

ข่าวสารสำหรับประชาชน

๑๐๘ เคล็ดลับ ความสุข ของครอบครัว

งานสังคมสงเคราะห์และพัฒนาชุมชน สำนักงานปลัด อบต.

ฉบับที่ ๒ เดือนเมษายน ๒๕๕๗

สายใยรักแห่งครอบครัว คือ สายใยแห่ง...ครอบครัวร่วมเย็น สังคมไทยมีความสุข

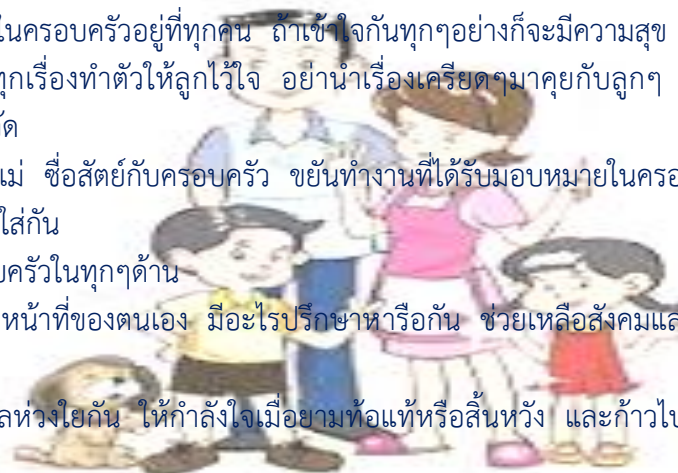
๑๐๘ เคล็ดลับ ความสุขของครอบครัว

“เรื่องราวความสุขของครอบครัว ที่ถูกเล่าเรียงถ้อย ร้อยคำ จากใจของหลากหลายครอบครัว ในงานวันแห่งครอบครัว ประจำปี ๒๕๕๒ จัดโดย...สำนักงานกิจการสตรีและสถาบันครอบครัว กระทรวงพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ วิธีการคิดในการสร้างสายใยรักแห่งครอบครัวให้ก่อเกิดความรัก ร่วมเย็นเป็นสุข ๑๐๘ วิธีการที่จะเป็นตัวอย่าง ถึงแม้เคล็ดลับของคุณจะแตกต่าง แต่เป้าหมายตรงกัน คือเพื่อความรัก ความอบอุ่น ร่วมเย็นเป็นสุขของครอบครัว”

๑. กอดและหอมแก้ม เพื่อแทนคำบอกรัก สื่อให้เห็นถึงความผูกพันใกล้ชิดของคนในครอบครัว
๒. ครอบครัวจะมีความสุขได้เมื่อมีความรัก ความเข้าใจ ความเอื้ออาทร ห่วงใย ความไว้วางใจ ความซื่อสัตย์ และเพียงพอในสิ่งที่มีอยู่
๓. ต้องมีความเข้าใจซึ่งกันและกัน เวลามีปัญหาต้องคุยกันด้วยเหตุผลและไม่ควรใช้อารมณ์ในการตัดสินใจ
๔. ต้องเป็นทั้งพ่อ แม่ และเพื่อนให้ลูก โดยเฉพาะอย่างยิ่งต้องรับรู้เรื่องของลูกทุกอย่าง ไม่ว่าจะมีความทุกข์ หรือความสุขที่ลูกมี ต้องคุยกับลูกทุกเรื่อง
๕. ครอบครัวเรามีความสุข เพราะครอบครัวเรามีความซื่อตรงต่อกัน มีเรื่องอะไร เราปรึกษาหารือกัน แลกเปลี่ยนความคิดเห็นและมีการสร้างกิจกรรมร่วมกันอยู่เสมอ
๖. ต้องมีความรักใคร่ ห่วงใยเมตตาอาทรต่อทุกๆคนในครอบครัวด้วยความจริงใจ
๗. ต้องให้ความอบอุ่นกับครอบครัว มีเวลาให้ความรัก ความห่วงใย และให้ความสำคัญกับครอบครัว
๘. อีกคนหนึ่งร้อน อีกคนหนึ่งต้องใจเย็น ต้องมีความรักความเข้าใจ ซึ่งกันและกันครอบครัวถึงจะอยู่ได้
๙. ยึดหลักประชาธิปไตย ยอมรับความคิดเห็นของกันและกัน แม้ว่าจะมีความแตกต่างกัน เช่น วัย เพศ แต่ทุกคนล้วนเป็นคนสำคัญในครอบครัว
๑๐. เห็นความสำคัญซึ่งกันและกัน ให้ทุกวันคือวันสำคัญ เอาใจใส่ในทุกๆด้าน ให้ความรัก ความเอาใจใส่ แม้แต่เรื่องเล็กน้อยๆให้ทุกคนมีความรู้สึกว่ามีคนห่วงใยอยู่เสมอ
๑๑. ทำดีให้ลูกหลานดู กตัญญูให้ลูกหลานเห็น
๑๒. ช่วงรับประทานอาหารเย็น เราแลกเปลี่ยนความคิด และประสบการณ์จากที่เราไปพบเจอมา เป็นความสุขของแต่ละวัน
๑๓. มีความรักความเข้าใจกัน พุดคุยปรึกษากันภายในครอบครัวและบอกรักโดยไม่ต้องอาย
๑๔. ต้องมีความไว้วางใจและเชื่อมั่นซึ่งกันและกัน และมีเหตุผลให้กันเหนียวเหนียวที่มีปัญหา
๑๕. อยู่อย่างสามัคคี เล่นอย่างสนุก อยู่อย่างพอเพียงตามพ่อหลวงบอก
๑๖. ศีลต้องเสมอกัน มีความสามัคคี ไม่ทะเลาะกัน มีความซื่อสัตย์ ให้อภัยซึ่งกันและกัน
๑๗. รัก...เข้าใจ...ห่วงใย...เอื้ออาทรผูกพัน และอภัยให้กันและกันตลอดเวลา
๑๘. เข้าใจ เอาใจใส่ ใกล้ชิด มีเวลาให้แก่กัน เสริมความรัก สร้างความผูกพันให้กับสมาชิกในครอบครัว
๑๙. มีความเข้าใจซึ่งกันและกัน มีความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ หันหน้าคุยกัน มีเรื่องอะไรก็ปรึกษากันในครอบครัว ซึ่งครอบครัวของเราเป็นกำแพงที่ยิ่งใหญ่มากหาที่ไหนไม่ได้อีกแล้ว



