



บทบาทของไลฟ์การ์ดต่อการบรรเทาเหตุการณ์จมน้ำในประเทศไทย

The Roles of Lifeguards in Mitigating Drowning Incidents in Thailand

ชนินทร์ โภคบาล

Chanin Pokabarl

แพทย์ประจำบ้านสาขาเวชศาสตร์ป้องกัน แขนงเวชศาสตร์ทางทะเล กรมแพทย์ทหารเรือ กรุงเทพมหานคร

Resident in Preventive Medicine (Maritime Medicine), Naval Medical Department, Royal Thai Navy, Bangkok

Corresponding Author: 65920112@go.buu.ac.th

บทคัดย่อ

การจมน้ำเป็นหนึ่งในสาเหตุหลักของการเสียชีวิตโดยไม่ได้ตั้งใจทั่วโลก ซึ่งถือเป็นปัญหาสาธารณสุขที่ส่งผลกระทบต่อเศรษฐกิจและสังคม โดยองค์การอนามัยโลก (2014) ประเมินการจมน้ำร้อยละ 91 ของเหตุการณ์จมน้ำ พบในกลุ่มประเทศที่มีรายได้ตั้งแต่ระดับต่ำไปจนถึงปานกลาง ข้อมูลในประเทศไทยพบว่า กลุ่มเด็กอายุต่ำกว่า 15 ปี มีอัตราเสียชีวิตจากการจมน้ำ 5 - 8.6 ต่อประชากรแสนคน

สมาพันธ์ไลฟ์การ์ดนานาชาติได้ระบุถึงปัจจัยเสี่ยงที่น่าสนใจหลายประการ ได้แก่ การขาดความรู้ ความเข้าใจ การละเลยต่อภัยคุกคามที่อาจเกิดขึ้น การให้ข้อมูลที่ไม่เพียงพอและการเข้าถึงแหล่งอันตราย โดยไม่มีข้อจำกัด นอกจากนี้การขาดทักษะในการเอาชีวิตรอดเมื่อประสบเหตุ การขาดผู้ดูแลและเฝ้าระวัง เป็นสาเหตุและปัจจัยเสี่ยงที่ทำให้ประชาชนตกอยู่ในอันตรายจากการจมน้ำและเสียชีวิต

ดังนั้นเพื่อป้องกันเฝ้าระวังความเสี่ยงและอันตรายในพื้นที่เสี่ยงต่อการจมน้ำสูง ควรมีบุคลากรที่มีทักษะการประเมินความเสี่ยง สามารถเข้าช่วยเหลือได้ รวมถึงเก็บรวบรวมสถิติการจมน้ำในพื้นที่ เพื่อนำข้อมูลมาใช้ในการวางแผนป้องกันและลดความเสี่ยงที่อาจเกิดขึ้นในอนาคต

คำสำคัญ: ไลฟ์การ์ด การจมน้ำ การป้องกันการจมน้ำ

Abstract

Drowning is a major cause of unintentional death globally, posing significant public health implications that greatly impact economies and societies. According to the World Health Organization (2014), an estimated 91% of drowning incidents occur in countries with low to middle incomes levels. In Thailand, data shows that children under 15 years old have a mortality rate from drowning ranging from 5 to 8.6 per 100,000 population.

The International Life Saving Federation has identified several noteworthy risk factors, which includes the following: lack of knowledge, understanding, and negligence towards

Received: March 23, 2024; Revised: July 29, 2024; Accepted: July 30, 2024

potential threats, as well as insufficient information and unrestricted access to hazardous areas, lack of survival skills when facing emergency situations, lack of supervision and vigilance, and other risk factors that may occur simultaneously.

Therefore, in areas with high risk of drowning incidents, it is crucial to have the presence of skilled personnel who can promptly assess risks and provide assistance. Additionally, drowning statistics in the area should be collected to utilize the data for planning prevention measures and reducing potential risks in the future.

Keywords: lifeguard, drowning, drowning prevention

บทนำ

การจมน้ำยังคงเป็นสาเหตุการเสียชีวิตที่สำคัญในประเทศไทย โดยเฉพาะในกลุ่มเด็กอายุต่ำกว่า 15 ปี จากข้อมูลสถิติ พบว่า เฉลี่ยทุกๆ 2 วัน จะมีเด็กไทย 1 คนเสียชีวิตจากการจมน้ำ ซึ่งสะท้อนถึงความรุนแรงของปัญหานี้ในฐานะภัยคุกคามทางสาธารณสุขที่สำคัญ^{1,2} โดยมีรายงานผู้เสียชีวิตจากการจมน้ำในประเทศไทยหลายหมื่นรายในช่วง 10 ปีที่ผ่านมา² อย่างไรก็ตามการจมน้ำไม่ใช่ปัญหาเฉพาะในประเทศไทยเท่านั้น แต่ยังเป็นปัญหาในระดับโลก องค์การอนามัยโลกรายงานว่า ในแต่ละปีมีผู้เสียชีวิตจากการจมน้ำทั่วโลกประมาณ 360,000 ราย โดยพบมากในประเทศที่มีรายได้ต่ำถึงปานกลาง¹ การจมน้ำมีปัจจัยเสี่ยงหลายประการทั้งปัจจัยระดับบุคคลและสภาพแวดล้อม³ การป้องกันการจมน้ำจำเป็นต้องมีแผนการที่ครอบคลุมและเป็นระบบทั้งมาตรการในระดับปฐมภูมิซึ่งเป็นการป้องกันก่อนสัมผัสน้ำ ได้แก่ การเตรียมการด้านสถานที่ ป้ายเตือนภัย การเตรียมความพร้อมด้านความรู้ ทักษะ และมาตรการความปลอดภัยทางน้ำสำหรับกลุ่มเสี่ยง มาตรการในระดับทุติยภูมิเป็นมาตรการเมื่อเกิดเหตุการณ์ในน้ำ โดยมีแนวทางปฏิบัติในการให้ความช่วยเหลือ มีบุคคลที่มีความเชี่ยวชาญในการให้ความช่วยเหลือ และมาตรการในระดับตติยภูมิเป็นมาตรการเมื่อเกิดเหตุจมน้ำขึ้น โดยมีการบริหารจัดการและให้ความช่วยเหลืออย่างรวดเร็วเพื่อ

ป้องกันการเสียชีวิตจากการจมน้ำ⁴ ครอบคลุมมาตรการในระดับปฐมภูมิ คือ ก่อนสัมผัสน้ำ ทุติยภูมิ คือ มาตรการเมื่ออยู่ในน้ำ และตติยภูมิ คือ มาตรการเมื่อเกิดเหตุจมน้ำขึ้น⁴ การมีไลฟ์การ์ดก็เป็นอีกองค์ประกอบสำคัญในการเฝ้าระวัง ประเมินความเสี่ยง ให้ความช่วยเหลือ และประสานส่งต่อผู้ประสบภัยสู่ระบบการแพทย์ได้ทันที่⁵

บทความนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อทบทวนสถานการณ์ปัญหาการจมน้ำในด้านระบาดวิทยา ปัจจัยเสี่ยง รวมถึงยุทธศาสตร์การป้องกัน ทบทวนบทบาทของไลฟ์การ์ดในต่างประเทศและนำเสนอข้อเสนอแนะเชิงนโยบายในการพัฒนาระบบไลฟ์การ์ดของไทย ซึ่งจะเป็นข้อมูลพื้นฐานที่สำคัญเพื่อพัฒนาการป้องกันการจมน้ำให้มีประสิทธิภาพ และลดการสูญเสียชีวิตที่ป้องกันได้จากการจมน้ำต่อไปในอนาคต

≡ปฏิบัติการและปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับ≡ การจมน้ำ

การจมน้ำเป็นหนึ่งในปัญหาด้านสาธารณสุขที่สำคัญ โดยในปี ค.ศ. 2017 มีผู้เสียชีวิตประมาณ 360,000 คนทั่วโลกจากการจัดประเภททางเศรษฐกิจและสังคม ภายใต้การดูแลอย่างใกล้ชิดขององค์การอนามัย¹ และยังเป็นหนึ่งในสาเหตุการเสียชีวิตแบบไม่ตั้งใจอันดับต้นๆ จากข้อมูลขององค์การอนามัยโลกพบว่า มักเกิดในประเทศที่มีรายได้ต่ำไปจนถึงระดับกลาง



