

เพื่อนักขับซี้...

กลับถึงบ้านอย่างปลอดภัย

- ดำเนินนำเพื่อการรับฟ้องช่างถูกวิธีและลดอุบัติเหตุบนถนน •



ด้วยความปลอดภัยจาก



เพื่อนักขี่...

กลับถึงบ้านอย่างปลอดภัย

• ดำเนินนำเพื่อการรับที่ช่องทางฉุกเฉินและลดอุบัติเหตุบนถนน •



ด้วยความปลอดภัยจาก



เว็บไซต์คนไทย

บริการข้อมูลสุขภาพคนไทย

1. บริการข้อมูลสุขภาพคนไทย (เว็บไซต์) 2. บริการสุขภาพคนไทย



ผู้จัดทำ...

สำนักงานเครือข่ายลดอุบัติเหตุ (สคอ.)

Accident Prevention Network

ชั้น 1 อาคารราชประชาสมานัส กรมควบคุมโรค

กระทรวงสาธารณสุข อ.สีวานนท์ อ.เมือง จ.นนทบุรี 11000

โทรศัพท์ (66)0-2588-3769, (66)0-2590-3172, (66)0-2590-3153

โทรสาร (66)0-2580-0518 Email : www.accident.or.th

เพื่อนักขี่ที่...กลับถึงบ้านอย่างปลอดภัย

พิมพ์ครั้งที่สอง : พฤศจิกายน 2549

เรียบเรียง : กษมา สัตยาสุวัจน์

ออกแบบปกและรูปเล่ม : ผู้เสรี

สนับสนุนโดย...

สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)

979 ชั้น 34 อาคารเอส เอ็ม ทาวเวอร์ ถนนพหลโยธิน แขวงสามเสนใน เขตพญาไท

กทม. 10400 โทรศัพท์ 0-2298-0500 โทรสาร 0-2298-0501 www.thaihealth.or.th



สารบัญ

ส่วนจากผู้จัดการสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ.....	5
ตัวเลขเหล่านี้ไม่ใช่เรื่องนพิศขรรพ์	6-7
ก่อนเดินทางไกล ตรวจสอบสภาพรถให้พร้อม	8-9
ตรวจสอบอุปกรณ์ที่จำเป็น	10-11
สำหรับผู้ขับขีรถจักรยานยนต์	12-13
ตรวจร่างกายและใจ	14
ดูตรวจเช็ค เคนิดดับคสายเคียบระหว่างเดินทาง	15
ตรวจเส้นทาง	16-17
8 จุดเสี่ยงอันตรายที่เกิดอุบัติเหตุซ้ำซาก	18-19
ตรวจสอบความรู้สัญญาณจราจร	20-21
ทำอย่างไรเมื่อเจอสถานการณ์เช่นนี้	22-23
ป้ายสัญญาณจราจรที่ควรเรียนรู้และจดจำ	24-25
ดื่มไม่ขับ	26-27
สารพัดทางเลือกเพื่อการ 'ดื่มไม่ขับ'	28-29
เรื่องจริงหรือหลอกเกี่ยวกับการดื่ม	30
ดื่มแล้วขับ หากถูกจับ โทษหนักกว่าเดิม	31
มาตรการที่คุณอาจไม่รู้	32-33
บางเสียงที่ดังมาจากเหนือ 'ดื่มแล้วขับ'	34-35
ช่างหน้าหนึ่งวันพรุ่งนี้อาจมีข่าวของคุณ	36
อย่าคิดว่าคนต่อไปจะไม่ใช้คุณ	37
10 วิธีช่วยเหลือนักผู้ประสบอุบัติเหตุบนท้องถนน	38-39
การปฐมพยาบาลเบื้องต้น	40-41
สายด่วน เพื่อนร่วมทาง	42
หน่วยงานที่เกี่ยวข้องและให้ข้อมูลประกอบการเรียนเชิญ	43



สาส์นจากผู้จัดการ

สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ

จากสถิติปี 2532-2536 อัตราการเสียชีวิตจากอุบัติเหตุสูงเป็นอันดับ 3 ของสาเหตุการเสียชีวิตของคนไทย โดยจำนวนผู้เสียชีวิตเฉลี่ยสูงกว่า 13,000 คนต่อปี ซึ่งจากรายงาน ADB-ASEAN ระบุว่า ต้นทุนเฉลี่ยการเสียชีวิตของคนไทยเท่ากับ 2.85 ล้านบาทต่อราย ซึ่งหากรวมทรัพย์สินเสียหายด้วยแล้วจะมีมูลค่าสูงมากถึง 3 ล้านบาทต่อราย

จากสถานการณ์ดังกล่าว ในปี 2547 สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) ได้ให้ความสำคัญกับงานป้องกันอุบัติเหตุจราจรและอุบัติเหตุภัยซึ่ง สสส. มีแนวทางการดำเนินงานสำคัญในหลายด้าน อาทิ การพัฒนาสมรรถนะให้แก่บุคลากรดำเนินงานด้านอุบัติเหตุ การส่งเสริมความเข้มแข็งเครือข่ายภาคีภาคประชาชน การรณรงค์ประชาสัมพันธ์และให้ความรู้แก่สาธารณชน การจัดการความรู้และพัฒนาารระบบข้อมูลสารสนเทศ รวมทั้งการพัฒนาาระบบและแผนป้องกันแก้ไขอุบัติเหตุภัยระดับชาติ โดย สสส. ได้ดำเนินการสนับสนุนการดำเนินงานของศูนย์อำนวยการความปลอดภัยทางถนนมาอย่างต่อเนื่อง นอกจากนี้ ภายใต้นโยบายรัฐบาลในการลดอุบัติเหตุจราจร สสส. ได้สนับสนุนการดำเนินงานของภาคีเครือข่ายในทุกพื้นที่โดยเชิงรุกและขยายโอกาสการมีส่วนร่วมตามแผนสนับสนุนโครงการทั่วไปและนวัตกรรม ซึ่งทำให้เกิดจังหวัดต้นแบบและเครือข่ายดำเนินงานลดอุบัติเหตุเป็นจำนวนมาก รวมทั้งประชาชนเกิดความรู้ความเข้าใจ และมีส่วนร่วมในการป้องกันและยกระดับความปลอดภัยทางถนนของประเทศให้ดียิ่งขึ้น

โครงการรณรงค์ป้องกันและลดอุบัติเหตุทางถนนโดย สสส. ร่วมกับศูนย์อำนวยการความปลอดภัยทางถนน กรมป้องกันและบรรเทาสาธารณภัย และสำนักงานเครือข่ายรณรงค์ลดอุบัติเหตุ เป็นอีกหนึ่งกิจกรรมที่มุ่งให้ประชาชนมีจิตสำนึกเรื่องวินัยจราจร การตระหนักถึงความรุนแรงของความเสี่ยงจากอุบัติเหตุ รวมทั้งเกิดการป้องกันหรือลดความเสียหายการเกิดอุบัติเหตุทางถนนโดยได้จัดกิจกรรมรณรงค์ป้องกันอุบัติเหตุขึ้น

ทั้งนี้ ในระยะและจังหวัดที่จะก้าวต่อไป สสส. จะมีการดำเนินงานป้องกันอุบัติเหตุจราจรและอุบัติเหตุภัยที่เข้มข้นและกว้างขวางมากยิ่งขึ้น โดยเน้นในภาคส่วนต่างๆ ของสังคม เข้ามาร่วมงานกันบนพื้นฐานของข้อมูล ความรู้ และการผลักดันนโยบายที่ดีไปสู่ปฏิบัติการ

น.ศ.สุกกร บัวสาย

ผู้จัดการ



1

2.2

ปี พ.ศ. 2544 ไทยคืออันดับหนึ่งของเอเชียที่ตื่นสุราหนักที่สุด¹

เด็กไทยเสียชีวิตจากอุบัติเหตุบนท้องถนนเฉลี่ย 2.2 รายในแต่ละวัน²

ตัวเลขเหล่านี้

ไม่ใช่เรื่องมหัศจรรย์

แต่ทำในสิบหลายเดือนหรือครึ่งวันน้ำตก
ให้นักทาสีชีวิตที่สูญหาย

3.35

คนไทยเสียชีวิตเฉลี่ย 3.35 ราย ในหนึ่งชั่วโมง จากอุบัติเหตุบนท้องถนน⁴

50

ช่วงเทศกาลปีใหม่และสงกรานต์พบว่า 50% ของผู้บาดเจ็บบนท้องถนน มีพฤติกรรมดื่มแอลกอฮอล์ก่อนขับ³