๒๐. ให้ความเข้าใจ ห่วงใยและร่วมกันให้เวลากับครอบครัว
๒๑. ครอบครัวโอบอ้อมต่อกัน รับฟังความคิดเห็นของทุกคน จะทำให้ครอบครัวมีความสุข
๒๒. ความหวังและกำลังใจจากครอบครัว คือ แรงพลังให้ทุกๆวัน เราเข้มแข็งเพื่อให้ผ่านพ้นอุปสรรคต่างๆไปได้
๒๓. พุดจาให้เกียรติซึ่งกันและกัน ไม่ทำร้ายน้ำใจ รู้จักการให้อภัยต่อกันและอย่าลืมนเติมเต็มให้กับครอบครัวในโอกาสต่างๆ
๒๔. พุดคุยให้เกียรติซึ่งกันและกัน ให้กำลังใจยามมีปัญหา รักอย่างมีเหตุผล จึงจะได้มาซึ่งความเข้าใจและความอบอุ่น
๒๕. มีความหวังหาอาหารเห็นใจกัน มีศีลธรรม รู้เขา รู้เรา มีความสุขและพอใจในสิ่งที่มีอยู่ ที่สำคัญรักครอบครัวให้มากๆ
๒๖. รู้... รัก... สามัคคี... ผิดอะไร ก็ให้อภัยกัน
๒๗. อยู่อย่างพอมี อยู่อย่างพอดี ชีวิตครอบครัวเป็นสุข
๒๘. มองปัญหาใหญ่ให้เป็นเรื่องเล็ก มองเห็นแต่แง่มุมดีต่อกัน
๒๙. “ความเข้าใจ” เป็นสิ่งสำคัญมาก สมาชิกในครอบครัวจะต้องสามารถคุยและปรึกษากันในทุกเรื่อง คุยกันด้วยความรักและความเข้าใจ
๓๐. เข้าใจซึ่งกันและกัน คุยกันด้วยเหตุผล ทำกิจกรรมร่วมกัน ให้วันอาทิตย์เป็นวันครอบครัว
๓๑. คอยดูแลเอาใจใส่ทุกๆเรื่องในครอบครัว เมื่อมีปัญหา ก็จะมาพูดคุยทำความเข้าใจต่อกัน กอดกัน บอกรักต่อกันทุกวัน
๓๒. ต้องมีความเอาใจใส่ดูแลซึ่งกันและกัน ต้องยอมเสียสละเวลาส่วนตัว เพื่อความสุขของส่วนรวม มีความรักและสามัคคีให้มากที่สุด
๓๓. เป็นคนอารมณ์ดี ขำขัน ไม่โกรธง่าย แค่นี้ก็มีความสุข ทำให้ครอบครัวไม่เบื่อและรู้สึกดี
๓๔. เข้าอกเข้าใจกัน ยืดหยุ่น หนักแน่น และรู้จักให้อภัยกัน
๓๕. ให้ความรักกับลูกและภรรยาเหมือนพ่อแม่ให้เรา ชี้ให้เห็นสิ่งใดผิดสิ่งใดถูก
๓๖. ถ้อยทีถ้อยอาศัยเข้าใจในครอบครัว ให้ความอบอุ่นกับครอบครัวให้อภัยในสิ่งที่ผิดและพูดกันให้เข้าใจ คือ สายใยรักแห่งครอบครัว
๓๗. ให้เกียรติทุกคนในครอบครัว เคารพความคิด และพร้อมจะเสียสละให้ครอบครัวได้
๓๘. ครอบครัวมีความสุข อยู่อย่างพอเพียงตามแนวพระราชดำริของพ่อหลวงพอมีพอกิน
๓๙. “ครอบครัวมีความรัก ความสุข ความอบอุ่น” แบ่งเวลาให้ครอบครัวอาทิตย์ละ ๑ วัน
๔๐. ร่วมทุกข์ ร่วมสุข รู้จักอภัย และปรึกษาซึ่งกันและกันเมื่อมีปัญหา
๔๑. เราเป็นหัวหน้าครอบครัวจะต้องคอยดูแล และให้ความหวังหาอาหารซึ่งกันและกัน ให้กำลังใจเมื่อยามทุกข์ และร่วมดีใจเมื่อมีความสุข
๔๒. ให้อภัยซึ่งกันและกัน ความสุขในครอบครัวอยู่ที่ทุกคน ถ้าเข้าใจกันทุกอย่างก็จะมีความสุข
๔๓. บิดา-มารดา พุดคุยกับลูกได้ทุกเรื่องทำตัวให้ลูกไว้ใจ อย่างนำเรื่องเครียดๆมาคุยกับลูกๆ ทานข้าวร่วมกันบ่อยๆถือเวลาวันหยุดเที่ยวต่างจังหวัด
๔๔. เชื่อฟังพ่อแม่และกตัญญูต่อพ่อแม่ สื่อสัต์กับครอบครัว ขยันทำงานที่ได้รับมอบหมายในครอบครัว
๔๕. เข้าใจซึ่งกันและกัน ดูแลเอาใจใส่กัน
๔๖. มีความเข้าใจกันของคนในครอบครัวในทุกๆด้าน
๔๗. ทำกิจกรรมร่วมกัน รับผิดชอบหน้าที่ของตนเอง มีอะไรปรึกษาหารือกัน ช่วยเหลือสังคมและผู้อื่นอยู่เป็นนิจ
๔๘. ให้ความรักความเข้าใจกัน ดูแลห่วงใยกัน ให้กำลังใจเมื่อยามท้อแท้หรือสิ้นหวัง และก้าวไปข้างหน้าพร้อมๆกัน