สถิติข้อมูลของกองยุทธศาสตร์และแผนงาน
ในสำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุขในปี พ.ศ.
2555 ถึง พ.ศ. 2564 พบว่ามีผู้เสียชีวิตจากการจมน้ำ
ในประเทศไทยทั้งหมด 35,915 รายหรือโดยเฉลี่ย
วันละ 10 คน และในวันที่ 1 มกราคม ถึง 31 สิงหาคม
พ.ศ. 2565 กรมควบคุมโรคได้เผยแพร่ข้อมูลออกมาว่า
มีผู้เสียชีวิตจากการจมน้ำจากทุกช่วงอายุรวมกัน
2,883 ราย และในปี พ.ศ. 2555 - 2564 มีเด็กที่
เสียชีวิตเพราะเหตุจมน้ำทั้งสิ้น 7,374 คน หรือโดย
เฉลี่ยวันละ 2 คน ซึ่งถือเป็นเรื่องที่ทุกคนควรให้
ความสำคัญและหาวิธีป้องกันความเสี่ยงนี้²

อุบัติเหตุการจมน้ำมีปัจจัยที่สำคัญ
2 ด้าน คือ ปัจจัยส่วนบุคคล และปัจจัยทางสิ่งแวดล้อม
โดยอ้างอิงจากทฤษฎีปัจจัยมนุษย์ (Human factor
theory) ปัจจัยด้านมนุษย์มีบทบาทสำคัญในการ
เกิดอุบัติเหตุ ความผิดพลาดอาจเกี่ยวข้องกับ
ทักษะ การตัดสินใจ การรับรู้ของมนุษย์ โดยร้อยละ
70 - 80 มีสาเหตุมาจากความผิดพลาดของมนุษย์
โดยส่วนที่เหลือเป็นปัจจัยทางสิ่งแวดล้อมเป็น
องค์ประกอบ³ ความเสี่ยงที่อ้างอิงจากอุบัติเหตุการ
จมน้ำแบ่งตามปัจจัยสำคัญ มีดังนี้

ปัจจัยด้านมนุษย์

1) อายุ

การจมน้ำเป็น 1 ใน 3 สาเหตุหลักของ
การเสียชีวิตจากการบาดเจ็บโดยไม่ได้ตั้งใจ อ้างอิง
การจมน้ำในประเทศไทยในปี พ.ศ. 2564 ที่มีเด็ก
ที่จมน้ำเสียชีวิต 7,374 คน สาเหตุการเสียชีวิตจาก
การจมน้ำอยู่ที่ 5 ถึง 8.6 ต่อแสนคนต่อวัน² และ
เป็นสาเหตุการเสียชีวิตมากที่สุดในเด็กอายุต่ำกว่า
15 ปีในประเทศไทย เด็กแรกเกิดถึงอายุ 9 ปี มีอัตราการ
เสียชีวิตสูงสุด 7.3 ต่อประชากรแสนคน และ
กลุ่มอายุ 10 - 14 ปี มีอัตราการเสียชีวิต 4.7 ต่อ
ประชากรแสนคน อ้างอิงข้อมูลในช่วงปี ค.ศ. 2002 -
2013 รวมมากถึง 49,878 ราย ซึ่งมากกว่าการเสียชีวิต
จากโรคติดเชื้อและโรคไม่ติดเชื้อ⁴

2) เพศ

การศึกษาพบว่าผู้ชายจมน้ำในอัตราที่สูงกว่า
ผู้หญิงอาจมาจากการมีกิจกรรมทางน้ำมากกว่า
และมีพฤติกรรมเสี่ยง เช่น การว่ายน้ำตามลำพัง
การดื่มแอลกอฮอล์ก่อนว่ายน้ำ¹ เปรียบเทียบข้อมูล
ในกลุ่มประเทศรายได้ต่ำถึงปานกลางอัตราการ
จมน้ำของผู้ชายเป็นร้อยละ 75 ของการจมน้ำทั้งหมด⁴
ข้อมูลจากกรมควบคุมโรคในปี 2014 พบว่า เพศชาย
มีอัตราการเสียชีวิตจากการจมน้ำสูงกว่าเพศหญิง
2 เท่า¹

3) การบริโภคแอลกอฮอล์

การบริโภคแอลกอฮอล์เป็นปัจจัยเสี่ยงที่
สำคัญในการจมน้ำ⁵ โดยเฉพาะอย่างยิ่งในระหว่าง
กิจกรรมทางน้ำ โดยเกี่ยวข้องกับการเสียชีวิตจาก
การจมน้ำในกลุ่มวัยรุ่นและผู้ใหญ่ร้อยละ 25 - 50⁵
นอกจากนี้การศึกษาในออสเตรเลียผู้ที่มีความเข้มข้น
ของแอลกอฮอล์ในเลือด (BAC) 0.050% ขึ้นไป มี
แนวโน้มที่จะทำกิจกรรมเสี่ยง เช่น การดำน้ำลึกที่
ไม่ทราบความลึก และการกระโดดลงแม่น้ำจากที่สูง

4) โรคประจำตัว

การมีโรคประจำตัวที่ไม่ได้รับการวินิจฉัย
อาจทำให้เป็นการจมน้ำแบบทุติยภูมิ (Secondary
drowning) คือ หมดสติจากภาวะทางร่างกายขณะ
ว่ายน้ำและทำให้จมน้ำหลังจากหมดสติ⁵

5) ความไม่เข้าใจคำเตือนด้านความปลอดภัย

ผู้ที่อาศัยอยู่ในสหรัฐอเมริกา นิวซีแลนด์
และออสเตรเลียต้องเผชิญกับความเสี่ยงในการ
จมน้ำที่สูงขึ้นในต่างประเทศ มักเกิดจากอุปสรรค
ด้านภาษาและการไม่ปฏิบัติตามคำเตือนด้านความ
ปลอดภัย⁶ นอกจากนี้นักท่องเที่ยวชาวยุโรป ร้อยละ
70 ใช้เวลาส่วนใหญ่พักผ่อนตามสถานที่ริมน้ำ
แนวโน้มที่จะจมน้ำมากขึ้นจากการมีกิจกรรมใกล้น้ำ^{5,6}
ชาวต่างชาติมักมีรูปแบบการจมน้ำที่แตกต่างจาก
คนในท้องถิ่น โดยมีอัตราการจมน้ำสูงกว่าในระหว่าง
ทำกิจกรรม เช่น ว่ายน้ำหรือตกปลาบนหินที่ชายหาด

ความเสี่ยงนี้เพิ่มสูงขึ้นสำหรับผู้พูดภาษาของประเทศนั้นไม่ได้ซึ่งอาจไม่เข้าใจคำเตือนด้านความปลอดภัยในห้องน้ำ⁶

6) ทักษะการว่ายน้ำ

ผู้ใหญ่และเด็กหลายคนที่จมน้ำมีสาเหตุมาจากว่ายน้ำไม่เป็นหรือว่ายน้ำไม่เก่ง⁷ ในโปรแกรมพัฒนาทักษะการว่ายน้ำและการเอาชีวิตรอด (The swim safe survival swimming program) ผู้ผ่านการอบรมมีอัตราการเสียชีวิตจากการจมน้ำที่ลดลงมากกว่าร้อยละ 90⁵ และในการศึกษาอื่นพบว่า การมีทักษะการว่ายน้ำหรือการได้เรียนว่ายน้ำสามารถลดความเสี่ยงในการจมน้ำได้

ปัจจัยทางสิ่งแวดล้อม

ปัจจัยทางสิ่งแวดล้อม พบว่า การจมน้ำในแหล่งน้ำขนาดใหญ่ มีสถิติสูงกว่าในแหล่งน้ำขนาดเล็กเล็กน้อย การจมน้ำในแหล่งน้ำขนาดใหญ่ เช่น แม่น้ำ เขื่อน ทะเล (ร้อยละ 46) และจมน้ำในแหล่งน้ำขนาดเล็ก เช่น บึง บ่อ (ร้อยละ 42)⁴ เด็กเล็กมีแนวโน้มจมน้ำในบ้านและรอบบริเวณบ้าน เด็กโตมีแนวโน้มที่จะจมน้ำนอกบ้าน เช่น ในสระน้ำ แม่น้ำ และลำคลอง⁸ การเข้าถึงน้ำที่เพิ่มขึ้นเป็นอีก

ปัจจัยเสี่ยงต่อการจมน้ำ บุคคลที่มีอาชีพการใช้เรือ⁹ เด็กที่อาศัยอยู่ใกล้แหล่งน้ำเปิด เช่น คูน้ำ สระน้ำ มีความเสี่ยงเป็นพิเศษ⁹