434

มีผู้เสียชีวิต 434 คนใน 7 วัน ช่วงเทศกาลปีใหม่ 2549⁵

476

มีผู้เสียชีวิต 476 คนใน 10 วัน ช่วงเทศกาลสงกรานต์ 2549⁵

¹ องค์การอนามัยโลก, 2544

² โครงการให้ความรู้และแบ่งปันมติชนีย์ "กินและขับ...ได้จนกว่าชีวิตไม่พอ" ศูนย์อำนวยการความปลอดภัยทางถนน

³ เป็นสาเหตุป็น ๗๙% จากอุบัติเหตุ, มูลนิธิสาธารณสุขแห่งชาติ, 2549

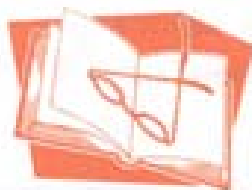
⁴⁻⁵ กรมป้องกันและบรรเทาสาธารณภัย





สาเหตุสำคัญที่ทำให้เกิดตัวเลขเหล่านี้ขึ้นมา คือ การขับ
รถเร็วกว่าที่ควร การขับรถโดยประมาท การไม่สวมหมวกกันน็อก
และการดื่มสุรา จากผลการวิจัยล่าสุด พบว่า แอลกอฮอล์มีผลต่อ
สุขภาพและความปลอดภัยของผู้ใช้ถนนโดยเฉพาะเยาวชน ซึ่ง
เยาวชนไทยจะเริ่มดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ เมื่ออายุ 15 ปี¹
และกลายเป็นกลุ่มที่ใช้พาหนะซึ่งทำให้เกิดอุบัติเหตุมากที่สุด
นั่นคือ มอเตอร์ไซด์

ตัวเลขของอุบัติเหตุจะลดลงได้ต้องเกิดจากความร่วมมือของ
หลายฝ่ายทั้งผู้ใช้ถนน คนขับรถ คนโดยสาร รวมทั้งหน่วยงานของ
รัฐที่คอยควบคุมกำกับ การจราจรและความปลอดภัย



เริ่มต้นกันตั้งแต่วันนี้
ที่โรงเรียน สถาบัน
และท่ารถทางรถไฟถึงต้นแม่น้ำ
และหัดตรวจปฏิบัติ
ในการใช้ถนนจากคู่มือ
เล่มที่อยู่ในมือคุณนี่
เพื่อไม่ให้เกิดความปลอดภัย
ต่อชีวิตและทรัพย์สิน

¹ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช, รายงานการวิจัยเรื่อง พฤติกรรมการบริโภคสุราระบบราชการไทย :
การสำรวจองค์ความรู้ สถานการณ์และปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการบริโภคสุรา , กุมภาพันธ์ 2548



ก่อนการเดินทางไกล! ตรวจสภาพรถให้พร้อม

ความปลอดภัย คือ ต้นเหตุสำคัญของที่ทำให้เกิดอุบัติเหตุบนถนน ดังนั้น เตรียมรถให้พร้อมก่อนออกเดินทางไกล เพื่อไปในที่จุดหมายปลายทาง โดยตรงสบายสบาย เครื่องยนต์ ซ่อมและบำรุงอุปกรณ์ต่างๆ ให้อยู่ในสภาพใช้งานได้



- ระบบช่วงล่าง คันชัก คันส่ง พวงมาลัย
- สภาพยางรถ ยางอะไหล่ ลมยาง นี้อัตถ์ทั้ง 4 ล้อ
- ตรวจระบบเบรก น้ำมันเบรกว่าพร้อมหรือไม่
- สภาพเบรคมือ
- สายพานเครื่องยนต์
- ระบบไฟสว่าง
- ระบบน้ำกลั่นในแบตเตอรี่

¹ กรมป้องกันและบรรเทาสาธารณภัย



8

สำนักงาน

กรมป้องกันและบรรเทาสาธารณภัย



- ดวงไฟส่องสว่างและไฟสัญญาณประจำรถทุกดวง
- ที่ปิดน้ำฝน
- ระบบฉีดน้ำล้างกระจก
- ระบบแอร์
- การรั่วไหลของน้ำมันเชื้อเพลิง น้ำมันหล่อลื่น น้ำมันหม้อเย็น
- มองหาที่นาของเมืองมีดปกติ



นำรถเข้าศูนย์ ให้ช่างผู้ชำนาญตรวจเช็ค
ก่อนออกเดินทาง เป็นวิธีที่ดีที่สุด



ตรวจอุปกรณ์ที่จำเป็น¹

เตรียมอุปกรณ์และอะไหล่สำหรับรถเหล่านี้ไว้ในรถเสมอ
เพื่อไว้ใช้ยามเกิดเหตุด้วยัน ฉุกเฉิน
และช่วยในท้องถิ่นหากของข้างปล้อลัมัย

- หัวสัของระบบไฟต่างๆ วารถของคุณ
ใช้หัวสัของโคมไฟโต ขนาดที่แอมภ)
- หลอดไฟหน้า-หลัง
- แกดลอนบวรจุน้ำหล่อเย็นสำวอง
- ไฟฉาย ไฟสัญญาณกะพริบสีแดง สีเหลือง
- แผ่นป้ายแสดงเหตุฉุกเฉิน
- เครื่องดับเพลิง

ตรวจอุปกรณ์ที่จำเป็น

¹ กรมโยธาธิการและบรรเทาสาธารณภัย





- ลวดสลิง หรือเชือกลากรถ ยาวประมาณ 8-10 เมตร
- แม่แรงยกรถ กุญแจถอดน็อตล้อ
- กุญแจแหวนหรือปากตาย ไส้ควงหัวแบน - หัวจีน 1 ชุดเล็ก
- ชุดปฐมพยาบาล
- ไม้ท่อนล้อ 2-4 อัน



รถจักรยานยนต์



สำหรับผู้ขับขี่

รถจักรยานยนต์¹

- ต้องสวมหมวกนิรภัยที่ได้มาตรฐาน มีเครื่องหมายรับรองมาตรฐานผลิตภัณฑ์อุตสาหกรรม (มอก.) ในขณะขับขี่ทุกครั้ง
- ควรขับขี่รถจักรยานยนต์ด้วยความเร็วสูงไม่เกิน 60 กม./ชม. ในเขตเทศบาล และไม่เกิน 80 กม./ชม. นอกเขตเทศบาล
- ไม่ควรบรรทุกน้ำหนักเกินของเก็น 50 กก.² หรือคนโดยสาร 1 คน
- การขับขี่ควรชิดทางซ้ายของพาหนะอื่นๆ ยกเว้นกรณีที่ต้องเลี้ยวขวา ควรให้สัญญาณไฟเพื่อเปลี่ยนช่องทาง
- หลีกเลี่ยงการขับซิวระหว่างช่องทางเดินรถ
- อย่าเร่งเครื่องให้เกิดเสียงดังเกินควร ควรติดตั้งเครื่องลดเสียงที่ท่อไอเสีย
- ขับขี่ด้วยความระมัดระวังบริเวณทางแยกหรือออกจากซอย
- ดูกระจกส่องข้างและให้สัญญาณไฟทุกครั้งถ้าต้องการเปลี่ยนช่องทางเดินรถ



