

เพื่อนักขับขี่...

กลับถึงบ้านอย่างปลอดภัย

- ดำเนินนำเพื่อการขับขี่อย่างถูกวิธีและลดอุบัติเหตุบนท้องถนน •



ด้วยความปรารถนาดีจาก





ผู้จัดทำ...

สำนักงานเครือข่ายลดอุบัติเหตุ (สคอ.)

Accident Prevention Network

ชั้น 1 อาคารราชประชาสมาลัย กรมควบคุมโรค

กระทรวงสาธารณสุข ถ.ติวานนท์ อ.เมือง จ.นนทบุรี 11000

โทรศัพท์ (66)0-2588-3769, (66)0-2590-3172, (66)0-590-3153

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

เพื่อนักขับขี่...กลับถึงบ้านอย่างปลอดภัย

พิมพ์ครั้งที่สอง : ตุลาคม 2549

เรียบเรียง : กษมา

ออกแบบปกและรูปเล่ม : สู่เสรี

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

สารสั้นจากผู้จัดการสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ.....	5
ตัวเลขเหล่านี้ไม่ใช่เรื่องมหัศจรรย์	6-7
ก่อนเดินทางไกล ตรวจสอบสภาพรถให้พร้อม	8-9
ตรวจสอบอุปกรณ์ที่จำเป็น	10-11
สำหรับผู้ขับขี่รถจักรยานยนต์	12-13
ตรวจร่างกายและใจ	14
สูตรเด็ด เคล็ดลับคลายเครียดระหว่างเดินทาง	15
ตรวจเส้นทาง	16-17
8 จุดเสี่ยงอันตรายที่เกิดอุบัติเหตุซ้ำซาก	18-19
ตรวจสอบความรู้สัญญาณจราจร	20-21
ทำอะไรเมื่อเจอสถานการณ์เช่นนี้	22-23
ป้ายสัญญาณจราจรที่ควรเรียนรู้และจดจำ	24-25
ตีไม้ขับ	26-27
สารพัดทางเลือกเพื่อการ ‘ตีไม้ขับ’	28-29
เรื่องจริงหรือหลอกเกี่ยวกับการตีไม้	30
ตีไม้แล้วขับ หากถูกจับ โทษหนักกว่าเดิม	31
มาตรการที่คุณอาจไม่รู้	32-33
บางเสียงที่ตั้งมาจากเหยื่อ ‘ตีไม้แล้วขับ’	34-35
ข่าวหน้าหนึ่งวันพรุ่งนี้อาจมีข่าวของคุณ	36
อย่าคิดว่าคนต่อไปจะไม่ใช้คุณ	37
10 วิธีช่วยเหลือผู้ประสบอุบัติเหตุบนท้องถนน	38-39
การปฐมพยาบาลเบื้องต้น	40-41
สายด่วน เพื่อนร่วมทาง	42
หน่วยงานที่เกี่ยวข้องและให้ข้อมูลประกอบการเรียบเรียง	43



4

เพื่อนรักกับจี...

กลับถึงบ้านอย่างปลอดภัย

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.) ได้ให้ความสำคัญกับงานป้องกันอุบัติเหตุจราจรและอุบัติเหตุซึ่ง สสส. มีแนวทางการดำเนินงานสำคัญในหลายด้าน อาทิ การพัฒนาสมรรถนะให้แก่บุคลากรดำเนินงานด้านอุบัติเหตุ การส่งเสริมความเข้มแข็งเครือข่ายภาคีภาคประชาชน การรณรงค์ประชาสัมพันธ์และให้ความรู้แก่สาธารณะ การจัดการความรู้และพัฒนาระบบข้อมูลสารสนเทศ รวมทั้งการพัฒนาระบบและแผนป้องกันแก้ไขอุบัติเหตุภัยระดับชาติ โดย สสส.ได้ดำเนินการสนับสนุนการดำเนินงานของคุณยอำนวยการความปลอดภัยทางถนนมาอย่างต่อเนื่อง นอกจากนี้ ภายใต้นโยบายรัฐบาลในการลดอุบัติเหตุจราจร สสส.ได้สนับสนุนการดำเนินงานของภาคีเครือข่ายในทุกพื้นที่โดยเปิดเวทีและขยายโอกาสการมีส่วนร่วมตามแผนสนับสนุนโครงการทั่วไปและนวัตกรรม ซึ่งทำให้เกิดจังหวัดต้นแบบและเครือข่ายดำเนินงานลดอุบัติเหตุเป็นจำนวนมาก รวมทั้งประชาชนเกิดความรู้ความเข้าใจและมีส่วนร่วมในการป้องกันและยกระดับความปลอดภัยทางถนนของประเทศให้ดียิ่งขึ้น