ลักษณะแหล่งน้ำ

ในประเทศที่มีรายได้น้อยและปานกลาง การสัมผัสกับสิ่งคุกคามที่เป็นแหล่งน้ำอยู่ในชีวิตประจำวัน เช่น เดินทางไปโรงเรียนหรือการใช้การขนส่งทางน้ำ เด็กเกือบร้อยละ 90 ในกลุ่มประเทศรายได้น้อยถึงปานกลางนี้อาศัยอยู่กับแหล่งน้ำที่ไม่มีการป้องกัน เช่น มีรั้วกั้นบริเวณแหล่งน้ำ ภายในระยะ 20 เมตรจากบ้าน⁵ อีกหนึ่งปัจจัย คือ การจมน้ำเกิดขึ้นในพื้นที่ที่ไม่มีการป้องกันหรือการป้องกันไม่เพียงพออีกทั้งระบบฉุกเฉินไม่พร้อมให้บริการ การขาดการดูแลในพื้นที่ทางน้ำ เช่น เขื่อน สระน้ำ การขาดการดูแลเป็นปัจจัยหลักที่เกี่ยวข้องกับการจมน้ำหรือกรณีเกิดขึ้นในบ้านเด็กเล็กจมน้ำในอ่างอาบน้ำจากการขาดการดูแลหรือดูแลโดยเด็กที่โตกว่า⁵

โดยลักษณะปัจจัยเสี่ยง อาจแบ่งตามปัจจัยที่เปลี่ยนแปลงและไม่เปลี่ยนแปลงเพื่อการวางแผนการควบคุมความเสี่ยงได้ ดังนี้

ตารางที่ 1 การจำแนกลักษณะปัจจัยเสี่ยงของการจมน้ำ

ปัจจัยที่ไม่เปลี่ยนแปลง	ปัจจัยที่เปลี่ยนแปลง
- ความเสี่ยงในด้านสภาพแวดล้อม เช่น ลักษณะพื้นที่ ต้นไม้ โขดหิน ฯลฯ	- ความเสี่ยงด้านสภาพอากาศ เช่น คลื่นลมแรง ฝนตก มีหมอก ฯลฯ
- ทรัพยากรที่มีในพื้นที่	- ความเสี่ยงปัจจัยของมนุษย์ ทั้งด้านพฤติกรรมและด้านกายภาพ

ที่มา: Koon และคณะ¹⁰

ปัจจัยเสี่ยงมีทั้งที่เปลี่ยนแปลงและไม่เปลี่ยนแปลง¹⁰ ทำให้ปัจจัยเสี่ยงของการจมน้ำมีความซับซ้อน การวางแผนควบคุมความเสี่ยง แผนตอบสนองต่อการจมน้ำ รวมถึงมีความปลอดภัยทางน้ำ¹¹

จากการปฏิบัติการการจมน้ำและวิเคราะห์ความเสี่ยงต่างๆ สหพันธ์ช่วยชีวิตทางน้ำนานาชาติ (International Life Saving Federation) ได้สรุปปัจจัยสำคัญ 4 ประการที่นำไปสู่การจมน้ำ^{5,11} กลยุทธ์การ

ป้องกันมุ่งเป้าไปที่กลุ่มอายุต่างๆ โดยมีมาตรการเฉพาะ เช่น ทักษะการว่ายน้ำสำหรับเด็ก และความปลอดภัยทางน้ำของผู้ใหญ่ ปัจจัยที่นำไปสู่การจมน้ำที่สำคัญได้แก่ การขาดความรู้ การเข้าถึงอันตราย การขาดการกำกับดูแล และขาดความสามารถในการเอาชีวิตรอด รวมถึงปัจจัยเหล่านี้โดยรวมเป็นความเสี่ยงทำให้เกิดการจมน้ำได้^{1,11}

ตารางที่ 2 ปัจจัยเสี่ยงสำคัญที่นำไปใช้พัฒนามาตรการเฉพาะของสหพันธ์ช่วยชีวิตทางนํ่านานาชาติ (ILS) และการเชื่อมโยงแนวทางการป้องกันการจมน้ำจากองค์การอนามัยโลก (WHO)

ปัจจัยเสี่ยงตามสหพันธ์ช่วยชีวิตทางนํ่านานาชาติ	คำแนะนำการป้องกันการจมน้ำจากองค์การอนามัยโลก
- การขาดความรู้ไม่สนใจ เข้าใจผิดเกี่ยวกับสิ่งคุกคาม - ขาดการให้ข้อมูลและไม่จำกัดการเข้าถึงสิ่งคุกคาม - ขาดทักษะในการเอาชีวิตรอด - การขาดคนดูแลและเฝ้าระวัง - หลายปัจจัยร่วมกัน	- การอบรมเพื่อความปลอดภัยทางน้ำ (Water safety) - มาตรการให้เด็กก่อนวัยเรียนอยู่ห่างจากแหล่งน้ำ - การล้อมรั้วสระว่ายน้ำ (Pool fencing) - การสอนเด็กในวัยเรียนว่ายน้ำ (Swimming) - การมีผู้ใหญ่เฝ้าดูแล (Adult supervision) - มีการบริหารจัดการเมื่อเกิดน้ำท่วมและการทำให้คนสู่สถานการณ์ปกติอย่างรวดเร็วทั้งในระดับท้องถิ่นและระดับประเทศ การท่องเที่ยวทางน้ำ โดยเฉพาะในช่วงที่มีคนเล่นน้ำจำนวนมาก

ที่มา: World Health Organization¹ และ Tipton & Wooler¹²

การทราบความเสี่ยงของการจมน้ำจะนำมาสู่การประเมินความเสี่ยงของการจมน้ำเพื่อวิเคราะห์ปัจจัยต่างๆ โดยการประเมินจากข้อมูลในอดีตและสภาพแวดล้อมทั้งปัจจัยที่เปลี่ยนแปลงและไม่เปลี่ยนแปลง เพื่อให้คะแนนความเสี่ยงและทำการตัดสินใจโดยใช้ข้อมูลรอบด้านเพื่อวางแผนมาตรการควบคุม^{1,11}

ความหมายและรูปแบบของการจมน้ำ

การจมน้ำ หมายถึง กระบวนการที่ได้รับ ความบกพร่องทางระบบหายใจจากการลงไปใต้น้ำหรือของเหลว โดยการจมน้ำเกิดขึ้นเมื่อทางเข้าของระบบทางเดินหายใจจมลงสู่น้ำหรือของเหลว ในช่วงแรกอาจเป็นการกลืนหายใจโดยตั้งใจ ตามมาด้วยปิดกั้นกล่องเสียงแบบอัตโนมัติ (Involuntary laryngospasm) นำไปสู่ภาวะขาดออกซิเจน (Hypoxia) อาจทำให้เสียชีวิตได้หากไม่ได้รับการช่วยเหลืออย่างทันท่วงที โดยพฤติกรรมจมน้ำแบ่งเป็น 3 รูปแบบ ได้แก่

1. ภาวะใกล้จมน้ำ (Swimming in distress) เป็นช่วงกำลังจมน้ำ สามารถว่ายน้ำได้ในระยะทางที่น้อยหรือแทบไม่ได้เลย แต่สามารถขอความช่วยเหลือโดยการโบกมือหรือส่งเสียง¹³

2. การจมน้ำแบบเคลื่อนไหว (Active drowning) การตอบสนองต่อการจมน้ำโดยสัญชาตญาณ (Instinct Drowning Response: IDR) คือปฏิกิริยาตามธรรมชาติของมนุษย์ที่มีเมื่อจมน้ำ¹³ คนจมน้ำมักจะไม่สามารถขอความช่วยเหลือได้ อาจมีเวลาอยู่บนผิวน้ำได้นานประมาณ 20 - 60 วินาที¹³

3. การจมน้ำแบบเฉื่อย (Passive drowning) การจมน้ำแบบเฉื่อยมักเกิดขึ้นเมื่อบุคคลหมดสติหรือไร้ความสามารถในน้ำ และต่อมาจมน้ำโดยไม่มีการดิ้นรน สาเหตุนี้อาจจะเกิดจากปัจจัยต่างๆ เช่น โรคประจำตัว (หัวใจวาย) สภาวะต่างๆ (การว่ายน้ำเป็นเวลานานจนหมดแรงนำไปสู่การจมน้ำ) การบาดเจ็บ (การบาดเจ็บที่ศีรษะ)¹³