๔๙. เอาใจใส่ดูแลซึ่งกันและกันและกันและหมั่นคอยใส่ใจถามไถ่ มีความรักความผูกพันซึ่งตรงต่อกัน นั่นคือความรัก ความเข้าใจและมั่นใจในกันและกัน

๕๐. ให้ครอบครัวมีจริยธรรมและคุณธรรมและรู้จักหน้าที่ พ่อ แม่ ลูก

๕๑. ให้ความรักความคิดถึงส่งไปถึงคนในครอบครัวที่ไม่ได้อยู่ด้วยกัน ว่ามีคนที่ยังรักคอยห่วงใยและเอาใจใส่ดูแลคนที่เรารักอยู่เสมอ

๕๒. ให้ความรักความเข้าใจซึ่งกันและกัน ให้เกียรติกัน ซื่อสัตย์ต่อกัน ยอมให้เป็นและเย็นให้ได้ ให้อภัยแก่กัน

๕๓. ทุกคนจะต้องมีการให้อภัยกัน ไม่ถือทิฐิซึ่งกันและกัน

๕๔. มีการพูดคุยกัน มีการให้อภัยกัน รักษาคำพูด มีวินัย มีการแก้ปัญหาาร่วมกัน

๕๕. กอดกันสักนิด มีเวลาให้กันสักหน่อย มอบความรักให้กัน ชีวิตในครอบครัวจะประสบสุขถ้วนหน้า

๕๖. ไม่ดื่มเหล้า ไม่เฝ้าซู้ มีความจริงใจ และห่วงใยเออาทรต่อกัน ถ้าเราทำผิดพลาดไปเราต้องกล่าวคำขอโทษและไม่เอาตัวเองเป็นใหญ่

๕๗. ทุกคนในครอบครัวจะยอมเสียสละเวลาส่วนตัวอย่างน้อยสัปดาห์ละ ๒-๓ ชม.เพื่อรวมตัวกันพบปะสังสรรค์ที่บ้านคุณตา คุณยายถือเป็นสัญญาใจต่อกัน