โครงการรณรงค์ป้องกันและลดอุบัติเหตุทางถนนโดย สสส.ร่วมกับศูนย์อำนวยการความปลอดภัยทางถนน กรมป้องกันและบรรเทาสาธารณภัย และสำนักงานเครือข่ายรณรงค์ลดอุบัติเหตุ เป็นอีกหนึ่งกิจกรรมที่มุ่งให้ประชาชนมีจิตสำนึกเรื่องวินัยจราจร ภาระหนักถึงความรุนแรงของความสูญเสียจากอุบัติเหตุ รวมทั้งเกิดการป้องกันหรือลดความเสี่ยงการเกิดอุบัติเหตุทางถนนโดยได้จัดกิจกรรมรณรงค์ป้องกันอุบัติเหตุขึ้น

ทั้งนี้ ในระยะและจังหวะก้าวต่อไป สสส.จะมีการดำเนินงานป้องกันอุบัติเหตุจราจรและอุบัติเหตุที่เข้มข้นและกว้างขวางมากยิ่งขึ้น โดยเน้นในภาคส่วนต่างๆ ของสังคมเข้ามาร่วมงานกันบนพื้นฐานของข้อมูล ความรู้ และการผลักดันนโยบายที่ดีไปสู่ปฏิบัติการ



นพ.สุภกร บัวสาย

ผู้จัดการ



1

ปี พ.ศ. 2544 ไทยคืออันดับหนึ่งของเอเชียที่ดื่มสุรามากที่สุด¹

2.2

เด็กไทยเสียชีวิตจากอุบัติเหตุบนท้องถนนเฉลี่ย 2.2 รายในแต่ละวัน²

ตัวเลขเหล่านี้ ไม่ใช่เรื่องมหัศจรรย์

แต่ทำให้หลายครอบครัวต้องน่วมน้ำตา
ในนานาชีวิตที่สูญหาย

3.35

คนไทยเสียชีวิตเฉลี่ย 3.35 ราย ในหนึ่งชั่วโมงจากอุบัติเหตุบนท้องถนน⁴

50

ช่วงเทศกาลปีใหม่และสงกรานต์พบว่า 50% ของผู้บาดเจ็บบนท้องถนนมีพฤติกรรมดื่มแอลกอฮอล์ก่อนขับ³

434

มีผู้เสียชีวิต 434 คนใน 7 วันช่วงเทศกาลปีใหม่ 2549⁵

476

มีผู้เสียชีวิต 476 คนใน 10 วันช่วงเทศกาลสงกรานต์ 2549⁵

¹ องค์การอนามัยโลก, 2544

² โครงการให้ความรู้และประชาสัมพันธ์ “รักและห่วงใย...ใส่หมวกนิรภัยให้น้อง” ศูนย์อำนวยการความปลอดภัยทางถนน

³ เส้นทางอุบัติเหตุ แห่งอุบัติเหตุ, มูลนิธิสาธารณสุขแห่งชาติ, 2548

⁴⁻⁵ กรมป้องกันและบรรเทาสาธารณภัย



6

เพื่อนักขับขี่...