โดยจากระยะเวลาการจมน้ำจนถึงหมดสติใช้เวลาประมาณ 75 วินาที ระยะเวลาที่ความดันโลหิตตกในเวลาเฉลี่ย 130 วินาทีหลังจากการจมน้ำ (ร้อยละ 95 ของเหตุการณ์ใช้เวลา 78 ถึง 160 วินาที) และหัวใจหยุดเต้น 262 วินาที (ร้อยละ 95 ของเหตุการณ์ใช้เวลา 134 ถึง 360 วินาที) ตลอดการจมน้ำจนถึงหมดสติและเสียชีวิต ความเสียหายของสมองนั้นเกิดขึ้นได้ภายใน 5 นาทีหลังจากจมน้ำ¹³ การป้องกันการจมน้ำและการเข้าช่วยเหลืออย่างรวดเร็วจึงมีความสำคัญต่อโอกาสการรอดชีวิตของคนจมน้ำ

≡ มาตรการในการควบคุมปัจจัยเสี่ยง ต่อการจมน้ำในประเทศไทย ≡

อ้างอิงแนวทางการป้องกันการจมน้ำขององค์การอนามัยโลก มาตรการระดับปฐมภูมิควรมีการอบรมเพื่อความปลอดภัยทางน้ำ (Water safety skills) มาตรการให้เด็กก่อนวัยเรียนอยู่ห่างจากแหล่งน้ำ และการล้อมรั้วสระว่ายน้ำ (Pool fencing) มีการออกมาตรการในระดับท้องถิ่น ระดับจังหวัดรวมถึงในระดับประเทศ การให้ความรู้และการสื่อสารความเสี่ยงช่วยควบคุมดูแลความปลอดภัยของนักท่องเที่ยวระหว่างเล่นน้ำและปิดกั้นการเล่นน้ำบริเวณชายหาดหลังช่วงเวลา 18.00 น. ในจังหวัดภูเก็ต⁵ การสอนทักษะเอาชีวิตรอดและทักษะการช่วยเหลือของคนท้องถิ่น รวมถึงผู้ประกอบการรอบแหล่งน้ำในด้านทักษะการว่ายน้ำ การช่วยเหลือคนจมน้ำ มีการให้ความรู้เรื่องความปลอดภัยทางน้ำในระดับจังหวัด การออกกฎหมายและมาตรการในกระทรวงต่างๆ ในระดับประเทศ

มาตรการระดับทุติยภูมิมีการสอนเด็กในวัยเรียนว่ายน้ำ (Swimming instruction) การมีผู้ใหญ่เฝ้าดูแล (Adult supervision)¹¹ โดยในประเทศไทยได้มีการออกนโยบายป้องกันการจมน้ำตามหลักการของ World Fit for Children 2007 - 2016 โดยมีหน่วยงานที่เกี่ยวข้องเข้าไปสอนการว่ายน้ำเอาชีวิตรอด (Survival swimming) ใน 65 จังหวัดจาก 77 จังหวัดทั่วประเทศ¹⁴ สอนทักษะการว่ายน้ำ ทักษะการเอาชีวิตรอดในน้ำและความปลอดภัยทางน้ำ กฎหมายและข้อแนะนำความปลอดภัยทางน้ำ เช่น เด็กสามารถจมน้ำในอ่างที่ตื้น การมีป้ายแจ้งเตือนในสระน้ำเมื่อสระน้ำมีความลึกมากกว่า 1.5 เมตร และคำแนะนำให้มีผู้ดูแลเมื่อมีเด็กอายุต่ำกว่า 10 ปีที่ว่ายน้ำไม่เป็นและผู้สูงอายุที่ไม่สามารถดูแลตัวเองได้¹⁴

ในระดับตติยภูมิการสอนทักษะเอาชีวิตรอดและทักษะการช่วยเหลือของคนท้องถิ่นรวมถึงผู้ประกอบการรอบแหล่งน้ำในด้านทักษะการว่ายน้ำ การช่วยเหลือคนจมน้ำ กองเวชศาสตร์ใต้น้ำและ

การบินพัฒนาหลักสูตรการช่วยชีวิตทางน้ำ (Maritime and Aquatic Life Support: MALS) สังกัดกองทัพเรือ สอนทักษะการช่วยชีวิตทางน้ำโดยหลักการห่วงโซ่การมีชีวิตรอด (Drowning chain of survival)^{5,15} นอกจากนี้จังหวัดภูเก็ตยังมีไลฟ์การ์ดคลับ (Phuket lifeguard club Thailand) จะสังเกตว่าการควบคุมความเสี่ยงเรื่องการจมน้ำและเข้าช่วยเหลือคนจมน้ำในประเทศไทย

โดยในภาพรวมของประเทศไทย นโยบายการฝึกสอนเฉพาะภาคส่วนหรือหน่วยงานเท่านั้น นอกจากนี้การจมน้ำเป็นปัญหาที่สำคัญระดับโลก¹ มีผลในทั้งแง่เศรษฐกิจและชื่อเสียงของประเทศ จึงควรมีองค์กรที่เชี่ยวชาญมารับผิดชอบโดยตรงเพื่อลดความเสี่ยงในการจมน้ำ

≡ ทักษะและมาตรฐานของไลฟ์การ์ด ≡

ไลฟ์การ์ด (Lifeguard) คือ ผู้ที่ได้รับการฝึกฝนมาเพื่อป้องกันและตอบสนองต่อสถานการณ์ฉุกเฉินทางน้ำ เช่น เหตุการณ์จมน้ำ¹ ไลฟ์การ์ดมีบทบาทสำคัญในการรักษาความปลอดภัยทางน้ำ โดยการเฝ้าระวัง วางแผนป้องกันความเสี่ยง ให้การปฐมพยาบาล และช่วยเหลือผู้ภัยเมื่อจำเป็น⁵ แบ่งตามสภาพแวดล้อมที่มีความแตกต่างกัน เช่น สระว่ายน้ำ แหล่งน้ำแบบเปิดและชายหาด^{16,17}

ไลฟ์การ์ดอาจแบ่งตามการว่าจ้างเป็น 2 ลักษณะ ได้แก่ ไลฟ์การ์ดอาสาสมัคร เช่น ออสเตรเลีย นิวซีแลนด์ ประเทศไทย (สโมสรไลฟ์การ์ดภูเก็ต) และไลฟ์การ์ดว่าจ้าง เช่น ในประเทศสหรัฐอเมริกา⁵

การประเมินความเสี่ยงนำมาสู่การวางแผนแบบป้องกัน การวางแผนป้องกันจึงประกอบไปด้วย 3 ระดับ ได้แก่ ระดับปฐมภูมิ เช่น การขจัดอันตราย การสร้างอุปสรรคให้ความรู้ มาตรการการป้องกันขั้นทุติยภูมิ เช่น จัดหาสระน้ำตื้นสำหรับเด็กเล็ก เสื้อชูชีพ สอนทักษะการว่ายน้ำและความรู้ด้าน



ความปลอดภัยทางน้ำ การป้องกันระดับตติยภูมิ เช่น การปฐมพยาบาล ส่งต่อบริการทางการแพทย์¹¹

บทบาทของไลฟ์การ์ดเกี่ยวข้องกับการส่งเสริมการป้องกันและความปลอดภัย ผ่านมาตรการต่างๆ เช่น การดูแลเด็กอย่างใกล้ชิด การแจ้งเตือนพฤติกรรมไม่ปลอดภัย การปฐมพยาบาล และการเตือนเกี่ยวกับอันตราย เช่น แมงกะพรุน ให้ความรู้และสื่อสารความเสี่ยง การจัดการกิจกรรมโต้คลื่นในช่วงฤดูเล่นโต้คลื่นและติดตามโซนนักว่ายน้ำและนักเล่นเซิร์ฟเพื่อลดอุบัติเหตุการบาดเจ็บต่างๆ¹² นอกจากนี้ทะเลหน้าที่ของไลฟ์การ์ดยังเกี่ยวข้องกับพื้นที่ เช่น สระว่ายน้ำ ทะเลสาบหรือแม่น้ำ ไลฟ์การ์ดเกี่ยวข้องโดยประเมินความเสี่ยง จัดการเหตุฉุกเฉินและให้ความร่วมมือกับบริการทางการแพทย์รวมถึงพัฒนาแผนฉุกเฉิน⁵

ไลฟ์การ์ดจึงต้องมีทักษะการว่ายน้ำ ดำน้ำ การกู้ชีพและการปฐมพยาบาล นอกจากนี้ต้องมีความสามารถในการประเมินความเสี่ยง การจัดการ

ความเสี่ยงที่สามารถทำได้อย่างถูกต้อง ทั้งในพื้นที่สระน้ำ แหล่งน้ำต่างๆ เช่น คลอง บึง และพื้นที่ติดทะเลทั้งลักษณะเป็นโขดหินหรือชายหาด^{5,16,17} กลยุทธ์และมาตรการต่างๆ ขึ้นอยู่กับปัจจัยในแหล่งน้ำแต่ละที่มีความแตกต่างกัน โดยปัจจัยเสี่ยงนั้นมีทั้งปัจจัยเสี่ยงที่เปลี่ยนแปลงและไม่เปลี่ยนแปลง