¹ บุคคลที่มาไม่ขับ www.dkk.or.th ชื่อชุดความรู้, มีนาคม 2549

² กฎจราจรที่ควรรู้, กองบังคับการตำรวจนครบาล



ข้อควรระวัง

- ขับรถให้ช้าลงในที่เนินหลุมเป็นบ่อเวลาฝนตก หรือหมอกลงจัด และควรเปิดไฟหน้า
- ระวังความเร็วลงถ้ามีคนหรือสุนัขวิ่งในถนน หรือวิ่งตัดหน้า
- งดการดื่มสุราก่อนการขับขี่
- รถต้องมีเลขทะเบียนทำยวรถ และต่ออายุป้ายยววงกลมเสียภาษี รถจักรยานยนต์ทุกปี
- พกใบอนุญาตขับขี่รถจักรยานยนต์ทุกครั้ง (ผู้ที่สามารถมีใบอนุญาตขับขี่ได้ต้องมีอายุไม่ต่ำกว่า 18 ปีบริบูรณ์)
- ตรวจสอบสภาพรถให้อยู่ในสภาพที่พร้อมขับขี่เสมอ



ตรวจสอบเหล่านี้ก่อนขับขี่¹

ยาง อยู่ในสภาพดี ไม่มีรอยฉีก ขาด ควรจะระดับลมยาง และจุกยางด้วย
ได้แก๊สที่นี้ ตรวจสอบระดับน้ำมันก่อนขับขี่
ไฟหน้า ไฟท้าย ไฟสัญญาณ กระบอก แตร ทุกอย่างต้องพร้อมใช้งาน
น้ำมันหล่อลื่น ตรวจสอบระดับน้ำมันและหมั่นถ่าย

การขับขี่รถจักรยานยนต์อย่างปลอดภัย ควรปฏิบัติตามกฎจราจรอย่างเคร่งครัด

¹ GEICO Motorcycle riding safety tips, www.geico.com

ตรวจร่างกายและใจ¹

อาการ "ช่วงระหว่างหลับที่ในระยะไกล"
เป็นอีกนัยหนึ่งสาเหตุสำคัญที่ทำให้เกิดอุบัติเหตุ
บนถนนมากจนล้นวงล้อต่างๆ ดังนั้น เฮอร์เบิร์ตวาทท์
ที่ร่างกาย จิตใจและสติสัมปชัญญะ
ไว้ที่พร้อมเมื่อต้องขับที่รถในระยะไกล



- ก่อนออกเดินทาง 2-3 วัน ควรพักผ่อน นอนหลับให้เต็มอิ่ม
- หลีกเลี่ยงการขับรถขณะมีอาการเมื่อยล้าหรือกำลังวิตกกังวล
- เมื่อต้องขับรถทางไกล ควรหยุดรถเป็นระยะเพื่อพักรถ พักสายตา
ผ่อนคลายความเครียดของร่างกายและจิตใจด้วยการยืดเส้นยืดสาย
- อย่าขับรถติดต่อกันยาวนานกว่า 150 กิโลเมตรโดยเฉพาะในเวลากลางวัน

¹ กรมป้องกันและบรรเทาสาธารณภัย



สูตรเด็ด เคล็ดลับ

คลายเครียด ระหว่างเดินทาง¹



- ไม่ควรดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์หรือกาแฟที่ออกฤทธิ์ต่อจิตประสาท เช่น ยาบ้า ยาแก้ปวดประสาทก่อนขึ้นรถ
- หากรู้สึกอ่อนเพลียเมื่อยล้าระหว่างขึ้นรถ ให้ดื่มน้ำเกลือแร่หรือน้ำผลไม้ที่มีวิตามินซีสูง เช่น น้ำส้ม น้ำมะนาว น้ำฝรั่ง เพื่อช่วยเพิ่มปริมาณกลูโคสในร่างกายน เพราะกลูโคสทำให้ร่างกายสดชื่น
- ก่อนเดินทางจิบน้ำขิง หรือกินวิตามินซี เพื่อสร้างภูมิคุ้มกัน ช่วยป้องกันอาการแพ้หวัด น้อยๆ ที่อาจเกิดโดยไม่รู้ตัว เช่น คัดจมูก
- พกน้ำเปล่าติดไว้ในรถเสมอ และจิบบ่อยๆ เพื่อแก้กระหายและรักษาปริมาณน้ำในร่างกายให้คงที่ และเมื่อรู้สึกว่ามีเหงื่อ
- หลีกเลี่ยงการดื่มชา กาแฟ น้ำอัดลมที่มีสารคาเฟอีน เพราะจะทำให้ร่างกายระเหยออกมามากกว่าปริมาณน้ำที่ดื่มเข้าไป และจะอ่อนเพลียง่าย
- ระหว่างเดินทางไกล ควรกินอาหารปริมาณน้อยๆ แต่บ่อยครั้ง โดยเลือกอาหารประเภทที่เพิ่มพลังงานให้แก่ร่างกาย เช่น อาหารพวกแป้งและน้ำตาล ผัก ผลไม้และน้ำผลไม้
- ไม่ควรกินอาหารประเภทเนื้อสัตว์ที่ย่อยยาก กินอาหารที่มีไขมันให้น้อยลง
- หลีกเลี่ยงอาหารที่ทำให้เกิดแก๊สในกระเพาะ เช่น กะหล่ำปลี แดงกวา บล๊อคโคลี หรือมันต์หมากฝรั่ง

¹ กรมป้องกันและบรรเทาสาธารณภัย



เส้นทาง

ตรวจเส้นทาง¹



การศึกษาเส้นทางและสภาพแวดล้อมที่จะไปล่วงหน้า
ก่อนออกเดินทางเป็นความดีที่มีดี เพราะจะได้รู้ภูมิประเทศ
ตลอดจนสภาพบริเวณนั้น ความอดทนใช้เวลารองเส้นทาง
ช่วยเพิ่มความมั่นใจในการขับขี่อย่างปลอดภัยยิ่งขึ้น



สอบถามศูนย์ใช้รถและเส้นทางเดินรถต่างๆ
ที่ Call Center 1193
ตำรวจทางหลวง

¹ กรมป้องกันและบรรเทาสาธารณภัย





การตรวจสอบเส้นทางลัดหรือถนนพิเศษที่มีหน่วยงานบริการ
ของตำรวจทางหลวง หรือการก่อสร้างที่ควบคุมโดย
เพื่อกำหนดเส้นทางสำหรับการจราจรจากจุดใดไปจุดใด
ใช้ถนนหมายเลขเก่าใหม่ มีป้ายนำทาง ทัศนียภาพ
รักษาความปลอดภัย หรือจุดพักรถตรงในระหว่างทาง

ระมัดระวังและลดความเร็วทุกครั้ง
เมื่อพบกับสภาพถนนที่ทรุด
เป็นหลุมบ่อ และถนนเปียกลื่น



8 จุดเสี่ยงอันตรายที่เกิดอุบัติเหตุซ้ำซาก¹

จุดที่ 1 กม. 136 - 138 ถ.มิตรภาพ ต.มวกเหล็ก อ.มวกเหล็ก จ.สระบุรี

สภาพทางบริเวณจุดดังกล่าวเป็นทางลงเขาลาดชัน คดเคี้ยว รถจะลงมาด้วยความเร็วสูง ทำให้เสียหลักไม่สามารถควบคุมได้ และเมื่อมีอุบัติเหตุแล้วรถที่แล่นตามมาทางข้างหลังไม่สามารถหยุดรถหลบหลีกได้ทัน

จุดที่ 2 กม.ที่ 76 - 77 ถ.พหลโยธิน ต.สนับทึบ อ.วังน้อย จ.พระนครศรีอยุธยา

สาเหตุเพราะมีการกั้นรถบริเวณดังกล่าว ทำให้รถที่ลงเนินมาต้องเปลี่ยนช่องทาง ประกอบกับสภาพถนนเป็นทางโค้งมี 10 ช่องทาง แบ่งเป็นขาเข้า 5 ช่องทาง ขาออก 5 ช่องทาง

จุดที่ 3 กม.ที่ 66 - 67 ถ.เอเชีย ทางแยกเข้าทางหลวง 356 ต.บ้านกรวด อ.บางปะอิน จ.พระนครศรีอยุธยา