๕๘. ต้องเริ่มจากความเข้าใจของทุกคนในครอบครัว มีความสามัคคีปรองดองกัน รู้จักการให้อภัย เมื่อลูกล้มไม่ควรซ้ำเติม ควรให้ข้อคิดและกำลังใจเพื่อชีวิตที่ดีของลูกๆ

๕๙. มีความรักความสามัคคีช่วยเหลือพึ่งพากันและกัน ปรึกษาพูดคุยภายในครอบครัว ให้ความอบอุ่นกับทุกคนในครอบครัว

๖๐. ครอบครัวมีความสุขเริ่มจากความรักที่ดูแลใส่ใจในแต่ละหน้าที่ของแต่ละบุคคลก็มีความสุขกับทุกคนในครอบครัว

๖๑. แบ่งเวลาให้กับทุกคนในครอบครัว วันอาทิตย์จะไม่ไปไหน ถ้าไปก็จะเป็นครอบครัว ทำอาหารรวมกัน เล่นเกมส์กัน ถ่ายรูปร่วมกัน พูดคุยกันด้วยความรัก ใครมีปัญหาที่จะนำมาปรึกษาและคุยกัน

๖๒. การที่เราทำอะไรร่วมกันก็มีความสุขถึงจะทะเลาะกัน เลียงกัน แต่พอกลับมาคิดก็สนุกดี ถือเป็นสีสันของครอบครัว คล้ายๆกับลิ้นกะพิน ที่อยู่ไปนานวันก็มีกระทบกันบ้าง

๖๓. มีเวลาให้ครอบครัวไม่สร้างปัญหาให้แก่กัน สร้างรอยยิ้มให้ความอบอุ่น เป็นห่วงเป็นใยกัน รักใคร่ปรองดองกัน

๖๔. มั่นใจในกันและกัน คุยกันเสมอเพื่อความเข้าใจที่ดี “รัก อภัย เข้าใจ ยอมรับ ให้ความกันและกัน”

๖๕. มีเวลาอยู่พร้อมหน้า พ่อ แม่ ลูก ทำกิจกรรมบำเพ็ญสาธารณประโยชน์หรือเข้าวัดฟังธรรมอย่างน้อยสัปดาห์ละ ๑ ครั้ง

๖๖. มีเวลาดูแลครอบครัวและลูกๆทำกิจกรรมร่วมกันบ่อยครั้ง “คือ สายใยรัก ผูกพันครอบครัวเรา”

๖๗. ชยัน อดทน หนักนินดแรงหนอยก็ให้อภัยกัน ช่วยดูแลสุขภาพซึ่งกันและกัน เอื้ออาทรต่อกัน กินอยู่อย่างประหยัด เราคิดว่า กินเพื่ออยู่ ไม่ใช่อยู่เพื่อกิน

๖๘. การเข้าใจซึ่งกันและกัน มีปัญหาปรึกษากัน มีเวลาให้กันและกัน

๖๙. ดูแลลูกๆให้มีความสุข ทุกคนเป็นตัวอย่างที่ดีของลูก

๗๐. ให้ความใส่ใจดูแลในทุกๆเรื่องไม่ว่าเล็กหรือใหญ่ ห่วงใยและปรึกษากันในทุกๆเรื่อง

๗๑. จะต้องเอาใจใส่ซึ่งกันและกัน จะต้องไม่มีความลับต่อกัน จะต้องให้เกียรติซึ่งและกัน จะต้องพูดจาดี ไม่หยาบคายหรือก้าวร้าว จะต้องมีเหตุผล ผิด-ถูกต้องยอมรับ อยู่ด้วยกันต้องทำตัวให้เข้าได้กับทุกสถานการณ์

๗๒. ให้ความรักและความเข้าใจ รับฟังความคิดเห็นของทุกคนในครอบครัว

๗๓. เลียงลูกด้วยความรัก ความผูกพัน ความอบอุ่น มีทำกิจกรรมร่วมกันเป็นประจำ

๗๔. การเข้าใจกันและกัน รับฟังเหตุผลกันและกัน ให้อภัยกันและกัน และรักกันตลอดไป

๗๕. ความรัก ความเข้าใจ ความอบอุ่น ใช้เวลาแก่ครอบครัว ธรรมะในการครองเรือน

- | | | | |
|----------|-----------------|---------|------------|
| ๑. สัจจะ | ซื่อสัตย์สุจริต | ๒. ทมะ | ความข่มใจ |
| ๓. ขันติ | ความอดทน | ๔. จาคะ | ให้เสียสละ |