นอกจากนี้ไลฟ์การ์ดยังมีทักษะการเฝ้าระวังซึ่งเป็นอีกองค์ประกอบหนึ่งที่สำคัญ การเฝ้าระวังที่มีประสิทธิภาพ คือ สามารถตรวจจับคนจมน้ำได้ในระยะเวลาที่รวดเร็ว เข้าใจพฤติกรรมคนจมน้ำ ควรจะสามารถรับรู้และตอบสนองต่อคนจมน้ำภายใน 30 วินาที ควรตรวจจับการจมน้ำได้ใน 10 วินาทีและเข้าช่วยเหลือได้ภายใน 20 วินาที¹³ ไลฟ์การ์ดจึงต้องมีทักษะในการช่วยเหลือคนจมน้ำในระยะเวลาจำกัดซึ่งต้องใช้สมรรถภาพทางกายสูง⁵ และมีทักษะปฐมพยาบาลเบื้องต้น นอกจากนี้การระบุพฤติกรรมหรือเหตุการณ์อันตรายเป็นสิ่งสำคัญสำหรับไลฟ์การ์ดส่งผลกระทบต่อประสิทธิภาพในการป้องกันเหตุการณ์จมน้ำอีกด้วย

ตารางที่ 3 การทดสอบไลฟ์การ์ดตามมาตรฐานของสหพันธ์ช่วยชีวิตทางน้ำนานาชาติ

การประเมินไลฟ์การ์ด	Beach lifeguard	Inland water lifeguard	Pool lifeguard
สมรรถภาพร่างกาย	- ว่ายน้ำ 400 เมตร ภายใน 8 นาที - วิ่ง 200 เมตร ว่ายน้ำ 200 เมตร และวิ่งอีก 200 เมตร ภายใน 8 นาที - ดำน้ำและว่ายน้ำได้น้ำ ระยะทาง 10 เมตร	- วิ่ง 200 เมตร ว่ายน้ำ 200 เมตร และวิ่งอีก 200 เมตร ภายใน 8 นาที - ว่ายน้ำโดยศีรษะเหนือน้ำ 50 เมตรในภายในเวลา 50 วินาที - ว่ายน้ำ 400 เมตร ภายในเวลา 8 นาที โดยไม่ใช้อุปกรณ์ - ดำน้ำและว่ายน้ำได้ระยะทาง 25 เมตร เพื่อเก็บวัตถุที่วางห่างกัน 5 เมตร 3 ชิ้น	- ว่ายน้ำโดยศีรษะเหนือน้ำ 50 เมตรในภายในเวลา 50 วินาที - ว่ายน้ำ 400 เมตร ภายในเวลา 8 นาที โดยไม่ใช้อุปกรณ์ - ดำน้ำและว่ายน้ำได้ระยะทาง 25 เมตร เพื่อเก็บวัตถุที่วางห่างกัน 5 เมตร 3 ชิ้น
ทักษะการจัดการความเสี่ยง การให้ความรู้เกี่ยวกับสิ่งคุกคามและการประเมินความเสี่ยง	ตระหนักถึงทรัพยากรต่างๆ ในบริเวณ สามารถให้ความรู้แก่ประชาชน เกี่ยวกับความสำคัญของการตอบสนองเชิงป้องกัน	- ระบุนลักษณะแหล่งน้ำ สิ่งแวดล้อม ลักษณะภูมิศาสตร์และข้อมูลประชากรที่เข้าถึงแหล่งน้ำ	- ระบุนและอธิบายปัญหาที่เกี่ยวข้องกับสถานที่หรือสถานที่ทำงาน

ตารางที่ 3 การทดสอบไลฟ์การ์ดตามมาตรฐานของสหพันธ์ช่วยชีวิตทางนํานานาชาติ (ต่อ)

การประเมินไลฟ์การ์ด	Beach lifeguard	Inland water lifeguard	Pool lifeguard
การรับรู้ทรัพยากรที่มีเพื่อควบคุมและจัดการความเสี่ยง	การประเมินความเสี่ยงสามารถระบุสิ่งคุกคามประเมินความเสี่ยงและสามารถแก้ไขเพื่อลดความเสี่ยง	- ระบุบริการด้านความปลอดภัยที่ใกล้ที่สุดที่มีอยู่ - รู้จักและสามารถใช้ทรัพยากรที่มีในการกู้ชีพทางน้ำได้	- ระบุรายละเอียดสละสลวยน้ำ ความลึก การใช้สเปาหรือขวาน้ำ ฯลฯ - บริการด้านความปลอดภัยที่ใกล้ที่สุด - ค้นหาและใช้ทรัพยากรที่เป็นไปได้เพื่อใช้ในการกู้ภัย
การช่วยเหลือ การวางแผนการเข้าช่วยเหลือ และทักษะการเข้าช่วยเหลือ	วางแผนตอบสนองกรณีเหตุฉุกเฉินได้ สามารถทบทวนเพื่อปรับแผนการจัดการและแผนตอบสนองเหตุฉุกเฉินได้	- เลือกและวางแผนกลยุทธ์เพื่อจัดการเหตุฉุกเฉินขั้นพื้นฐาน - ระบุการช่วยเหลือทางน้ำและเหตุฉุกเฉิน - แก้ไขปัญหาที่อาจเกิดขึ้นในการจัดทำแผน - ออกแบบ ผึกปฏิบัติ ทบทวนและแก้ไขแผนการจัดการเหตุฉุกเฉินขั้นพื้นฐาน	- เลือกและวางแผนกลยุทธ์เพื่อจัดการเหตุฉุกเฉินขั้นพื้นฐาน - ระบุการช่วยเหลือทางน้ำและเหตุฉุกเฉิน - แก้ไขปัญหาที่อาจเกิดขึ้นในการจัดทำแผน - ออกแบบ ผึกปฏิบัติ ทบทวนและแก้ไขแผนการจัดการเหตุฉุกเฉินขั้นพื้นฐาน
ทักษะการเข้าช่วยเหลือ	- สาธิตการเคลื่อนย้ายคนจมน้ำ 1 หรือมากกว่า 1 คน - สามารถเข้าช่วยเหลือโดยใช้อุปกรณ์ต่างๆ ที่มีเพื่อเข้าช่วย - เหตุการณ์ที่ผู้ประสบภัยมีสติ - เหตุการณ์ที่ผู้ประสบภัยหมดสติ	- แสดงการเข้าช่วยชีวิตโดยกรว่ายฟรีสไตล์ 25 เมตร ขณะที่ศีรษะอยู่เหนือน้ำและดำน้ำผิวน้ำไปยังหุ่นจำลอง (ความลึกขั้นต่ำ 1.5 เมตร) ลากหุ่นจำลองอย่างน้อย 25 เมตรและนำหุ่นจำลองออกจากสระ - สามารถใช้ยานพาหนะที่มี เช่น บอร์ด สกี เรือน้ำส่วนตัวในการกู้ชีพทางน้ำได้	- การเข้าช่วยชีวิต โดยการลื่นน้ำหรือว่ายน้ำและดำเนินการช่วยเหลือเหตุการณ์ที่ผู้ประสบภัยมีสติ ห่างจากชายฝั่งอย่างน้อย 100 เมตร - จำลองการช่วยเหลือโดยใช้เครื่องช่วยขว้างไปยังผู้ประสบภัยมีสติ ระยะทางอย่างน้อย 10 เมตร
ทักษะการช่วยชีวิต (Basic life support skill)	- สามารถแสดงการช่วยเหลือ BLS ได้ตั้งแต่การรับรู้เหตุฉุกเฉิน - ขอความช่วยเหลือ - การกดหน้าอก CPR - การช่วยหายใจ	- การประเมินและให้การช่วยชีวิต - การขอความช่วยเหลือ - การกดหน้าอก CPR - การช่วยหายใจ - ปฐมพยาบาลขั้นต้น การจัดการภาวะฉุกเฉินต่างๆ เช่น กระตุกหัก เลือดออก กระตุกสันหลังบาดเจ็บ ฯลฯ	- การประเมินและให้การช่วยชีวิต - การขอความช่วยเหลือ - การกดหน้าอก CPR - การช่วยหายใจ - ปฐมพยาบาลขั้นต้น - การจัดการภาวะฉุกเฉินต่างๆ เช่น กระตุกหัก เลือดออก กระตุกสันหลังบาดเจ็บ ฯลฯ