กลับถึงบ้านอย่างปลอดภัย



สาเหตุสำคัญที่ทำให้เกิดตัวเลขเหล่านี้ขึ้นมา คือ การขับรถเร็วกว่าที่ควร การขับรถโดยประมาท การไม่สวมหมวกกันน็อค และการดื่มสุรา จากผลการวิจัยล่าสุด พบว่า แอลกอฮอล์มีผลต่อสุขภาพและความปลอดภัยของผู้ใช้ถนนโดยเฉพาะเยาวชน ซึ่งเยาวชนไทยจะเริ่มดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ เมื่ออายุ 15 ปี¹ และกลายเป็นกลุ่มที่ใช้พาหนะซึ่งทำให้เกิดอุบัติเหตุมากที่สุด นั่นคือ มอเตอร์ไซด์

ตัวเลขของอุบัติเหตุจะลดลงได้ต้องเกิดจากความร่วมมือของหลายฝ่ายทั้งผู้ใช้ถนน คนขับรถ คนโดยสาร รวมทั้งหน่วยงานของรัฐที่คอยควบคุมกำกับ การจราจรและความปลอดภัย

เริ่มต้นกันตั้งแต่วันนี้
ที่ตัวคุณเอง ด้วงการอ่าน
และทำความเข้าใจถึงคำแนะนำ
และข้อควรปฏิบัติ
ในการใช้ถนนจากคู่มือ
เล่มที่อยู่ในมือคุณนี้
เพื่อให้เกิดความปลอดภัย
ต่อชีวิตและทรัพย์สิน



¹ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช, รายงานการวิจัยเรื่อง “พฤติกรรมการบริโภคสุราของเยาวชนไทย : การสำรวจองค์ความรู้ สถานการณ์และปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการบริโภคสุรา , กุมภาพันธ์ 2548

ก่อนการเดินทางไกล¹ ตรวจสภาพรถให้พร้อม

ความประมาท คือ ต้นเหตุสำคัญที่ทำให้เกิดอุบัติเหตุบนถนน ดังนั้น เตรียมรถให้พร้อมก่อนออกเดินทางไกล เพื่อไปให้ถึงจุดหมาย โดยตรวจสอบสภาพเครื่องยนต์ ซ่อมและบำรุงอุปกรณ์ต่างๆ ให้อยู่ในสภาพใช้งานได้

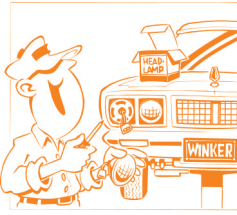
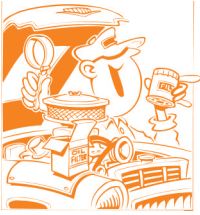


ก่อน
เดินทางไกล

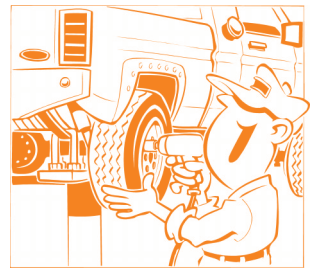
- ระบบช่วงล่าง คันชัก คันส่ง พวงมาลัย
- สภาพยางรถ ยางอะไหล่ ลมยาง น๊อตทั้ง 4 ล้อ
- ตรวจสอบระบบเบรค น้ำมันเบรคว่าพร้อมหรือไม่
- สภาพเบรคมือ
- สายพานเครื่องยนต์
- ระบบไฟชาร์จ
- ระบบน้ำกลั่นในแบตเตอรี่

¹ กรมป้องกันและบรรเทาสาธารณภัย





- ดวงไฟส่องสว่างและไฟสัญญาณประจำรถทุกดวง
- ที่ปิดน้ำฝน
- ระบบฉีดน้ำล้างกระจก
- ระบบแอร์
- การรั่วไหลของน้ำมันเชื้อเพลิง น้ำมันหล่อลื่น น้ำมันหล่อเย็น
- มองหาที่มาของเสียงผิดปกติ



นำรถเข้าศูนย์ ให้ช่างผู้ชำนาญตรวจเช็ค
ก่อนออกเดินทาง เป็นวิธีที่ดีที่สุด

ตรวจอุปกรณ์ที่จำเป็น ¹

“

เตรียมอุปกรณ์และอะไหล่สำรองเหล่านี้ไว้ในรถเสมอ
เพื่อไว้ใช้ยามเกิดเหตุด้วยทัน จุกเงิน
และช่วยในถึงถิ่นมาอย่างปลอดภัย

”

- ฟิวส์ของระบบไฟต่างๆ ว่ารถของคุณใช้ฟิวส์ของคอมไฟ ไต ขนาดกี่แอมป์
- หลอดไฟหน้า-หลัง
- แกลลอนบรรจุน้ำหล่อเย็นสำรอง
- ไฟฉาย ไฟสัญญาณกะพริบสีแดง สีเหลือง
- แผ่นป้ายแสดงเหตุฉุกเฉิน
- เครื่องดับเพลิง

ตรวจอุปกรณ์ที่จำเป็น

¹ กรมป้องกันและบรรเทาสาธารณภัย



10 เพื่อนักขับขี่...

