อเหตุฉุกเฉินช้าลง ส่วนใหญ่ มักเกิดอุบัติเหตุในลักษณะที่ผู้ขับขี่ไม่ได้เหยียบเบรก และพุ่งชนสิ่งกีดขวางอย่างรุนแรงโดยไม่มีคู่กรณี



## ข้อควรปฏิบัติ

**นอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ** อย่างน้อยวันละ 7 - 8 ชั่วโมง ไม่นอนติดต่อกันหลายวัน เพราะจะเกิดอาการง่วงนอนสะสม ทำให้หลับในขณะขับรถได้

**หลีกเลี่ยงปัจจัยที่ทำให้เกิดอาการง่วงนอน** โดยไม่ดื่ม เครื่องดื่มแอลกอฮอล์หรือทานยา ที่มีฤทธิ์กดประสาททั้งช่วงก่อน และขณะขับรถ ไม่เดินทางในช่วง กลางคืน เพราะเป็นช่วงเวลา ที่ร่างกายต้องการการพักผ่อน ทำให้ผู้ขับขี่เกิดอาการง่วงนอน ได้ง่าย



## น้ำ

กรณีผู้ขับขี่มีอาการง่วงนอนเล็กน้อย ให้เปิดเพลง ดังๆ จังหวะเร็วๆ พร้อมร้องเพลงคลอตาม เคี้ยวหมากฝรั่ง จิบน้ำ ดื่มเครื่องดื่มประเภท โพรตีน เครื่องดื่มบำรุงกำลังหรือคาเฟอีน ทานขนม ของขบเคี้ยวต่างๆ พุดคุยกับคนอื่นในรถ เปิดกระจก หน้าต่างรถให้แรงลมปะทะใบหน้า จิกเล็บหรือหยิก ตัวเองให้เจ็บ จะช่วยให้ร่างกายตื่นตัวชั่วคราว จากนั้น ให้จอดรถพักในบริเวณที่ปลอดภัย เพื่อปรับเปลี่ยน อิริยาบถ จะช่วยคลายอาการง่วงนอนได้

## เตือนใจ

ผู้ขับขี่ที่จำเป็นต้องทานยา ควรปรับ เวลาในการทานยาให้เหมาะสม หลีกเลี่ยงการทานยาที่มีฤทธิ์ให้เกิด อาการง่วงนอนในช่วงก่อนและ ขณะขับรถ โดยทานยาเมื่อเดินทาง ถึงที่หมายแล้ว หรือเปลี่ยนเวลา ทานยาเป็นช่วงก่อนนอน เพื่อให้ ร่างกายได้พักผ่อนอย่างเต็มที่ จะช่วยลดอาการข้างเคียงที่ทำให้ เกิดอาการง่วงนอน



**ไม่ขับรถติดต่อกันเป็นเวลานาน** ควรหยุดพักรถทุกๆ 2 ชั่วโมง หรือ ทุกระยะทาง 150 - 200 กิโลเมตร ในบริเวณที่ปลอดภัย อาทิ ที่พักรถ ริมหาด สถานีบริการน้ำมัน จะช่วยคลายความอ่อนล้าที่เป็นสาเหตุของ การหลับใน และนำไปสู่การเกิดอุบัติเหตุรุนแรงได้

## กรณีขับรถในระยะทางไกล

ควรมีเพื่อนร่วมทางผลัดเปลี่ยน กันขับรถ หรือชวนพูดคุยในขณะ ขับรถ จะช่วยป้องกันอาการ หลับใน

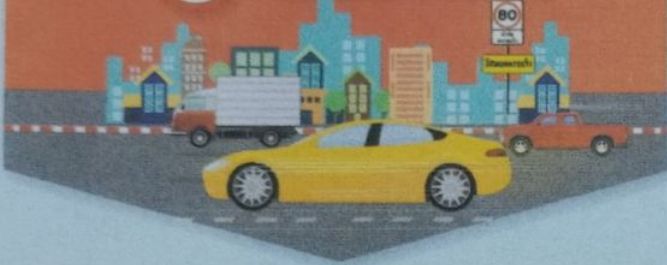


**ไม่ควรฝืนขับรถเมื่อมี อาการง่วงนอน** ควรจอดรถพัก ในบริเวณที่ปลอดภัย เพื่อปรับ เปลี่ยนอิริยาบถ และสร้างความ สดชื่นให้กับร่างกาย อาทิ ล้างหน้า ดื่มน้ำเย็น ฟักหลังประมาณ 15 - 20 นาที จะช่วยคลายความอ่อนล้า และป้องกันการหลับในได้