๗๖. จะไปไหนต้องไปด้วยกัน มีทุกข์ก็ทุกข์ด้วย มีสุขก็สุขด้วยกัน มีปัญหาต้องพูดคุยหาทางออกแก้ปัญหาให้กันและกัน

๗๗. ได้อยู่กันอย่างพร้อมหน้าพร้อมตา จึงทำให้เรามีความสุขในวันข้างหน้า

๗๘. ความเข้าใจ ให้อภัย และความซื่อสัตย์

๗๙. กอดลูกทุกครั้งที่เขาจะเดินออกจากบ้าน โรงเรียน และกลับเข้าบ้าน

๘๐. ให้กำลังใจซึ่งกันและกัน และให้ความรักต่อครอบครัวที่ดีที่สุด

๘๑. ให้ความรักและความอบอุ่นแก่ลูก ให้ความสนิทสนมให้อภัยลูกทุกครั้งที่ถูกทำผิด

๘๒. บอกรักกันบ่อยๆ กอดกันอยู่เรื่อยๆ มีความใจเย็นให้กันเสมอ คิดถึงกัน แค้นนี้ก็เป็นสุขทั้งครอบครัว

๘๓. ครอบครัวจะพบสุขเมื่อทุกคนรักกัน

๘๔. ความเข้าใจซึ่งกันและกัน ให้ความรักและปรึกษาหารือทุกๆ เรื่องได้เหมือนเพื่อน

๘๕. เราต้องสร้างความรักให้กันและกัน พ่อแม่ลูกต้องดูแลกันและให้อภัยกัน ต้องเป็นผู้ให้สิ่งดีๆ ต่อกัน

๘๖. มีความเป็นอยู่อย่างพอเพียง เห็นอกเห็นใจซึ่งกันและกัน มีรอยยิ้มและพร้อมที่จะรับฟังความคิดเห็นร่วมกัน ให้อภัยกัน

๘๗. ให้ความรักและเอาใจใส่ รักใคร่ให้ความสุขเท่าเทียมกัน พูดคุยกับลูกๆ ทุกคนสม่ำเสมอ

๘๘. จัดทำกิจกรรมทำร่วมกันสม่ำเสมอ

๘๙. ครอบครัวของเรามีความสุขเพราะอบอุ่น ลูก-หลานสอนง่ายทุกคนอยู่อย่างช่วยเหลือซึ่งกันและกัน อยู่อย่างพอเพียง

๙๐. กินข้าวพร้อมกัน ไปเที่ยวด้วยกัน ทำกิจกรรมร่วมกัน สร้างความสุขร่วมกัน

๙๑. ทำอาหารร่วมกัน และดูละครร่วมกัน โดยการใช้เวลาว่างร่วมกันให้มากที่สุด โดยเฉพาะวันหยุด

๙๒. รัก-เล่น-เป็นกันเอง ก็จะเป็นครอบครัวที่อบอุ่น

๙๓. อยู่อย่างพอเพียง รักกันและเข้าใจกัน ปรึกษาและหันหน้าเข้าหากัน ครอบครัวถึงจะมีความสุข

๙๔. ความอาหารห่วงใย คือ สายใยแห่งความสุขของครอบครัว

๙๕. ตั้งมั่นทำความดี อยู่แบบพอเพียง ใสใจซึ่งกันและกัน ทุกวันหยุดเทศกาล พากันไปทำบุญ และ

ท่องเที่ยวด้วยกัน ทานอาหารร่วมกัน

๙๖. การให้ความรัก เอาใจใส่ ดูแลกัน และพยายามใช้เวลาอยู่ร่วมกัน ทำกิจกรรมร่วมกันให้มากที่สุด

๙๗. ความเข้าใจ ความเอื้ออาทร ห่วงใยซึ่งกันและกัน จะสร้างสัมพันธ์ที่ดีต่อกัน

๙๘. การดูแลเอาใจใส่ ห่วงใย มีเมตตา รับฟังปัญหา อบรมสั่งสอนลูกให้รู้จักประหยัดใช้เงินอย่างคุ้มค่า เป็นคนดีในสังคม เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ แต่ผู้ตกทุกข์

๙๙. ไม่ต้องรอให้เค้าหรือใครเป็นฝ่ายปรับตัว ตัวของเรานั่นแหละเป็นฝ่ายปรับตัวเสียก่อน เพื่อความรักใคร่ ประนีประนอมของครอบครัว อยู่กันอย่างมีความสุข