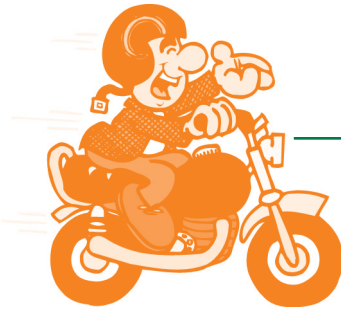
กลับถึงบ้านอย่างปลอดภัย



- ลวดสลิง หรือเชือกลากรถ ยาวประมาณ 8-10 เมตร
- แม่แรงยกรถ กุญแจถอดน็อตล้อ
- กุญแจแหวนหรือปากตาย ไชควงหัวแบน - หัวจิ้น 1 ชุดเล็ก
- ชุดปฐมพยาบาล
- ไม้หนุนล้อ 2-4 อัน



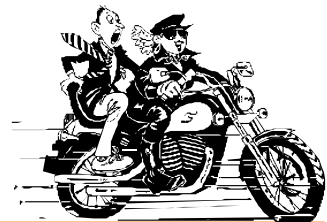
รถจักรยานยนต์



สำหรับผู้ขับขี่

รถจักรยานยนต์¹

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

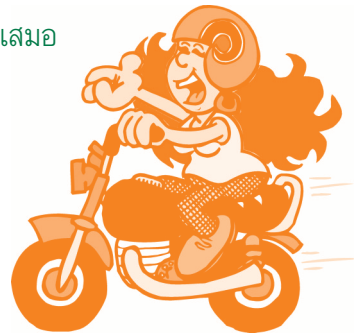


¹ มูลนิธิเมาไม่ขับ www.ddd.or.th ข้อมูลควรรู้, มีนาคม 2549

² กฎจราจรที่ควรรู้, กองบังคับการตำรวจนครบาล



- ขับรถให้ช้าลงในที่เป็นหลุมเป็นบ่อเวลาฝนตก หรือหมอกลงจัด และควรเปิดไฟหน้า
- ชะลอความเร็วลงถ้ามีคนหรือสุนัขวิ่งในถนน หรือวิ่งตัดหน้า
- งดการดื่มสุราก่อนการขับขี่
- รถต้องมีเลขทะเบียนทำยรถ และต่ออายุป้ายวงกลมเสียภาษี รถจักรยานยนต์ทุกปี
- พกใบอนุญาตขับขี่รถจักรยานยนต์ทุกครั้ง (ผู้ที่สามารถมีใบอนุญาตขับขี่ได้ต้องมีอายุไม่ต่ำกว่า 18 ปีบริบูรณ์)
- ตรวจสอบสภาพรถให้อยู่ในสภาพที่พร้อมขับขี่เสมอ



ตรวจสอบสิ่งเหล่านี้ก่อนขับขี่¹

ยาง อยู่ในสภาพดี ไม่มีรอยฉีก ขาด ตรวจสอบระดับลมยาง และจุกยางด้วย
ได้เบาะที่นั่ง ตรวจสอบระดับน้ำมันก่อนขับขี่

ไฟหน้า ไฟท้าย ไฟสัญญาณ กระบอก แตร ทุกอย่างต้องพร้อมใช้งาน
น้ำมันหล่อลื่น ตรวจสอบระดับน้ำมันและหมั่นถ่าย

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

ตรวจร่างกายและใจ¹

อาการ “ช่วงระหว่างทับทิมในระยะไกล”
เป็นอีกหนึ่งสาเหตุสำคัญที่ทำให้เกิดอุบัติเหตุ
บนถนนทางหลวงบ่อยๆ ดังนั้น เตรียมความพร้อม
ทั้งร่างกาย จิตใจและสติสัมปชัญญะ
ในทพร้อมเมื่อต้องทับทิมในระยะไกล