สาเหตุเนื่องจากบริเวณจุดกั้นรถแห่งนี้ตรงกับทางเข้าออกทางหลวงหมายเลข 356 ซึ่งจะมีรถที่แล่นมาจากทางหลวงหมายเลข 347 ผ่านเพื่อเลี้ยวเข้าถนนเอเชีย จะมีรถเข้าออกโดยฝ่าฝืนกฎจราจรด้วยการร่อจ้งพระเนี้ยวเข้าจุดกั้นรถเพื่อมุ่งหน้าเข้ากรุงเทพฯ หรือรถที่อยู่ในบริเวณจุดกั้นรถย้อนทางเพื่อเลี้ยวตัดรถทางตรงเข้าทางหลวงหมายเลข 356 จึงเป็นสาเหตุที่ทำให้รถเกิดเฉี่ยวชนกันบ่อยครั้ง

จุดที่ 4 กม.ที่ 152 - 153 ถ.เพชรเกษม ต.หัวสะพาน อ.เมือง จ.เพชรบุรี

สภาพถนนแบ่งเป็น 4 ช่องทางจราจร ทางโค้งมีสะพานทางแคบ มีการกั้นบริเวณทั้งหัวและท้าย เกิดอุบัติเหตุบ่อยครั้งเนื่องจากเป็นแหล่งชุมชน มีรถจักรยานยนต์และคนเดินผ่านไปมาโดยเฉพาะวันที่มีตลาดนัด มีรถจอดบนไหล่ทาง บริเวณทางโค้ง

¹ กรมป้องกันและบรรเทาสาธารณภัย



2. การประเมินผล ยุทธศาสตร์

จุดที่ 5 ถ.สุขุมวิท ทางหลวงหมายเลข 3 กม.129 - 130 ต.ทุ่งสุทธธา อ.ศรีราชา จ.ชลบุรี

สาเหตุเพราะมีการกีดขวางบริเวณดังกล่าวทำให้รถที่เืองเงินมากต้องเปลี่ยนช่องทาง สภาพถนนเป็น 4 ช่องทางจราจร วิ่งสวนทางกันด้านละ 2 ช่องทาง เป็นทางลงเนินและทางโค้ง และมีจุดกีดขวางบริเวณทางโค้ง

จุดที่ 6 ถ.สุขุมวิท ทางหลวงหมายเลข 3 กม.145 - 146 ต.หนองปรือ อ.บางละมุง จ.ชลบุรี

สาเหตุที่เกิดอุบัติเหตุเนื่องจาการถที่ออกจากซอยและจะกีดขวางบริเวณดังกล่าวตัดหน้ารถทางตรง สภาพถนนแบ่งเป็น 4 ช่องทางจราจร วิ่งสวนทางกันด้านละ 2 ช่องทาง มีซอยแยกและจุดกีดขวาง

จุดที่ 7 ถ.สุขุมวิท ทางหลวงหมายเลข 3 กม. 4 - 7 ต.กิ่งกึ่งเมืองชลบุรี ต.บ้านสวน อ.เมือง จ.ชลบุรี

สาเหตุเพราะมีปริมาณรถเป็นจำนวนมากที่จรดถนนครบทุกและรถยนต์ส่วนบุคคล เมื่อมีการเปลี่ยนช่องทางทำให้ชนท้ายกันบ่อยครั้ง ประกอบกับสภาพถนนซึ่งเป็น 4 ช่องทางจราจร วิ่งสวนทางกันด้านละ 2 ช่องทาง สภาพผิวการจราจรชำรุดเป็นช่วงๆ

จุดที่ 8 ถ.สุขุมวิท ทางหลวงหมายเลข 344 กม. 6 - 7 ต.หนองรี อ.เมือง จ.ชลบุรี

สาเหตุเพราะมีปริมาณรถหนาแน่นและมีจุดกีดขวาง ประกอบกับไหล่ทางแคบ เมื่อมีรถจอดรอ ทำให้เหลือช่องทางจราจรเพียงช่องทางเดียว สภาพถนนมี 4 ช่องทางจราจร วิ่งสวนทางกันด้านละ 2 ช่องทาง และมีจุดกีดขวาง



ตรวจความรู้ สัญญาณจราจร¹

การเล่น การต้อนหน้าอย่างกระชั้นชิด
และการฝ่าฝืนสัญญาณจราจร เป็นแนวทาง
ที่เพิ่มความเสี่ยงต่อการเกิดอุบัติเหตุ
บนท้องถนนมากกันั้น... ดังนั้น

- ขับรถด้วยความเร็วสม่ำเสมอ
- ไม่ขับรถด้วยความเร็วสูงเกินกว่าที่กฎหมายกำหนด
- อย่างเช่นในที่คับขัน บนสะพาน บริเวณทางโค้ง ทางแยก
ทางร่วม หรือบริเวณที่ผิดกฎหมาย
- อย่างขับรถตามหลังคันอื่นระยะกระชั้นชิด
- มองดูกระจกส่องด้านหลัง และให้สัญญาณไฟทุกครั้ง
ก่อนหยุด ก่อนเลี้ยว ก่อนแซง จอด หรือชะลอ
- ก่อนเข้าทางโค้ง ควรให้เสียงสัญญาณเตือนรถอื่นที่จะสวนมา
- เมื่อขับผ่านทางแคบ ทางโค้ง บนเนินหรือบนภูเขา ให้ขับชิด
ขอบทางด้านซ้าย
- เรียนรู้ จดจำสัญญาณจราจรที่สำคัญและปฏิบัติตามกฎจราจร
โดยไม่ฝ่าฝืนป้ายหยุด สัญญาณไฟหรือเครื่องหมายจราจร

¹ กรมป้องกันและบรรเทาสาธารณภัย



อย่าคิด ว่า
จะไม่โดนตำรวจจับปรับคุณอยู่
ด้วยเครื่องตรวจจับความเร็ว



ข้อกำหนดเกี่ยวกับความเร็วของรถ

ประเภทของรถ	นอกเขตเทศบาล	ในเขตเทศบาล
รถบรรทุกที่มีน้ำหนักกรด +น้ำหนักบรรทุกทุกเกิน 1,200 กก.ขึ้นไป		
รถโดยสาร	80 กม./ชั่วโมง	60 กม./ชั่วโมง
รถสาธารณะ		
รถพ่วงรถขนส่งบรรทุก		
รถสามล้อ	60 กม./ชั่วโมง	45 กม./ชั่วโมง
รถยนต์เก๋ง		
รถจักรยานยนต์	80 กม./ชั่วโมง	60 กม./ชั่วโมง

ที่มา : กรมป้องกันและบรรเทาสาธารณภัย



ทำอย่างไร เมื่อเจอ สถานการณ์ เช่นนี้¹

เบรคแตก

อาการเบรคแตก คือ เมื่อเหยียบเบรค แล้วคันเหยียบเบรคจมหายไป รอดไม่สามารถหยุดได้ อย่างตกใจ ใช้วิธีนี้ก็ได้โดยใช้เกียร์ต่ำ ในขณะที่ หากจวนตัวมากอาจเปลี่ยนจากเกียร์ 4 มาเกียร์ 2 ได้ก็ได้ สิ่งเบรคมือช่วยพร้อมกับประคองพวงมาลัยรถให้อยู่ในบังคับเพื่อหลบหลีกกรณีอื่นในกรณีคับขัน

ยางแตกหรือระเบิด

อาการยางแตก เพราะถูกตะปูหรือรูด้วยสาเหตุใดสาเหตุหนึ่ง ยางจะค่อยๆ แบนลง พวงมาลัยรถจะหนักหรือกินไปทางด้านนั้น วิธีแก้ ต้องรีบเบรคทันทีโดยเปลี่ยนเกียร์ลดลงเรื่อยๆ เพื่อใช้เครื่องชะลอรถให้ช้าลง ในขณะที่รถยังมีความเร็วสูงอยู่ อย่าเหยียบเบรค เมื่อรถช้าลงมากแล้วค่อยเหยียบเบรค โดยแตะเบาๆ แล้วแอบเข้าข้างทางเพื่อรอเปลี่ยนยางต่อไป ในกรณีที่ยางระเบิดรถจะเริ่มเสียหลักทันที เสียจะระเบิดของยางอาจทำให้ท่านตกใจได้ และรถจะมีอาการหุคหวน แล่นหรือโยก แล่นออกนอกแนวทางที่กำลังวิ่งอยู่ ท่านจะต้องคุมสติให้อยู่อย่าเหยียบเบรคเพราะถ้าเหยียบเบรคตอนนี้รถอาจคว่ำได้พยายามบังคับพวงมาลัยรถอย่าให้รถแล่นออกนอกแนววิ่งปล่อยคันเร่งพร้อมกับเปลี่ยนเกียร์มาใช้เกียร์ต่ำลงลงเรื่อยๆ เพื่อชะลอรถให้ช้าลง แล้วจึงค่อยๆ เหยียบเบรคแล้วแอบเข้าข้างทาง เพื่อเปลี่ยนยางต่อไป