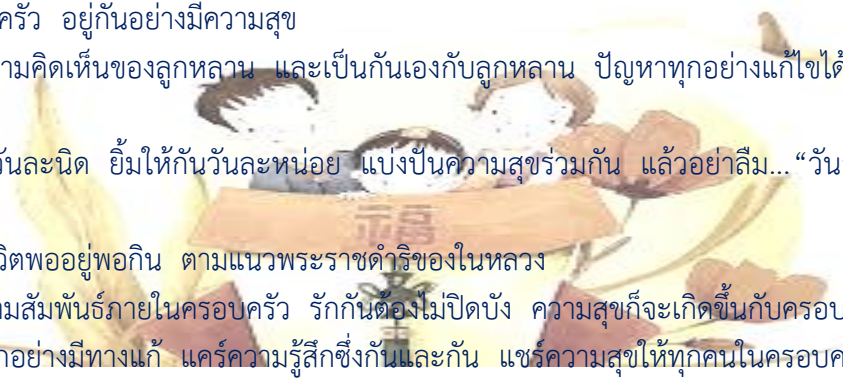
๑๐๐. รับฟังความคิดเห็นของลูกหลาน และเป็นกันเองกับลูกหลาน ปัญหาทุกอย่างแก้ไขได้ และอยู่อย่างพอเพียง

๑๐๑. กอดกันวันละนิด ยิ้มให้กันวันละหน่อย แบ่งปันความสุขร่วมกัน แล้วอย่าลืม...“วันอาทิตย์ คือวันของครอบครัว”

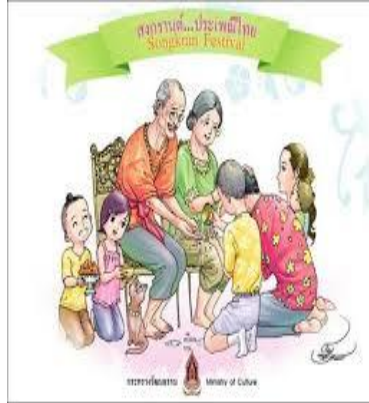
๑๐๒. ดำเนินชีวิตพออยู่พอกิน ตามแนวพระราชดำริของในหลวง

๑๐๓. สร้างความสัมพันธ์ภายในครอบครัว รักกันต้องไม่ปิดบัง ความสุขก็จะเกิดขึ้นกับครอบครัวคุณ

๑๐๔. ปัญหาทุกอย่างมีทางแก้ แคร่ความรู้สึกซึ่งกันและกัน แคร่ความสุขให้ทุกคนในครอบครัว



๑๐๕. ความรัก ความเข้าใจ การให้อภัย คือหัวใจสำคัญของความอบอุ่นในครอบครัว
๑๐๖. เอาใจเขามาใส่ใจเราและรักคนในครอบครัวเหมือนรักตัวเองและรักให้มากกว่า
๑๐๗. ดูแลเอาใจใส่ต่อครอบครัว มีเวลาให้กับครอบครัวอย่างน้อยสัปดาห์ละ ๑ วัน เพื่อเชื่อมความสัมพันธ์ของคนในครอบครัวให้มีความสุข
๑๐๘. ทำสิ่งดีๆให้แกกันทุกวัน จำสิ่งดีๆไม่รื้อฟื้นเรื่องเก่าที่ทำให้หมองใจกัน



องค์การบริหารส่วนตำบลตาก

อำเภอสังขะ จังหวัดสุรินทร์

Website: www.takong.go.th



ข่าวสารสำหรับประชาชน
งานสาธารณสุข สำนักงานปลัด อบต.

กรมควบคุมโรค เตือนปิดเทอมภาคฤดูร้อนเด็กเสี่ยงจมน้ำสูงสุด แนะใช้หลัก “ตะโกน โยน ยื่น” ในการช่วยชีวิต

กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข เผยในช่วงปิดเทอมภาคฤดูร้อนของทุกๆปี (มีนาคม-พฤษภาคม) จะมีเด็กจมน้ำเสียชีวิตสูงถึง ๔๐๐-๕๐๐ คน และพบว่าในช่วงปีที่ผ่านมา ร้อยละ ๗๔.๑ ของเด็กที่ตกน้ำจะเสียชีวิต แม้เด็กจะว่ายน้ำเป็นหรือว่ายน้ำเก่ง ก็มีโอกาสมจมน้ำเสียชีวิตได้ เด็กที่จมน้ำส่วนใหญ่ อายุ ๕-๙ ปี ร้อยละ ๔๑.๙ พร้อมแนะใช้หลัก “ตะโกน โยน ยื่น” (ตะโกน: ให้ผู้ใหญ่ช่วย, โยน: วัสดุที่ลอยน้ำได้, ยื่น: ไม้ กิ่งไม้ หรือเสื่อให้คนตกน้ำ จับ) เพื่อเป็นการช่วยชีวิตเด็กที่ตกน้ำ