- ก่อนออกเดินทาง 2-3 วัน ควรพักผ่อน นอนหลับให้เต็มอิ่ม
- หลีกเลี่ยงการขับรถขณะมีอาการง่วงเหงาหาวหรือกำลังวิตกกังวล
- เมื่อต้องขับรถทางไกล ควรหยุดรถเป็นระยะเพื่อพักรถ พักสายตา
ผ่อนคลายความเครียดของร่างกายและจิตใจด้วยการยืดเส้นยืดสาย
- อย่าขับรถติดต่อกันยาวนานกว่า 150 กิโลเมตรโดยเฉพาะในเวลากลางคืน

¹ กรมป้องกันและบรรเทาสาธารณภัย



สูตรเด็ด เคล็ดลับ

กลายเครียด ระหว่างเดินทาง¹



- ไม่ควรดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์หรือเสพสารที่ออกฤทธิ์ต่อจิตประสาท เช่น ยาบ้า ยาหล่อมประสาทก่อนขับรถ
- หากรู้สึกอ่อนเพลียเมื่อยล้าระหว่างขับรถ ให้ดื่มน้ำเกลือแร่หรือน้ำผลไม้ ที่มีวิตามินซีสูง เช่น น้ำส้ม น้ำมะนาว น้ำฝรั่ง เพื่อช่วยเพิ่มปริมาณกลูโคส ในร่างกาย เพราะกลูโคสทำให้ร่างกายสดชื่น
- ก่อนเดินทางจิบน้ำขิง หรือกินวิตามินซี เพื่อสร้างภูมิคุ้มกัน ช่วยป้องกัน อากาศเล็กๆ น้อยๆ ที่อาจเกิดโดยไม่รู้ตัว เช่น ตะคริว
- พกน้ำเปล่าติดไว้ในรถเสมอ และจิบบ่อยๆ เพื่อแก้กระหายและรักษาปริมาณ น้ำในร่างกายให้คงที่ และเมื่อรู้สึกว่ามีเหงื่อออก
- หลีกเลี่ยงการดื่มชา กาแฟ น้ำอัดลมที่มีสารคาเฟอีน เพราะจะทำให้ น้ำ ในร่างกายระเหยออกมามากกว่าปริมาณน้ำที่ดื่มเข้าไป และจะอ่อนเพลียง่าย
- ระหว่างเดินทางไกล ควรกินอาหารปริมาณน้อยๆ แต่บ่อยครั้ง โดยเลือก อาหารประเภทที่เพิ่มพลังงานให้แก่ร่างกาย เช่น อาหารพวกแป้งและน้ำตาล ผัก ผลไม้และน้ำผลไม้
- ไม่ควรกินอาหารประเภทเนื้อสัตว์ที่ย่อยยาก กินอาหารที่มีไขมันให้น้อยลง
- หลีกเลี่ยงอาหารที่ทำให้เกิดแก๊สในกระเพาะ เช่น กะหล่ำปลี แดงกวา บล๊อคโคลี่ หรือแม้แต่หมากฝรั่ง

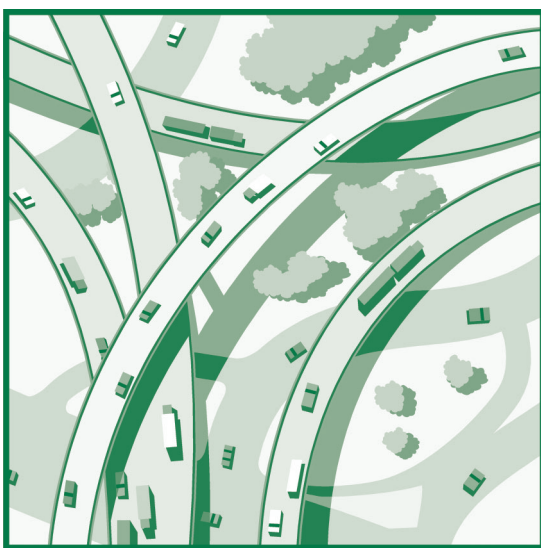
¹ กรมป้องกันและบรรเทาสาธารณภัย



เส้นทาง ตรวจเส้นทาง¹



การศึกษาเส้นทางและสภาพแวดล้อมที่จะไปล่วงหน้า
ก่อนออกเดินทางเป็นความคิดที่ดี เพราะจะได้รู้ภูมิประเทศ
ตลอดจนสภาพผิวถนน ความคดโค้งของเส้นทาง
ช่วยเพิ่มความมั่นใจในการขับที่อย่างปลอดภัยยิ่งขึ้น