น้ำมันเชง

ห้ามขับรถแซงขณะขับรถขึ้นเขา ขึ้นเนิน หรือสะพานสูงๆ และขับรถลงเขาหรือลงเนิน และสะพานสูงเพราะมองไม่เห็นรถที่สวนมา

ขับรถขณะฝนตกหรือถนนลื่น

ควรชะลอความเร็วของรถให้ช้าลงกว่าปกติ และที่ระยะห่างจากรถคันหน้าให้มากขึ้น เมื่อจะต้องหยุดควรพยายามเปลี่ยนมาใช้เกียร์ต่ำเพื่อช่วยชะลอรถ อย่าเบรคโดยกะทันหันหรือหักพวงมาลัยรถอย่างฉับพลัน เพราะอาจทำให้รถปัดหรือหมุนได้ เมื่อขับรถผ่านถนนที่มีน้ำท่วมหรือน้ำขัง น้ำอาจเข้าเบรค ทำให้เบรคไม่อยู่ ควรขับอย่างช้าๆ ด้วยเกียร์ต่ำ เมื่อผ่านมาแล้วควรลองเบรคว่าอยู่หรือไม่ โดยเหยียบเบรคหลายๆ ครั้ง เพื่อได้นำจนกระทั่งมั่นใจว่าเบรคใช้การได้ตามปกติ

ป้ายสัญญาณจราจร ประเภทคำเตือน



ทางเดินรถสองทาง



ระวังรถทางขวา



สะพานแคบ



ทางแคบลง



ระวังรถไฟ



ระวังถนนลื่น



สะพานเปิดได้



สัญญาณไฟจราจร



ทางลาดชัน



วงเวียน



ระวังสัตว์



โรงเรียน ระวังเด็ก



ทางขรุขระ



ทางแยก



ทางแยกรูปตัววาย



ทางคู่ข้างหน้า



ดื่มไม่ขับ¹

ช่วงวันหยุดยาวและเทศกาลต่างๆ เช่น ปีใหม่ สงกรานต์เป็นช่วงเวลาแห่งการเฉลิมฉลอง และเป็นช่วงเวลาที่ทำให้หลายชีวิตกลับไม่กลับบ้าน เนื่องจาก **"ดื่มแล้วขับ"**

เช่น จากสถิติที่กรมป้องกันและบรรเทาสาธารณภัยรวบรวมไว้พบว่า อุบัติเหตุที่เกิดขึ้นในช่วงเทศกาลปีใหม่ มีสาเหตุมาจากการขับรถประมาทโดยการเมาสุราเป็นพฤติกรรมเสี่ยงมากเป็นอันดับสองรองจากการไม่สวมหมวกนิรภัย

การตั้งตนอยู่ในความไม่ประมาท
โดยไม่ดื่มสุราเมื่อรู้ว่าต้องขับรถ
จึงเป็นวิธีที่ช่วงขาด
และช่วงชีวิตตนจำนวนมากไว้ได้

ผลของแอลกอฮอล์ต่อการขับขี่ที่งานถนน:

- ทำให้รวบรวมสมาธิในการขับขี่ลดยานพาหนะได้ยากขึ้น
- ทำให้ปฏิกิริยาตอบสนองต่อสิ่งต่างๆ รอบกายช้าลง
- ทำให้ประสิทธิภาพในการมองและการได้ยินเปลี่ยนแปลง
- ทำให้กล้ามเนื้อมากขึ้น ซึ่งส่งผลให้เกิดความประมาทในการขับมากขึ้นเช่นกัน



¹ กรมป้องกันและบรรเทาสาธารณภัย



ฤทธิ์ของแอลกอฮอล์ส่งผลต่อร่างกาย¹

(50 มก.% = แอลกอฮอล์ 2 แก้ว เบียร์เบียร์ 2 กระป๋องเล็ก)

30 มก.%	สับสน ช้า เวิ้ง
50 มก.%	เสียการควบคุมการเคลื่อนไหวร่างกาย
100 มก.%	แสดงอาการเมาทรงตัวไม่ได้
200 มก.%	สับสน
300 มก.%	เกิดอาการง่วง ซึม
400 มก.%	หมดสติและอาจถึงตายได้



¹ กรมป้องกันและบรรเทาสาธารณภัย



สารพัดทางเลือกเพื่อการ “ดีไม่จับ”

- **อย่าคิดเกินงวว่า
“เกือสังคม”**



ทุกคนสามารถร่วมงานสังคม
อย่างสนุกสนานได้
โดยไม่ต้องทิ้ง
“น้ำเมา” แต่อย่างใด

ความภาคภูมิใจไม่ได้เกิดจากการดื่มแอลกอฮอล์
จึงควรเตือนเยาวชน รวมทั้งบอกกล่าวแก่คนทั่วไปถึงเหตุผล
ของการไม่ดื่มว่าจะช่วยลดอุบัติเหตุได้อย่างไร เพื่อร่วมกัน
สร้างค่านิยมใหม่ให้งานเลี้ยงว่า

“สนุกได้โดยไม่ต้องมีแอลกอฮอล์”



ความเชื่อมโยงของการแก้ไขปัญหาคอ

อุบัติเหตุ

- คีจิสติ ก่อนสคาร์ท - อุบัติเหตุคูมิไซ่เรื่องเวรกรรม แต่เกิดจากการกระทำที่ประมาท ซาดสติ
- คีมไม่ซั๊บ ซั๊บไม่ซั๊ง - อุบัติเหตุเทศกาลฮีใหม่ส่วนใหญ่ เกิดจากพฤติกรรมเลี้ยงสองอินดี้บแรก คือ คีมสุวา และ ซั๊บรอดเร็วเกินกำหนด
- คีมแล้วซั๊บ ถูกจับแน่ - อุบัติเหตุเทศกาลสงกรานต์ส่วนใหญ่ เกิดจากการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์แล้วซั๊บรอด นำมาซึ่งความสูญเสีย
 - กำปริมาณแอลกอฮอล์เกิน 50 มิลลิกรัม-เปอร์เซ็นต์

➢ โทษจำคุกไม่เกิน 3 เดือน **เลี้ยงอนาคต**

➢ ปรับตั้งแต่ 2,000 - 10,000 บาท **เลี้ยงเงิน**

➢ ถูกคุมความประพฤติ **เลี้ยงเวลา**

เคล็ดลับ "คนเดินทาง"

มือถือทวงมาลัย (แฮนเมอเตอร์ไรต์) หัวใจถือกฎจราจร
สนุกได้ โดยไร้แอลกอฮอล์
ดื่มไม่ซั๊บ กลับแท็กซี่
ลืมของฝากไม่เป็นที่ไร กลับบ้านปลอดภัยก็ทอ



เรื่องจริง

หรือ หลอกลวง เกี่ยวกับการดื่ม¹



ลองตอบคำถามเหล่านี้ว่าคุณจริงจัง
เกี่ยวกับเครื่องดื่มเกินพอดี

1. การดื่มเบียร์สลับกับไวน์และเครื่องดื่มประเภทอื่น
ทำให้เมาหนัก

จริง หลอกลวง

2. การอาบน้ำเย็น ต้มกาแฟดำ รับอากาศสดชื่น
ช่วยคนที่เมาให้สร่างเร็วขึ้น

3. การกินอาหารให้อิ่มท้องก่อนดื่ม จะช่วยให้ไม่เมาเร็ว

4. ทุกคนแสดงอาการ "เมา" เมื่อดื่มเท่าๆ กัน

เฉลย

1. ไม่ว่าจะอย่างไร แอลกอฮอล์ ก็คือ แอลกอฮอล์

2. มีแค่เวลาเท่านั้นที่ช่วยให้สร่างเมาได้ ร่างกายคนเราใช้เวลาประมาณ
1 ชั่วโมงในการชะล้างเบียร์ 1 กระป๋อง หรือไวน์ 1 แก้ว การดื่มกาแฟดำ
จะยิ่งทำให้ตาข้าง หลับยาก