**ก** มติเหตุทางถนนมีสาเหตุหลักจากพฤติกรรมเสี่ยงของผู้ขับขี่ ทั้งการขับเร็ว การดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ การใช้โทรศัพท์ขณะขับรถ และการง่วงหลับใน จึงเพิ่มความเสี่ยงต่อการเกิดอุบัติเหตุในลักษณะรุนแรง เพื่อความปลอดภัย กระทรวงมหาดไทย โดยกรมป้องกันและบรรเทาสาธารณภัย (ปภ.) ขอแนะข้อควรปฏิบัติเพื่อเพิ่มความปลอดภัยในการเดินทาง ดังนี้



## 90 กม. ไม่ขับเร็ว



### ข้อควรปฏิบัติ

**ไม่ขับเร็วเกินกว่าอัตราที่กฎหมายกำหนด** ปฏิบัติตามป้ายจำกัดความเร็วบนเส้นทางอย่างเคร่งครัด เพราะเป็นการใช้ความเร็วที่ปลอดภัย

**ลดความเร็วให้ต่ำกว่าปกติเมื่อขับผ่านเส้นทางเสี่ยงอุบัติเหตุ** อาทิ เขตชุมชน บริเวณโรงเรียน ทางโค้ง ทางลาดชัน ถนนที่อยู่ระหว่างการซ่อมแซม

### โปรดลดความเร็ว



**ใช้ความเร็วในการขับรถให้เหมาะสมกับสถานการณ์** ทั้งสภาพเส้นทาง สภาพอากาศ สภาพการจราจร และทัศนวิสัยในการมองเห็นเส้นทาง จะได้สามารถหยุดรถได้ทันเมื่อเกิดเหตุฉุกเฉิน

เบญจเสข

การขับรถด้วยความเร็วสูง ทำให้ผู้ขับขี่มีขอบเขตในการมองเห็นเส้นทางลดลง เมื่อเกิดเหตุฉุกเฉินจึงไม่สามารถควบคุมรถได้ เนื่องจากต้องใช้ระยะทางในการหยุดรถมากกว่าปกติ โดยเฉพาะหากเกิดอุบัติเหตุ แรงปะทะ ณ จุดเกิดเหตุ จะเพิ่มขึ้นตามระดับความเร็ว ทำให้เกิดอุบัติเหตุในลักษณะรุนแรง

## เมาไม่ขับ



### ข้อควรปฏิบัติ

**ห้ามดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ทั้งช่วงก่อนและขณะขับรถ** เพราะทำให้ประสิทธิภาพในการขับรถลดลง และไม่สามารถแก้ไขเหตุฉุกเฉินได้ทันที่วงที่ อีกทั้งยังทำให้ผู้ดื่มเกิดอาการง่วงนอนหรือเมายิ่ง จึงไม่สามารถแก้ไขปัญหาเฉพาะหน้าได้อย่างปลอดภัย



เบญจเสข

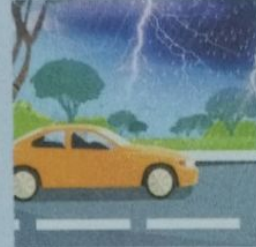
เครื่องดื่มแอลกอฮอล์มีฤทธิ์กดประสาท ทำให้ความสามารถในการขับรถลดลง การคาดคะเนและการกะระยะห่างจากรถคันอื่นผิดพลาด รวมถึงมีปฏิกิริยาตอบสนองต่อเหตุฉุกเฉินช้ากว่าปกติ 8 เท่า จึงไม่สามารถแก้ไขปัญหาเฉพาะหน้าได้อย่างปลอดภัย ตลอดจนมีพฤติกรรม การขับขี่ในลักษณะที่ก่อให้เกิดอันตราย ทำให้มีความเสี่ยงต่อการเกิดอุบัติเหตุบนท้องถนนมากขึ้น



**หากดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ห้ามขับรถอย่างเด็ดขาด** ควรให้เพื่อนที่ไม่ดื่มขับรถแทน ใช้บริการรถแท็กซี่หรือรถโดยสารสาธารณะ กรณีไม่มีเพื่อนร่วมทาง ควรจองล่วงหน้า จึงค่อยขับรถไปต่อ



**ใช้ความเร็วให้อยู่ระดับที่สามารถควบคุมรถได้อย่างมีประสิทธิภาพ** เมื่อขับรถผ่านเส้นทางที่ทัศนวิสัยไม่ดี อาทิ ฝนตกหนัก หมอกลงจัด ครุ่นไฟปกคลุมเส้นทาง ช่วงพลบค่ำ และใกล้รุ่ง โดยใช้ความเร็วให้สัมพันธ์กับระยะในการมองเห็นเส้นทางและระยะทางที่ไฟหน้าส่องถึง