ที่มา: Joost และคณะ⁵, ILS^{16,17}

ในขณะที่กฎหมายที่เกี่ยวข้องกับเรื่องความปลอดภัยในการเข้าถึงแหล่งน้ำ เช่น มีการแจ้งเตือนอันตราย การมีอุปกรณ์ที่เหมาะสมสำหรับยานพาหนะทางน้ำโดยอุปสรรคกฎหมายยังไม่ได้มีการระบุเรื่องความจำเป็นต้องมีไลฟ์การ์ดในแหล่งน้ำมีเพียงคำแนะนำจากกระทรวงสาธารณสุขให้มีไลฟ์การ์ดเมื่อมีผู้ใช้บริการสระน้ำมากกว่า 100 คนขึ้นไป ต้องมีผู้ดูแลกรณีมีเด็กอายุต่ำกว่า 10 ปีที่ว่ายน้ำยังไม่เป็นและผู้สูงอายุที่ไม่สามารถช่วยเหลือตัวเองได้¹⁴ องค์กรไลฟ์การ์ดที่ชัดเจนยังอยู่ในรูปแบบของสมาคมเท่านั้น ทำให้เรามองว่าอาชีพไลฟ์การ์ดยังขาดการสนับสนุนในภาพใหญ่ระดับประเทศ

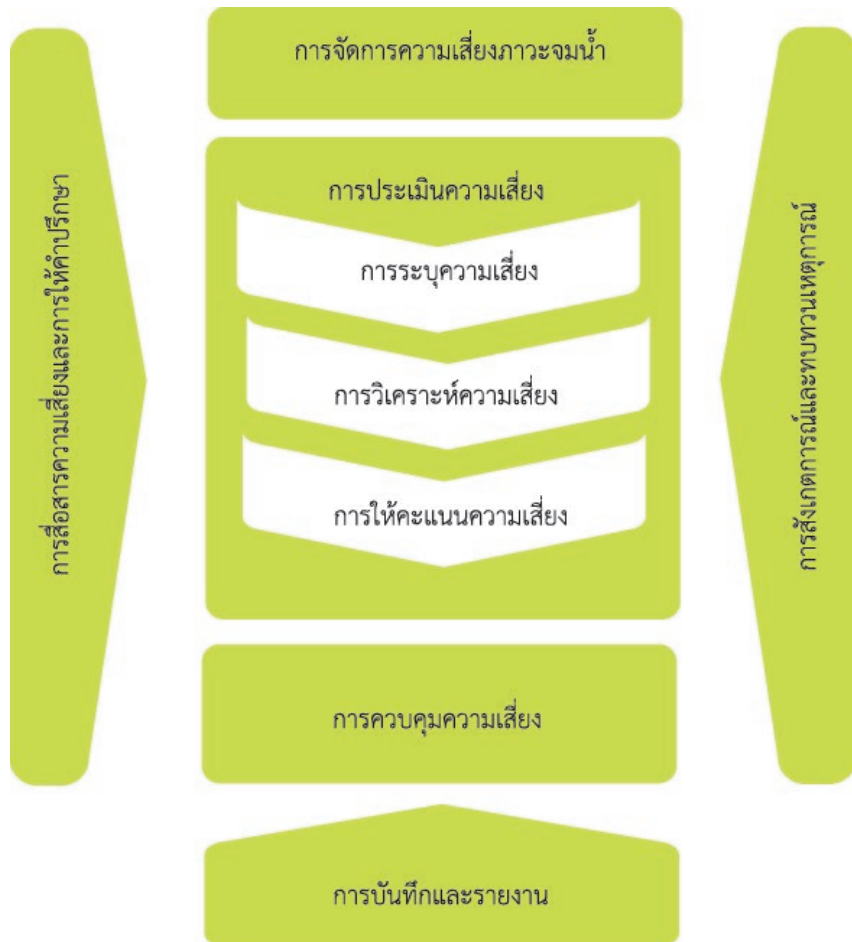
บทบาทของไลฟ์การ์ดต่อสถานการณ์การจมน้ำ

ประสิทธิภาพของไลฟ์การ์ดในด้านอัตราการช่วยเหลือและการรอดชีวิตเป็นสิ่งสำคัญสำหรับความปลอดภัยของสาธารณะ ไลฟ์การ์ดที่ได้รับการฝึกอบรมการป้องกันการจมน้ำในสหรัฐอเมริกา มีการกู้ภัยมากกว่า 100,000 ครั้งต่อปี และมีประสิทธิภาพในการช่วยเหลือคนจมน้ำที่ตื้นขึ้นเรื่อยๆ ทุกปี มีบทบาทสำคัญในการป้องกันการจมน้ำ โดยมีการเฝ้าระวังลูกค้าอย่างมีประสิทธิภาพ ยับยั้งพฤติกรรมเสี่ยง และให้การดูแลความปลอดภัยในกิจกรรมทางน้ำและชายหาด กรณีศึกษาแสดงให้เห็นถึงผลกระทบของไลฟ์การ์ดต่อการป้องกันการจมน้ำ เช่น การให้บริการไลฟ์การ์ดที่อเมริกันบีชในฟลอริดา ทำให้ไม่มีการจมน้ำในแปดปีติดต่อกัน การมีเจ้าหน้าที่ช่วยชีวิตสามารถลดเหตุการณ์การจมน้ำได้อย่างมากและยังเพิ่มความปลอดภัยในพื้นที่สาธารณะ¹⁸

นอกจากการเฝ้าระวังดูแล (Supervision) และเข้าช่วยเหลือคนจมน้ำแล้ว ทักษะอื่นๆ ของไลฟ์การ์ดยังมีส่วนช่วยควบคุมและลดความเสี่ยงในตัวอย่างงานวิจัย เช่น ความสนใจกับป้ายเตือนคลื่น

และสภาพอากาศและอื่นๆ อันตรายที่อาจเกิดขึ้นมีประโยชน์ปานกลาง ที่ประชาชนร้อยละ 96 ตระหนักถึงว่าว่ายน้ำระหว่างธงไลฟ์การ์ดแต่ร้อยละ 40 เลือกที่จะไม่ทำ^{5,19} แสดงให้เห็นว่าการแจ้งเตือนหรือให้ข้อมูลอย่างเดียวไม่เพียงพอในการป้องกันเหตุการณ์การจมน้ำ ในงานวิจัยที่เกี่ยวกับการท่องเที่ยว การล้อมรอบด้วยรั้วป้องกันการป็นสระว่ายน้ำที่บ้านหรือที่โรงแรมเพื่อป้องกันเด็กจมน้ำ มีในงานวิจัยให้คะแนนว่าเป็นประโยชน์มาก โดยการล้อมรั้วหรือการประเมินความเสี่ยงและกำจัดความเสี่ยงหากนำมาใช้จริงต้องคำนึงถึงปัจจัยด้านการท่องเที่ยวเปรียบเทียบกับความเสี่ยงที่มี การสอนการเอาชีวิตรอดในบราซิล โครงการโลมาไลฟ์การ์ดมืออาชีพแห่งรีโอเดจาเนโรได้ดำเนินการฝึกซ้อมแล้วผู้เข้าร่วม 18,000 คนต่อปีใน 35 ชายหาดในโปรแกรม 20 วัน^{5,20} โครงการได้รายงานที่สามารถลดการจมน้ำในเมืองรีโอเดจาเนโรได้อย่างมีนัยสำคัญ การสนับสนุนการท่องเที่ยวเชิงความปลอดภัยอย่างการเลือกพักในที่พักที่มีไลฟ์การ์ดคอยดูแลและพื้นที่ว่ายน้ำที่กำหนดถูกจัดไว้ว่ามีประโยชน์ปานกลาง นอกจากนี้ยังมีผลต่อการรายงานอุบัติการณ์ทั้งการจมน้ำหรืออุบัติเหตุอื่นๆ ในสถานที่ท่องเที่ยว ข้อมูลจาก American Lifeguard Rescue and Drowning Statistics for Beaches รายงานจากบริษัทไลฟ์การ์ด 129 บริษัทในปี ค.ศ. 2022 รายงานการดูแลของไลฟ์การ์ดเปรียบเทียบรายงานในปี ค.ศ. 2022 มีคนจมน้ำในขณะที่มีไลฟ์การ์ด 30 คน และบริเวณที่ไม่มีไลฟ์การ์ด 125 คน มีการเข้าช่วยเหลือมากกว่า 60,000 ครั้ง ส่วนใหญ่สาเหตุมาจากกระแสน้ำวนออก (Rip current) ทำให้เห็นสาเหตุของอุบัติเหตุและหาแนวทางป้องกันได้ดีขึ้น¹⁹