3. อาหารในกระเพาะมีผลเพียงช่วยให้การดูดซึมแอลกอฮอล์เข้าสู่เส้นเลือด
ในร่างกายทำได้ช้าลง แต่ ไม่ได้หมายความว่า จะป้องกันไม่ให้เมาหากดื่มหนัก

4. มีปัจจัยมากมายที่ส่งผลให้คนเมาต่างกัน ไม่ว่าจะเป็นน้ำหนักตัว เพศ อายุ
ช่วงเวลาที่ดื่ม ฯลฯ

¹ Just One Night : Drinking and Driving. www.pbs.org



เต็มแล้วจับ

หากถูกจับ โทษหนักกว่าเต็ม¹

หากคุณเต็มแล้วจับ

และถูกตรวจพบว่า มีระดับแอลกอฮอล์ในเลือดเกิน 50 มิลลิกรัมเปอร์เซ็นต์ จะถูกดำเนินคดีตามกฎหมาย และถูกควบคุมตัวตามประเพณี

เต็มแล้วจับ ถูกจับ¹

- จำคุกไม่เกิน 3 เดือน
ปรับตั้งแต่ 2,000 - 10,000 บาท
หรือทั้งจำทั้งปรับ ถูกนำตัวส่งฟ้องศาล

เต็มแล้วจับ ถูกคุมประเพณี²

- ถูกยึดใบอนุญาตขับขี่ 15 วัน³
- ต้องทำงานบริการสังคม ต้องเข้ารับการอบรมในหลักสูตร “การปรับเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม” ภายใต้การดูแลของเจ้าพนักงานคุมประพฤติ³



¹ พระราชบัญญัติจราจรทางบก พ.ศ. 2522 มาตรา 43 (2), มาตรา 160 ร.2)

² กฎจราจรที่ตำรวจ, กองบังคับการตำรวจนครบาล

³ ควบคุมประพฤติ กระทรวงยุติธรรม



มาตรการ ที่คุณอาจไม่รู้



● มาตรการรักษาภาพสุราและเครื่องดื่มแอลกอฮอล์

ในพื้นที่ติดกับสถานศึกษา ศาสนสถาน และปริมณัม¹ ตั้งแต่ 1 ม.ค. 2549
รวมถึงกำหนดให้ขายได้ 2 ช่วงเวลา
คือ 11.00 - 14.00 น. และ 17.00 - 24.00 น

● มาตรการ 3ม 2ข 1ร²

ในช่วงเทศกาล ซึ่งมีวันหยุดติดต่อกันหลายวัน เช่น เทศกาลปีใหม่ เทศกาลสงกรานต์ ประชาชนจะเดินทางไปต่างจังหวัดเป็นจำนวนมาก และมีสถิติการเกิดอุบัติเหตุจำนวนมาก

รัฐบาลเล็งเห็นภัยจากอุบัติเหตุดังกล่าว จึงกำหนดมาตรการสำหรับเจ้าหน้าที่ตำรวจ ในการตรวจจับกุมผู้กระทำผิดในข้อหาต่างๆ เพื่อป้องกันอุบัติเหตุเป็นพิเศษ เรียกว่า มาตรการ 3ม 2ข 1ร โดยกำหนดข้อหาให้เจ้าหน้าที่ตำรวจตรวจจับเป็นพิเศษโดยเฉพาะช่วงเทศกาล ดังนี้

¹ 7 วันอันตราย ตั้งแต่ปีใหม่ ขึ้นปีใหม่, 25-28

² กฎหมายที่ตำรวจ, กองบังคับการตำรวจนครบาล



3M

1. **นท** ขับรถในขณะเมาสุรา
2. **นทก** ขับรถจักรยานยนต์ไม่สวมหมวกนิรภัย
3. **ไม่สวมยูนิฟอร์ม** นำรถที่มีเครื่องหมายอุปกรณ์ไม่สมบูรณ์มาใช้ในทาง



2V

1. **ทัพี** ขับรถโดยไม่มีใบอนุญาตขับขี่
2. **เห็นทัต** ขับรถโดยผู้ขับขี่หรือผู้โดยสารคอนทอนำไม่รัดเข็มขัดนิรภัย

1S

1. **เร็ว** ขับรถเร็วเกินกว่าอัตราที่กฎหมายกำหนด (ในเมือง, เขตเทศบาล 80 กม./ชม., นอกเมือง, นอกเขตเทศบาล 90 กม./ชม.)
มาตรการดังกล่าว เป็นข้อหาซึ่งก่อให้เกิดอุบัติเหตุเป็นหลัก จึงขอ
ให้ผู้ขับขี่ทุกท่าน ระวังระวังอย่าได้กระทำความผิดในข้อหาดังกล่าวเพื่อมิให้เกิด
อุบัติเหตุต่อไป



บางเสียงที่ดังมาจาก

เหยียด ตีมาแล้วขับ

“มีผู้ตกเป็นจำนวนมากที่ตกเป็น “เหยื่อ”
และมีผู้ตกอีกจำนวนมาก
ที่อาจกำลังจะตกเป็น “เหยื่อ”¹

“จำได้ว่าคืนนั้นคือองกว่าๆ หลังจากที่เก็บร้านเรียบร้อยแล้ว แม่ก็พาภรรยาไปซื้อของทำอาหารเพื่อกลับบ้าน ตอนนั้นถนนโล่งมาก ขณะจอดรถไฟแดง เผลอได้เห็นรถยนต์ปิกอัพวิ่งมาทางด้านหลังด้วยความเร็วสูง ยังไม่ทันคิดอะไรรถปิกอัพคันนั้นก็ชนเข้ากับรถมอเตอร์ไซด์ของผมอย่างจัง เบื้องหลังนั้นพรึบไหว”²

“วันขึ้นปีใหม่ปี 2535 เพื่อนชวนไปดื่มฉลองหลังจากเลิกงาน...ดื่มไปพอสมควรจนกระทั่ง 03.00 น. ของวันใหม่จึงพากันกลับบ้าน ระหว่างทางอีกไม่กี่กิโลก็ถึงบ้าน เห็นร้านค้าในถนนนำมันยังเปิดให้บริการ จึงแวะเพื่อซื้อเบียร์กระป๋องดื่มขณะขับ และเบียร์กระป๋องนี่เองที่ทำให้กลับไม่ถึงบ้าน”

¹ บุคณินนาไมรัตน์, เหยื่อ...มาแล้วขับ, ธันวาคม 2548

² บุคณินนาไมรัตน์, เหยื่อ...มาแล้วขับ, ธันวาคม 2548, ๑๑๑๖๖ เล่มที่ ๒๖๖

³ บุคณินนาไมรัตน์, เหยื่อ...มาแล้วขับ, ธันวาคม 2548, ๒๗๖ น้อยกว่า๑๖๖



เสียงกรวยจากเหยื่อที่ไม่แล้วจบ

“คนกินเหล้าก็ขาดสติทุกคนแหละ พอเกิดเหตุการณ์ก็มักจะบอกว่าเสียใจ แต่เขาไม่รู้หรอกว่าคนที่ถูกชน เขาไม่ได้เจ็บคนเดียว แต่เขาเจ็บทั้งครอบครัว เจ็บไปตลอดชีวิต เจ็บจนกว่าเขาจะตายไปจากโลกนี้”⁴



“ตอนแรกผมรับไม่ได้ ที่ต้องมาอยู่ในสภาพแบบนี้ ก่อนเกิดเหตุยังมีราคาครบ 2 ชา แขนยังหยิบจับได้ตามปกติ... แต่เสียวินาทีต้องมากลายเป็นคนพิการ มีขาข้างเดียว แขนก็ใช้งานได้ข้างเดียว เนื่องจากสะโพกแตก หมอเลยไม่อนุญาตให้ผมยืน เพราะเกรงว่าสะโพกจะรับน้ำหนักมากเกินไป”⁵