วันนี้ (๒๙ เมษายน ๒๕๕๗) นายแพทย์โสภณ เมฆธน อธิบดีกรมควบคุมโรค กล่าวว่า ในช่วงปิดเทอมภาคฤดูร้อน เดือนมีนาคม-พฤษภาคม มีเด็กจมน้ำเสียชีวิตมากที่สุด รองลงมาคือ เดือนตุลาคม ซึ่งตรงกับช่วงปิดเทอมของเด็กเช่นเดียวกัน โดยช่วงปิดเทอมภาคฤดูร้อนของทุกๆปี (มีนาคม-พฤษภาคม) จะมีเด็กจมน้ำเสียชีวิตสูงถึง ๔๐๐-๕๐๐ คน จากข้อมูลการเสียชีวิตของสำนักนโยบายและยุทธศาสตร์ กระทรวงสาธารณสุขในช่วง ๑๒ ปีที่ผ่านมา (ปี ๒๕๔๕-๒๕๕๖) พบว่ามีเด็กจมน้ำเสียชีวิตสูงถึง ๕,๒๙๘ คน หรือ ประมาณปีละ ๔๔๒ คน และพบว่าในช่วงปีที่ผ่านมา ร้อยละ ๗๔.๑ ของเด็กที่ตกน้ำจะเสียชีวิต โดยเด็กที่จมน้ำเสียชีวิตเป็นเด็กที่ว่ายน้ำเป็นถึงร้อยละ ๒๖.๓ ซึ่งให้เห็นว่า แม้เด็กจะว่ายน้ำเป็นหรือว่ายน้ำเก่ง ก็มีโอกาสมจมน้ำเสียชีวิตได้เช่นเดียวกัน และพบว่าเพศชายจมน้ำสูงกว่าเพศหญิง กลุ่มเด็กที่จมน้ำส่วนใหญ่อายุ ๕-๙ ปี จมน้ำมากที่สุด (ร้อยละ ๔๑.๙) รองลงมาคือ ๑๐-๑๔ ปี และต่ำกว่า ๕ ปี ร้อยละ ๒๘.๖ และร้อยละ ๒๗.๗ ตามลำดับ ส่วนแหล่งน้ำที่พบเด็กจมน้ำมาก คือ แหล่งน้ำเพื่อการเกษตรมากที่สุด (ร้อยละ ๕๔.๕) รองลงมาคือ คู/คลองระบายน้ำข้างบ้าน (ร้อยละ ๑๒.๕)

จากการสำรวจของสำนักโรคไม่ติดต่อ กรมควบคุมโรค (ปี ๒๕๕๖) พบว่า เด็กไทย (อายุ ๕-๑๔ ปี) ว่ายน้ำเป็น ร้อยละ ๒๓.๗ แต่ว่ายน้ำเพื่อเอาชีวิตรอดได้เพียง ร้อยละ ๔.๔ โดยเด็กที่เรียนหลักสูตรว่ายน้ำเพื่อเอาชีวิตรอดจะมีความรู้เรื่องความปลอดภัยทางน้ำ ทักษะการเอาชีวิตรอดในน้ำ และทักษะการช่วยผู้ประสบภัยทางน้ำ มากกว่าคนที่ไม่ได้เรียนถึง ๗.๔ เท่า, ๒๐.๗ เท่า และ ๒.๗ เท่า ตามลำดับ ซึ่งกรมควบคุมโรค ได้ร่วมกับภาคีเครือข่ายภาคท้องถิ่นและหน่วยงานต่างๆ ที่เกี่ยวข้อง ร่วมสร้างเด็กไทยให้มีภูมิคุ้มกัน ป้องกันการจมน้ำ โดยเริ่มจากการอบรมครูผู้สอน (ครู ก) ตามหลักสูตรว่ายน้ำเพื่อเอาชีวิตรอด ตั้งแต่ปี ๒๕๕๒ และขยายผลอบรมครูผู้สอน (ครู ข) อย่างต่อเนื่องจนถึงปัจจุบัน เพื่อผลักดันให้มีการเรียนการสอนตามหลักสูตรดังกล่าวให้กับเด็กทั้งในระบบและนอกระบบการศึกษา ซึ่งจะมีส่วนในการช่วยลดการเสียชีวิตจากการจมน้ำของเด็กอีกทางหนึ่ง

นอกจากนี้ ผลสำรวจยังพบว่า เด็กที่ได้รับการช่วยเหลือขึ้นมาจากน้ำแล้ว ได้รับการปฐมพยาบาลโดยผู้พบเห็นเหตุการณ์และญาติมากที่สุด ร้อยละ ๔๑.๑ รองลงมาคือ บุคลากรทางการแพทย์ ร้อยละ ๑๗.๐ ในกรณีที่มีผู้พบเห็นเหตุการณ์ และญาติให้การช่วยเหลือโดยการปฐมพยาบาล พบว่า เป็นการปฐมพยาบาลที่ถูกต้องเพียงร้อยละ ๑๕.๒ นอกจากนั้น เป็นการช่วยเหลือด้วยการจับเด็กอุ้มพาดบ่ากระโดดหรือกระแทก หรือเขย่าเพื่อเอาน้ำออก ซึ่งเป็นวิธีการปฐมพยาบาลที่ผิด

๒/นายแพทย์โสภณ กล่าว...