หากมองในภาพรวมการจัดการความเสี่ยงของไลฟ์การ์ดอ้างอิงจากมาตรฐานจัดการความเสี่ยงขององค์กรนานาชาติ (ISO3100:2018)¹¹ การจัดการความเสี่ยงของไลฟ์การ์ดในภาพรวม มีดังนี้



ภาพที่ 1 แนวทางการจัดการความเสี่ยงของการจมน้ำ

การประเมินความเสี่ยง (Risk assessment) แบ่งเป็นขั้นตอนได้แก่ การระบุความเสี่ยง การระบุความเสี่ยง (Risk identification) ไลฟ์การ์ดต้องมีทักษะในการระบุความเสี่ยง โดยลักษณะปัจจัยทางสิ่งแวดล้อมอาจแบ่งตามปัจจัยที่เปลี่ยนแปลงและไม่เปลี่ยนแปลง (ตารางที่ 1) การวิเคราะห์ความเสี่ยง (Risk analysis) ไลฟ์การ์ดวิเคราะห์อันตรายของสิ่งคุกคาม โอกาสในการสัมผัสและโอกาสในการเกิดอุบัติเหตุหรือการประเมินความถี่ของเหตุการณ์แสดงแผนที่ความรุนแรงของภัย (Hazard map) แสดงจุดที่มีโอกาสเกิดเหตุการณ์ได้ เช่น สระว่ายน้ำ จุดที่ลึก กระแสน้ำวนออก (Rip current) เป็นต้น การรับรู้ทรัพยากรที่มีเพื่อควบคุมและจัดการ

ความเสี่ยง อาจใช้หลักการให้คะแนนจากเมตริกซ์ความเสี่ยงโดยคำนึงจากความเป็นไปได้ในการเกิดอุบัติเหตุในสถานที่นั้นๆ คูณกับความรุนแรงหากเกิดขึ้น²¹ โดยไลฟ์การ์ดใช้วิเคราะห์จากการระบุความเสี่ยงและโอกาสที่คนจะสัมผัสทั้งในเหตุการณ์จมน้ำและอุบัติเหตุอื่นๆ และการประเมินผลความเสี่ยง (Risk evaluation) นำการวิเคราะห์ความเสี่ยงมาจัดลำดับความสำคัญของความเสี่ยง เช่น การใช้เมตริกซ์ความเสี่ยง²¹ เพื่อเรียงลำดับความสำคัญของความเสี่ยงและเพื่อวางแผนควบคุมความเสี่ยงที่สำคัญมากกว่าเป็นอันดับแรก

การควบคุมความเสี่ยง (Risk treatment) การวางแผนการเข้าช่วยเหลือและทักษะการเข้า



ช่วยเหลือการรับรู้ทรัพยากรที่มีเพื่อควบคุมและจัดการความเสี่ยง การซ่อมทักษะการเข้าช่วยเหลือ รวมทั้งมีการเตรียมความพร้อมสำหรับการเข้าช่วยเหลือ การประเมินและให้การช่วยชีวิต การขอความช่วยเหลือ การกดหน้าอก CPR การช่วยหายใจ ปฐมพยาบาลขั้นต้น และการจัดการภาวะฉุกเฉินต่างๆ เช่น กระตุกหัก เลือดออก กระตุกสันหลังบาดเจ็บ ฯลฯ โดยการล้อมรั้ว⁵ การสอนการเอาชีวิตรอดเมื่อมีเหตุการณ์จมน้ำ^{5,20}

การบันทึกและรายงาน เมื่อมีเหตุการณ์เกิดขึ้น โลฟการ์ดสามารถบันทึกและรายงานความเสี่ยงได้ เพื่อนำมาปรับปรุงแผนความปลอดภัย^{5,16,17}

การสื่อสารความเสี่ยง โลฟการ์ดมีการติดป้าย หรือให้สัญลักษณ์ธงในพื้นที่ที่ความเสี่ยงสูง มีการเตือนเมื่อมีพฤติกรรมไม่ปลอดภัยในระหว่างภารกิจทางน้ำ^{5,16,17}

การสังเกตการณ์และทบทวนเหตุการณ์ โลฟการ์ดฝึกปฏิบัติ ทบทวนและแก้ไขแผนการจัดการเหตุฉุกเฉินขั้นพื้นฐาน^{5,16,17}

ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย ในการพัฒนา

อ้างอิงจากมาตรฐานการจัดการความเสี่ยง โลฟการ์ดเป็นผู้ที่มีทักษะในการป้องกันในทุกระดับ ของความเสี่ยง สามารถควบคุมความเสี่ยงอย่างเป็นระบบตั้งแต่การเก็บข้อมูลอุบัติการณ์การจมน้ำ และข้อมูลปัจจัยเสี่ยงเพื่อระบุความเสี่ยง (Risk identification) นำมาวิเคราะห์ความเสี่ยงและประเมินผลความเสี่ยง (Risk assessment and risk evaluation) ทำให้เห็นภาพรวมความเสี่ยงของการจมน้ำ และความเร่งด่วนต่อการแก้ไขปัญหาระดับความเสี่ยงของการจมน้ำและอุบัติเหตุอื่นๆ มีทักษะในการควบคุมความเสี่ยง (Risk treatment) ได้แก่ การเข้าช่วยเหลือ และการปฐมพยาบาลเบื้องต้น^{5,16,17} สื่อสารความเสี่ยง (Risk communication) โดยแจ้งเตือนเมื่อมีพฤติกรรมไม่ปลอดภัย ให้ความรู้ทำให้สามารถ

นำไปสู่ความปลอดภัยทางน้ำในเชิงองค์กร คือ มีการจัดการความเสี่ยงอย่างเป็นระบบ มีผู้รับผิดชอบชัดเจน การจมน้ำเป็นปัญหาการเสียชีวิตโดยไม่ได้ตั้งใจอันดับต้นๆ ของโลก ประเทศไทยและประเทศในกลุ่มรายได้น้อยถึงปานกลางยังขาดข้อมูลเชิงลึกของเหตุการณ์จมน้ำ¹ ในการวิเคราะห์ความเสี่ยงของต้องอาศัยการเก็บข้อมูลทั้งเชิงคุณภาพและปริมาณจำนวนมาก²¹ การขาดข้อมูลอุบัติการณ์การจมน้ำในแต่ละพื้นที่ทำให้ภาพความเสี่ยงในพื้นที่นั้นอาจคลุมเครือ การเก็บข้อมูลอุบัติการณ์การจมน้ำ ได้แก่ อุบัติการณ์การจมน้ำที่ไม่ถึงแก่ชีวิต ปัจจัยเสี่ยง เช่น อายุ วัฒนธรรม และสถานะทางเศรษฐกิจและสังคม²⁴⁻⁶ โดยความเสี่ยงอาจมีมากขึ้นในสถานที่และช่วงเวลาที่มิจิจกรรมและคนจำนวนมาก เช่น วันหยุดที่มินิกทองเที่ยวมาก มิจิจกรรมทางน้ำ อีกทั้งเหตุการณ์จมน้ำเป็นเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นอย่างรวดเร็วและมีเวลาในการตอบสนองจำกัด การตอบสนองที่รวดเร็ว จึงมีผลต่อโอกาสรอดชีวิต¹³ การจมน้ำอาจเกิดขึ้นได้จากทั้งแหล่งน้ำภายในบ้าน สระน้ำ แหล่งน้ำธรรมชาติ แบบเปิด และชายหาด^{5,8} หากมีผู้รับผิดชอบในการเข้าช่วยเหลือและเก็บข้อมูลจะสามารถนำมาทบทวนและวางแผนตามมาตรฐานการจัดการความเสี่ยง¹¹ รวมถึงทำให้ภาครัฐเห็นความสำคัญทำให้สามารถออกมาตรการและกฎหมายสนับสนุนการบรรเทาเหตุการณ์การจมน้ำได้อย่างมีประสิทธิภาพ

โลฟการ์ดมีทั้งการจ้างและอาสาสมัคร⁵ หน่วยงานที่มีความต้องการโลฟการ์ดอาจเป็นไปได้จากภาครัฐ เอกชน รวมถึงกลุ่มอาชีพอิสระ เช่น กลุ่มอาสาสมัครกู้ภัย การพัฒนาอาชีพโลฟการ์ดหรืออาจทดแทนด้วยหน่วยงานสามารถทำหน้าที่หรือมีทักษะคล้ายคลึงกับโลฟการ์ดอาจเกิดขึ้นได้หากมีการอบรมทักษะที่จำเป็นอย่างถูกต้อง เมื่อร่วมกับระบบการฉุกเฉินในประเทศไทย โลฟการ์ดสามารถประสานงานกับระบบฉุกเฉินของสถาบันการแพทย์