“ถ้าวันนั้น...ผมไม่เมาจึงจุ่มพีและตัดสินใจกลับก่อน ผมคงไม่ต้องมานั่งเสียใจ และครอบครัวของผมก็ไม่ต้องมาเสียใจกับความสูญเสียที่ผมได้รับ”⁶

⁴ บุคคลในมาไม่ชื่, เทปชื่อ...มาแล้วชื่, ธันวาคม 2548, ถึงว่าไรท์ ชีวิตที่ระอุสุด

⁵ บุคคลในมาไม่ชื่, เทปชื่อ...มาแล้วชื่, ธันวาคม 2548, อุบลราชธานี พิธีศพผู้ประสบอุบัติเหตุ

⁶ บุคคลในมาไม่ชื่, เทปชื่อ...มาแล้วชื่, ธันวาคม 2548, กิตติชัย แคว้นศึกษาอาวุโส



ข่าวหน้าหนึ่ง วันพรุ่งนี้

อาจมีข่าวของคุณ... ภายใต้อัปเดตแล้วจับ

กลุ่มโรงงานซอส ตั้งวงกึ่งเหล้ากับเพื่อนจนเมาได้ที่ แต่สุราหมด ซิ่ง จยย. ออกไปซื้อเพิ่ม ขณะที่เพื่อนถือไม้พังกูตท้ายประสานงานเลิกซีกกลายเป็นศพ

● ข่าวจากผู้จัดการออนไลน์ 18 ก.ย. 48

สาวใหญ่ น้อยใจที่ถูกนาราคัดขาดความเป็นแม่ลูก เกิดอาการเครียด จึงออกไปดื่มสุราและขับรถกลับบ้านขณะมึนเมา ทำให้เกิดอุบัติเหตุรถพุ่งชนท้ายรถโดยสารประจำทาง บริเวณถนนรามคำแหงได้รับบาดเจ็บ

● ข่าวจากผู้จัดการออนไลน์ 1 ธ.ค. 48

กลุ่มเซดส์แมนชายสุปรกรณ์ เครื่องใช้ไฟฟ้าพวก นารีซึ่งชนลยของประสานจากใบรถกระแจะของคู่กรณีชนรถดับจากสี่นสุราที่ร้านอาหารแห่งหนึ่งใน อ.สวี่ มุ่งหน้าเข้าตัวเมืองชุมพร เพื่อคืนกินค้อ เป็นเหตุให้มีผู้เสียชีวิต 3 รายและบาดเจ็บอีก 7 เมื่องต้นตำรวจสันนิษฐานทั้ง 2 ฝ่ายอาจจจะดื่มสุราเข้าไปมากจนเมาไม่สามารถควบคุมรถได้ ทำให้เกิดอุบัติเหตุของขึ้น

● ข่าวจากไทยรัฐ 29 ธ.ค.48

➡ **นับแต่วันนี้ ตี๋มีไม่จับ**



แก๊งไอน้ำตี๋ฉูดฉาด คนที่คุ้นรัก ญาติ มิตร ครอบครัว
กลายเป็นข่าวบนหน้าหนังสือพิมพ์รายวัน

อย่าคิดว่าคนต่อไป จะไม่ใช่ คุณ

อีกตัวอย่างหนึ่งของความสูญเสีย

กับเรื่องราวฝังใจ **ดี๊มแล้วกับ**



คุณต้องกลายเป็นคนพิการ ร่างกายส่วนต่างๆ ขยับไม่ได้ แขนสองข้าง เคลื่อนไหวได้เพียงเล็กน้อย จากอุบัติเหตุรถชนประดานงากับรถสิบล้อ เนื่องจากคนคนขับรถสิบล้อมีอาการเมาสุรา ไม่เพียงแต่ผมต้องพิการตลอดชีวิต เพื่อนของผมเสียชีวิตสองคน ส่วนภรรยาภรรยากระตุกขาซ้ายหัก กระตุกแขนซ้าย บริเวณข้อศอกที่ข้อศอกปั้นนี้ (ปัจจุบันใส่เหล็กไว้) หน้าผากเปิดแผลร่องรอยของแผลเป็น แม่ของภรรยาขาซ้ายหัก กระตุกโหนกแก้มสวบลงไม่ เข้าคาหรีเล็กน้อย มีปัญหาหน้าตาไหลตลอดเนื่องจากหน้าบูบไปซีกหนึ่ง

- สาธิต ไกวัลฉรรรณา
เหยื่อตื่นแล้วขับ

ปัญหาการกระษณะขณะนั่งซ้อนท้ายมอเตอร์ไซด์
เพื่อน ทุพต้องเสียเพื่อน ส่วนทุพพิการตลอดชีวิต คนขับ
รถกระษณะเป็นอาจารย์หนุ่มอายุเพียง 25 ปี ขณะเกิดเหตุ
ไว้กระษณะแอดลอคฮอลในร่างกายคนขับได้สูงถึง 200 กก.%

- บัองฉฉฉ
อีกหนึ่งเหยื่อ ตื่นแล้วขับ

10 วิธีช่วยเหลือผู้ประสบอุบัติเหตุบนท้องถนน¹

ควรแจ้งแจ้งการปฐมพยาบาลอย่างถูกต้อง
เพราะเป็นสิ่งจำเป็นที่ช่วยผ่อน
อาการหนักไปเป็นเบาได้
แต่ก็สำคัญ ต้องทำอย่างถูกต้อง
ไม่เช่นนั้น การช่วยเหลือคนเจ็บ
อาจกลายเป็นการเพิ่มอันตราย
หรือทำให้คนเจ็บถึงแก่ความตายได้

1. จอรถของคนให้ห่างจากสถานที่เกิดเหตุพอสมควร และทำสัญญาณเตือนภัยอุบัติเหตุ เช่น ใช้กิ่งไม้ หรือ เปิดไฟกะพริบ
2. ปิดสวิตซ์รถที่เกิดเหตุ
3. ดับบุหรี่ถ้ามี
4. สำรวจอาการของคนเจ็บแต่ละคน
5. รีบโทรศัพท์แจ้งตำรวจ
6. อย่าเคลื่อนย้ายคนเจ็บ ยกเว้นว่ารถกำลังจะเกิดไฟลุกไหม้
7. เช็ดเลือดออกจากปากคนเจ็บ เพื่อให้ทางเดินหายใจโล่ง
ปลดเนื้อผ้าส่วนที่รัดร่างกายคนเจ็บออก
8. แนะนำคนเจ็บที่พอช่วยตัวเองได้ ให้ปฐมพยาบาลตัวเอง เช่น ห้ามเลือด
9. ปลอบคนเจ็บให้คลายความกังวล ระหว่างรอการช่วยเหลือ
10. ห้ามให้คนเจ็บดื่มน้ำโดยเด็ดขาด ถ้าคนเจ็บหมดสติห้ามให้อาหาร



¹ กรมป้องกันและบรรเทาสาธารณภัย

การปฐมพยาบาลเบื้องต้น

ผู้ประสบอุบัติเหตุบนท้องถนน¹



1. การห้ามเลือด

1. กดที่บาดแผลโดยตรง
2. กดบนเส้นเลือดใหญ่ที่ไปสู่บาดแผลให้แน่น ติดกับกระดูกท่อนเดียว
3. ยกส่วนที่เลือดออกให้สูงกว่าหัวใจ
4. พันหรือมัดด้วยผ้า

2. คอหัก

1. ถ้าบาดแผลเจ็บบริเวณศีรษะ และคอ ให้ศีรษะและคออยู่นิ่งๆ โดยให้ผู้ช่วยเหลือประคองศีรษะบริเวณกกหูทั้ง 2 ข้าง
2. ใช้กระดาษหนังสือพิมพ์พันทับหลายชั้น ทำปลอกคอชั่วคราวสวมไว้ได้คาง
3. ให้ผู้บาดเจ็บนอนนิ่งๆ
4. ขอความช่วยเหลือ
5. รีบนำส่งโรงพยาบาล หรือรอรถพยาบาลมารับ