-๒-

นายแพทย์โสภณ กล่าวเพิ่มเติมว่า ในกรณีที่ช่วยเหลือคนจมน้ำขึ้นมาจากน้ำได้แล้ว ห้ามจับคนจมน้ำอุ้มพาดบ่าแล้วกระโดดหรือวิ่งไปมาเพื่อให้น้ำออก เนื่องจากน้ำที่ออกมาจะเป็นน้ำจากกระเพาะไม่ใช่จากปอด ซึ่งเป็นวิธีที่ผิด เพราะจะทำให้คนจมน้ำขาดอากาศหายใจนานยิ่งขึ้น และเสียชีวิต ซึ่งวิธีการช่วยเหลือที่ถูกต้อง อันดับแรกคือ ๑. ให้ตะโกนขอความช่วยเหลือ ๒. วางคนที่จมน้ำนอนราบ ตะแคงหน้าเอาน้ำออกจากปาก ๓. ช่วยทำให้หายใจได้เร็วที่สุด โดยวิธีการผายปอด และเป่าลมเข้าทางปากติดต่อกันหลายๆครั้ง ๔. ถ้าหัวใจหยุดเต้นให้นวดหัวใจ โดยการกดที่บริเวณกลางหน้าอก ลึกประมาณ ๑-๑.๕ นิ้ว จำนวน ๑๐๐ ครั้งต่อนาที และ ๕. รีบแจ้งเจ้าหน้าที่สาธารณสุขที่อยู่ใกล้บ้านหรือโทรแจ้ง

๑๖๖๙ โดยเร็วที่สุด วิธีป้องกันที่ดีที่สุด คือ ผู้ปกครองและผู้ดูแลเด็ก อย่าปล่อยให้เด็กไปเล่นน้ำกันเองตามลำพัง เด็กเล็กต้องอยู่ในระยะที่มีมือเอื้อมถึงและคว้าถึง

“ส่วนอีกมาตรการที่ต้องยึดไว้ใช้ยามฉุกเฉิน คือ “ตะโกน โยน ยื่น” ได้แก่ ๑.ตะโกน คือ การเรียกให้ผู้ใหญ่มาช่วยและโทรแจ้งทีมแพทย์กู้ชีพ ๑๖๖๙ ๒.โยนอุปกรณ์ที่อยู่ใกล้ตัวเพื่อช่วยคนตกน้ำเกาะจับพยุงตัว เช่น เชือก ถังแกลอนพลาสติก เปลา่ ขวดน้ำพลาสติกเปลา่ หรือวัสดุที่ลอยน้ำได้โดยโยนครั้งละหลายๆ ชิ้น ๓.ยื่นอุปกรณ์ที่อยู่ใกล้ตัวให้คนตกน้ำจับ เช่น ไม้เสื่อ ผ้าขาวม้า ให้คนตกน้ำจับและดึงขึ้นมาจากน้ำ ซึ่งเน้นให้เด็กรู้วิธีการช่วยเหลือคนตกน้ำที่ถูกต้อง โดยต้องไม่กระโดดลงไปช่วย นอกจากนี้ หน่วยงานในท้องถิ่นหรือผู้นำชุมชน ควรจัดการสิ่งแวดล้อมในบริเวณที่เป็นแหล่งน้ำที่มีความเสี่ยง เช่น จัดหาอุปกรณ์ลอยน้ำ แกลอนพลาสติก ไม้ เชือก สร้างรั้ว ทำป้ายเตือน และสถานบริการสาธารณสุขมีการให้ความรู้ในเรื่องนี้ เช่นเดียวกับการให้วัคซีนแก่เด็ก หากสงสัยสามารถติดต่อได้ที่สำนักโรคไม่ติดต่อ กรมควบคุมโรค โทร ๐๒ ๕๙๐ ๓๙๖๗ หรือสายด่วนกรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข โทร ๑๔๒๒” นายแพทย์โสภณ กล่าวปิดท้าย

องค์การบริหารส่วนตำบลตาก อำเภอสังขะ จังหวัดสุรินทร์

Website:www.takong.go.th