ฉุกเฉินแห่งชาติทั้งด้านการปฐมพยาบาลเบื้องต้นสามารถสื่อสารระดับความฉุกเฉินในฐานะผู้ตอบสนองรายแรก (First responder) ที่รู้แนวทางการส่งต่อทำให้การวางแผนทางการส่งต่อไปยังสถานพยาบาลใกล้เคียงได้อย่างรวดเร็วขึ้น²² ประกอบกับเหตุการณ์จมน้ำผู้ป่วยมีอาการวิกฤต ระยะเวลาที่ตอบสนองมีจำกัด¹³ ในปัจจุบันแนวทางการจ่ายเงินของกองทุนการแพทย์ฉุกเฉินของสถาบันการแพทย์ฉุกเฉินแห่งชาติ (สพฉ.) มีแนวทางการจ่ายเงินเพื่ออุดหนุนหรือชดเชยการปฏิบัติการฉุกเฉินทางน้ำสามารถเบิกเงินอุดหนุนหรือชดเชยให้กับทั้งยานพาหนะและชุดปฏิบัติการ²³ หากในอนาคตสามารถเพิ่มการเบิกเงินอุดหนุนหรือชดเชยให้ในฐานะผู้ตอบสนองรายแรกกับหน่วยงานทั้งภาครัฐและเอกชนได้ อาจมีโอกาสรสร้างระบบไลฟ์การ์ดที่ยั่งยืนในประเทศไทย

บทสรุป

การจมน้ำเป็นปัญหาการเสียชีวิตที่ไม่ได้ตั้งใจอันดับต้นๆ ของโลก โดยเฉพาะในประเทศที่มีรายได้ต่ำถึงปานกลาง ซึ่งประเทศไทยรวมอยู่ในกลุ่มนี้ด้วย การวางแผนทางการป้องกันการจมน้ำจึงมีความสำคัญต่อการแก้ไขปัญหาการจมน้ำ

แนวทางการป้องกันการจมน้ำควรประกอบด้วยมาตรการในหลายระดับ ได้แก่ มาตรการระดับปฐมภูมิ: การให้ความรู้และควบคุมการเข้าถึงแหล่งน้ำ มาตรการ

ระดับทุติยภูมิ: การสอนทักษะการเอาชีวิตรอดและการมีผู้ดูแลในระหว่างอยู่ในแหล่งน้ำ มาตรการระดับตติยภูมิ: การปฐมพยาบาลและการส่งต่อบริการทางการแพทย์ จะเห็นว่าการวางแผนป้องกัน การจมน้ำมีหลายขั้นตอน จึงควรมีหน่วยงานที่รับผิดชอบโดยตรงทั้งการวางแผนและการปฏิบัติงาน การพัฒนาระบบไลฟ์การ์ดหรือหน่วยงานที่มีทักษะคล้ายคลึงกับ ไลฟ์การ์ด จึงอาจมีบทบาทสำคัญในการรักษาความปลอดภัยทางน้ำโดยการเฝ้าระวังและตอบสนองต่อสถานการณ์ฉุกเฉิน โดยเฉพาะเมื่อเกิดเหตุการณ์จมน้ำ ไลฟ์การ์ดมีทักษะและความรู้ในหลายด้าน ได้แก่ ทักษะการว่ายน้ำและการกู้ชีพ การปฐมพยาบาล นอกจากนี้ไลฟ์การ์ดยังมีทักษะในการประเมินความเสี่ยงและจัดการความเสี่ยงเพื่อป้องกันอุบัติเหตุที่อาจเกิดขึ้นในบริเวณที่มีความเสี่ยงสูง

การพัฒนาอาชีพไลฟ์การ์ดในไทยสามารถพัฒนาร่วมกับระบบฉุกเฉินวิกฤตนอกสถานพยาบาลของสถาบันการแพทย์ฉุกเฉินแห่งชาติ เพื่อให้สามารถตอบสนองเหตุการณ์ได้อย่างรวดเร็วขึ้น รวมถึงเสนอการสนับสนุนทางการเงินรวมถึงแนวทางการจ่ายเงินของกองทุนการแพทย์ฉุกเฉินของสถาบันการแพทย์ฉุกเฉินแห่งชาติ จึงอาจเป็นแนวทางในการพัฒนาระบบไลฟ์การ์ดที่ยั่งยืนในอนาคต

เอกสารอ้างอิง

1. World Health Organization. Global report on drowning preventing a leading killer. Geneva: World Health Organization; 2014.
2. Hfocus. Thai people drown and die from accidents, an average of 10 people per day. [Internet]. [cited 2024 January 4]. Available from: <https://www.hfocus.org/content/2023/03/27277>. (in Thai).
3. Shappell SA, Wiegmann DA. HFAC The Human factors analysis and classification system (HFACS). [Internet]. [cited 2024 January 4]. Available: <https://commons.erau.edu/publication/737>.
4. Tyler MD, Richards DB, Reske-Nielsen C, Saghaei O, Morse EA, Carey R, et al. The epidemiology of drowning in low- and middle-income countries: a systematic review. BMC Public Health 2017;17(1):413.

5. Joost JLM. Drowning: prevention, rescue, treatment. 2nd ed. Wiesbaden: Springer; 2014.
6. Willcox-Pidgeon S, Franklin RC, Leggat PA, Devine S. Epidemiology of unintentional fatal drowning among migrants in Australia. Australian and New Zealand Journal of Public Health 2021;45(3):255-62.
7. Centers of Disease Control and Prevention. Drowning facts. [Internet]. [cited 2024 January 4]. Available from: <https://www.cdc.gov/drowning/facts/index.html>.
8. Moreland B, Ortmann N, Clemens T. Increased unintentional drowning deaths in 2020 by age, race/ethnicity, sex, and location, United States. J Safety Res 2022;82:463-8.
9. World Health Organization. Drowning. [Internet]. [cited 2024 January 4]. Available from: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/drowning>.
10. Koon WA, Gates RM, Scoggins S, Andrus P, Futoran JA. The ocean lifeguard intervention continuum: a cognitive aid for surf lifeguard education. Int J Aquatic Res Educ 2020;12(4):e11.
11. The International Life Saving Federation Gemeenteplein. Drowning prevention strategies- International Life Saving Federation. n.p.; 2015.
12. Tipton M, Wooler A. The science of beach lifeguarding. Boca Raton, FL: CRC; 2016.
13. Tipton M, Montgomery H. The experience of drowning. Med Leg J 2022;90(1):17-26
14. Ministry of Public Health. Drowning prevention in Thailand. Bangkok: Department of Disease Control, Ministry of Public Health; 2014.
15. Division of Underwater and Aviation Medicine, Naval Medical Department. Underwater Medicine First Responder: UMFR. [Internet]. [cited 2024 January 4]. Available from: <https://um.nmd.go.th/2023/>. (in Thai).
16. International Life Saving Federation. Pool lifeguard. [Internet]. [cited 2024 January 4]. Available from: <https://www.ilsf.org/wp-content/uploads/2007/09/APP%2008%20ILS%20Lifeguard%20Pool.pdf>.
17. International Life Saving Federation. Inland open water lifeguard. [Internet]. [cited 2024 January 4]. Available from: https://www.ilsf.org/sites/ilsf.org/files/Certification/ILSCertificates/APP%2009%20ILS%20Lifeguard%20Inland%20Open%20Water_1.pdf.
18. Branche CM, Stewart S. Lifeguard effectiveness: a report of the working group. Atlanta: Centers for Disease Control and Prevention, National Center for Injury Prevention and Control. [Internet]. [cited 2024 January 4]. Available from: <https://www.yumpu.com/en/document/view/27031865/lifeguard-effectiveness-a-report-of-the-working-group>.
19. Surf Life Saving Australia. Rip Currents. [Internet]. [cited 2024 January 4]. Available from: <http://www.beachsafe.org.au/surf-ed/Ripcurrents>.
20. The Dolphin Project. [Internet]. [cited 2024 January 4]. Available from: <http://www.ilsf.org/drowning-prevention/library/dolphin-project>.



21. Witoonthat S. Reyes MR, Sarsycki M. Disaster Risk Assessment Manual Bangkok: United Nations Development Program, Thailand Office; 2016. (in Thai).
22. National Institute for Emergency Medicine. Universal coverage for emergency patients. [Internet]. [cited 2024 January 4]. Available from: <https://www.niems.go.th/1/News/Detail/7452?group=3>.
23. National Institute for Emergency Medicine. Guidelines for disbursing emergency medical funds. Bangkok: National Institute for Emergency Medicine; 2020. (In Thai).