¹คู่มือการปฏิบัติเมื่อเกิดสาธารณภัย, ศูนย์ฝึกอบรมปฐมพยาบาลและสุขภาพอนามัย, กรมการสาธารณสุข, 2548



3. ซีโรบแท็ก

1. ให้อุณหภูมิเย็นนอนอยู่นิ่งๆ
2. ใช้หมอนเล็กๆ หรือผ้าพับรองระหว่างแขนกับหน้าอกตรงซีโรบแท็ก
3. ใช้ผ้าพันทับให้ติดกับลำตัว
4. นำอุ้งมาดเจ็บส่งโรงพยาบาล

4. ไซท์อะลิก

1. ถ้ามีลำไส้ทะลักออกมา ให้ใช้ผ้าสะอาดวางบนลำไส้ แล้วพันรอบหน้าท้องให้แน่นพอควร
2. จัดให้อุ้งมาดเจ็บนอนราบ ถ้าอุ้งมาดเจ็บไหล่หรืออาเจียนให้ช่วยประคองบริเวณหน้าท้องโดยการกอดเบาๆ เพื่อไม่ให้ลำไส้ทะลักออกมามากเกินไป
3. ป้องกันการช็อกโดยพันผ้าให้ร่างกายอบอุ่นและยกปลายเท้าสูงเล็กน้อย
4. นำส่งโรงพยาบาลทันที

5. ควันตอก

1. ใช้ผ้าสะอาดกดขนาดแผลและพันผ้าทับ
2. ถ้าศีรษะได้รับการกระแทกรุนแรง
 - ให้นอนพักนิ่งๆ ตะแคงหน้าไปด้านใดด้านหนึ่งเพื่อให้เลือดหรือเสมหะไหลออกสะดวก
 - สังเกตอาการอย่างใกล้ชิด เพราะสมองอาจได้รับความกระทบกระเทือน ถ้ามีอาการผิดปกติทางสมอง อาจพบว่าความรู้สึกของอุ้งมาดเจ็บลดลง ซึมลง หรือมีอาเจียน ปวดศีรษะ ตรวจรูม่านตา และปฏิกิริยาตอบสนองเท่ากันหรือไม่
3. นำส่งโรงพยาบาล



สายด่วนเพื่อนร่วมทาง

ศูนย์ประสานงานข้อมูลอุบัติเหตุและเหตุต่างๆ

● สถานีวิทยุ

1137, 0-2383-9191-9 จส.100

1644, 0-2562-0033-5 สวท.91

1677, 0-2644-6969 ร่วมด้วยช่วยกัน

● แจ้งเหตุส่วนเหตุร้าย

191 แจ้งเหตุส่วนเหตุร้าย

123, 0-2246-1338 ตำรวจนครบาล

195, 0-2513-3844 ตำรวจกองปราบปราม

1155 ตำรวจท่องเที่ยว

199 ตำรวจดับเพลิง

1199 แจ้งเหตุส่วนทางน้ำ

1356 ศูนย์ปลอดภัยคมนาคม

1197 ศูนย์ควบคุมและสั่งการจราจร

1784 กรมป้องกันและบรรเทาสาธารณภัย

● หน่วยกู้ภัยและหน่วยกู้ชีพ

0-2974-6653 กศ. 2 ศูนย์กู้ภัยโยธิน

0-2226-4444-7 มูลนิธิป่อเต็กตึ๊ง

0-2249-4677, 0-2249-6620 มูลนิธิร่วมกตัญญู

0-2223-1774 ศูนย์หัวเดียวพิทักษ์ รพ.หัวเดียว

1669 ศูนย์กู้ชีพนเรนทร (รพ.ประจำจังหวัดทั่วประเทศ)

1691, 0-2255-1133 ศูนย์ส่งกลับและรพพยาบาล รพ.ตำรวจ

1554 หน่วยแพทย์กู้ชีวิตร วชิรพยาบาล



หน่วยงานที่เกี่ยวข้องขององค์การยูเนสโกในการเรียนรู้

• สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)

เป็นหน่วยงานของรัฐที่มีส่วนราชการ อยู่ภายใต้การกำกับดูแลของคณะกรรมการ ที่มิชชันการรัฐมนตรีเป็นประธาน มีหน้าที่ผลักดัน กระตุ้น สนับสนุนและร่วมมือกับหน่วยงาน ต่างๆ ในสังคม ขับเคลื่อนกระบวนการสร้างเสริมสุขภาพเพื่อให้บรรลุผลในการลดอัตราการ เงินป่วยและเสียชีวิตก่อนวัยอันควร กระตุ้นให้เกิดการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมและ ความเชื่อ และการปรับสภาพแวดล้อมให้เอื้อต่อคุณภาพชีวิต ช่วยลดภาระทางเศรษฐกิจ และสังคมของประเทศ

• สำนักงานเครือข่ายลดอุบัติเหตุ

จัดตั้งขึ้นภายใต้การสนับสนุนของสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริม สุขภาพ(สสส.) โดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อทำหน้าที่เป็นศูนย์กลางประสานความร่วมมือกับภาคี ต่างๆ ทั้งภาครัฐและภาคประชาสังคม ในการแก้ปัญหาอุบัติเหตุ โดยเน้นการป้องกัน ก่อนเกิดเหตุ โดยใช้ยุทธศาสตร์การดำเนินงาน ดังนี้

- แสวงหาภาคีเครือข่ายแกนนำ
- พัฒนาแนวความคิดแก้ไขพฤติกรรมเสี่ยงที่ก่อให้เกิดอุบัติเหตุ
- สร้างกระแสแรงจูงใจ
- ผลักดันให้เปลี่ยนนโยบายสาธารณะ

• ศูนย์อำนวยการความปลอดภัยทางถนน

เป็นหน่วยงานที่จัดตั้งขึ้นในรูปแบบคณะกรรมการ เพื่อกำหนดวิสัยทัศน์และยุทธศาสตร์ยก ระดับมาตรฐานความปลอดภัยทางถนนให้เป็นไปตามนโยบายของรัฐบาลที่ต้องการลดจำนวน ผู้บาดเจ็บ พิการ และเสียชีวิตลง โดยแบ่งเป็นยุทธศาสตร์ 5 ด้าน คือ

- ยุทธศาสตร์ด้านการบังคับใช้กฎหมาย
- ยุทธศาสตร์ด้านวิศวกรรมจราจร
- ยุทธศาสตร์ด้านบริการทางแพทย์ฉุกเฉิน
- ยุทธศาสตร์ด้านการให้ความรู้และการประชาสัมพันธ์
- ยุทธศาสตร์ด้านการประเมินผลและระบบสารสนเทศ



สนใจขอข้อมูลหรือสื่อเผยแพร่กรมสวัสดิการและคุ้มครองแรงงาน ติดต่อได้ที่

● **สำนักงานเครือข่ายลดอุบัติเหตุ (สคอ.)**

Accident Prevention Network

ชั้น 1 อาคารราชประชาสมาสัย กรมควบคุมโรค กรุงเทพมหานคร

กระทรวงสาธารณสุข อ.สีवानนท์ อ.เมือง จ.นนทบุรี 11000

โทรศัพท์ (66)0-2588-3769, (66)0-2590-3172, (66)0-2590-3153

โทรสาร (66)0-2580-0518 Email : www.accident.or.th

● **สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)**

โทร. 0-2298-0500 www.thaihealth.or.th





- สำนักงานเครือข่ายลดอุบัติเหตุ (สคอ.)

ชั้น 1 อาคารราชประชาสมาสัย กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข อ.สีवानนท์
อ.เมือง จ.นนทบุรี 11000 โทรศัพท์ (66)0-2588-3769, 0-2590-3172, 0-2590-3153
โทรสาร (66)0-2580-0518 www.accident.or.th

- สำนักงานกองทุนสนับสนุนการส่งเสริมสุขภาพ (สสส.)

979 ชั้น 34 อาคาร แอสเอ็มทาวเวอร์ อพอลโลฮิลล์ สามเสนโอ พญาไท ถนน 10400
โทรศัพท์ 0-2298-0500 โทรสาร 0-2298-0501 www.thaihealth.or.th