**นำรู้**  
ผู้ขับขี่ควรใช้ความเร็วในระดับคงที่และสม่ำเสมอ ไม่เหยียบเบรกบ่อยครั้งโดยไม่จำเป็น ไม่ขับรถช้าในช่องทางขวา เว้นระยะห่างจากรถคันอื่นให้สัมพันธ์กับความเร็วในการขับรถ หากเกิดเหตุฉุกเฉิน จะได้มีระยะทางในการหยุดรถได้อย่างปลอดภัย

**เพิ่มความระมัดระวังในการขับรถช่วงเวลากลางคืน** โดยเฉพาะหลังเที่ยงคืนไปแล้ว เพราะกว่า 1 ใน 10 ของผู้ขับรถมักมาแล้วขับ และมีพฤติกรรม การขับที่ไม่ปลอดภัย จึงเพิ่มความเสี่ยงต่อการเกิดอุบัติเหตุ



**นำรู้**  
ผู้ขับขี่ที่มีอาการเมาจะมีพฤติกรรม การขับที่ไม่ปลอดภัย เช่น ตีวงเลี้ยวกว้าง เข้าโค้งด้วยความเร็วสูง ขับรถคร่อมช่องทาง เปลี่ยนช่องทางไปมา เลี้ยวรถ หรือหยุดรถกะทันหัน ขับรถย้อนศร เจริญชนสิ่งของริมข้างทาง และขับรถฝ่าสัญญาณไฟจราจร เป็นต้น เพื่อความปลอดภัย ควรลดความเร็วและเว้นระยะห่างจากรถคันดังกล่าวให้มากขึ้น จะช่วยป้องกันอุบัติเหตุที่อาจเกิดขึ้นได้

**ปัจจัยเสี่ยง**

การใช้โทรศัพท์ในขณะที่ขับรถ ทำให้ผู้ขับขี่มีปฏิกิริยาตอบสนองต่อเหตุฉุกเฉินและแก้ไขปัญหาเฉพาะหน้าช้ากว่าปกติ 0.5 วินาที แม้จะใช้อุปกรณ์เสริมที่ส่งผลกระทบต่อสมาธิในการขับรถ ไม่สามารถจดจำเส้นทาง ป้ายจราจร และป้ายบอกทางได้ จึงเพิ่มความเสี่ยงต่อการเกิดอุบัติเหตุ

**ข้อควรปฏิบัติ**

**หลีกเลี่ยงการใช้โทรศัพท์ในขณะที่ขับรถ**  
แม้จะจอดรถติดสัญญาณไฟแดงหรือการจราจรติดขัด เพราะนอกจากจะเหลือมือจับพวงมาลัยเพียงข้างเดียวแล้วยังต้องละสายตาจากเส้นทาง จึงส่งผลกระทบต่อประสิทธิภาพในการขับรถ



**ใช้อุปกรณ์เสริมในการสนทนาทางโทรศัพท์** เช่น แคนด้าหรือบลูทูธ หรือเปิดใช้ลำโพงในขณะที่คุยโทรศัพท์ เป็นต้น แต่ไม่ควรคุยโทรศัพท์เป็นเวลานาน



**กรณีไม่มีอุปกรณ์เสริมในการสนทนาทางโทรศัพท์** ควรให้เพื่อนที่ร่วมเดินทางไปด้วยรับโทรศัพท์แทน หากไม่มี ควรจอดรถคุยโทรศัพท์ในบริเวณที่ปลอดภัย

**ตั้งข้อมูลจุดหมายการเดินทางของระบบนำทางอัจฉริยะ (GPS) ก่อนออกรถ** เพื่อป้องกันการละสายตาจากเส้นทางในขณะที่ขับรถ และความลังเลจากการตัดสินใจเลือกเส้นทาง ก่อให้เกิดอุบัติเหตุได้

**นำรู้**

ผู้ขับขี่ไม่ควรคุยโทรศัพท์ในขณะที่ขับรถ เมื่อเริ่มสนทนา ควรแจ้งให้ผู้สนทนาทราบว่ากำลังขับรถ และควรเฉพาะประเด็นสำคัญ หลีกเลี่ยงบทสนทนาที่ทำให้อารมณ์เสีย โศกเศร้า เสียใจ โกรธหรือหงุดหงิด รวมถึงเรื่องที่ต้องใช้การวิเคราะห์และตัดสินใจ เพราะจะส่งผลกระทบต่อสมาธิในการขับรถ จึงเพิ่มความเสี่ยงต่อการเกิดอุบัติเหตุได้