สอบถามศูนย์ใช้รถและเส้นทางเดินรถต่างๆ
ที่ Call Center 1193
ตำรวจทางหลวง

¹ กรมป้องกันและบรรเทาสาธารณภัย





๖) ระวังจุดแผนกที่ล่่วงหน้า นหรือถามผู้รู้ว่ามีหน่วยบริการ
ของตำรวจทางหลวง นหรือการท่องเก็บจูดใดบ้าง
เพื่อกำหนดเส้นทางกรับรถล่าจากจุดใดไปจุดใด
ใช้ถนนหมายเลขเท่าไร มีปั้มน้ำมัน ร้านอาหาร
ร้านปะบาง นหรือจุดพักรถตรงไหนระหว่างทางบ้าง

ระมัดระวังและลดความเร็วทุกครั้ง
เมื่อพบกับสภาพถนนที่รุ้ระ
เป็นหลุมทราย และถนนเปียกลื่น



8 จุดเสี่ยงอันตรายที่เกิดอุบัติเหตุซ้ำซาก¹

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

สภาพทางบริเวณจุดดังกล่าวเป็นทางลงเขาลาดชัน คดเคี้ยว รถจะลงมาด้วยความเร็วสูง ทำให้เสียหลักไม่สามารถควบคุมได้ และเมื่อมีอุบัติเหตุแล้วรถที่แล่นตามมาทางด้านหลังไม่สามารถหยุดรถหลบหลีกได้ทัน

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

สาเหตุเพราะมีการกลับรถบริเวณดังกล่าว ทำให้รถที่ลงเนินมาต้องเปลี่ยนช่องทาง ประกอบกับสภาพถนนเป็นทางโค้งมี 10 ช่องทาง แบ่งเป็นขาเข้า 5 ช่องทาง ขาออก 5 ช่องทาง

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

สาเหตุเนื่องจากบริเวณจุดกลับรถแห่งนี้ตรงกับทางเข้าออกทางหลวงหมายเลข 356 ซึ่งจะมีรถที่แล่นมาจากทางหลวงหมายเลข 347 ผ่านเพื่อเลี้ยวเข้าถนนเอเชีย จะมีรถเข้าออกโดยฝ่าฝืนกฎจราจรด้วยการรอจังหวะเลี้ยวเข้าจุดกลับรถเพื่อมุ่งหน้าเข้ากรุงเทพฯ หรือรถที่อยู่ในบริเวณจุดกลับรถย้อนทางเพื่อเลี้ยวตัดตรงทางตรงเข้าทางหลวงหมายเลข 356 จึงเป็นสาเหตุที่ทำให้รถเกิดเฉี่ยวชนกันบ่อยครั้ง

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

สภาพถนนแบ่งเป็น 4 ช่องทางจราจร ทางโค้งมีสะพานทางแคบ มีการกลับรถทั้งหัวและท้าย เกิดอุบัติเหตุบ่อยครั้งเนื่องจากเป็นแหล่งชุมชน มีรถจักรยานยนต์และคนเดินผ่านไปมาโดยเฉพาะวันที่มีตลาดนัด มีรถจอดบนไหล่ทาง บริเวณทางโค้ง

¹ กรมป้องกันและบรรเทาสาธารณภัย



18 เพื่อนักบิด...

กลับถึงบ้านอย่างปลอดภัย

จุดที่ 5

ถ.สุขุมวิท ทางหลวงหมายเลข 3 กม.129 - 130 ต.ทุ่งสุขลา
อ.ศรีราชา จ.ชลบุรี

สาเหตุเพราะมีการกลับรถบริเวณดังกล่าวทำให้รถที่ลงเนินมาต้องเปลี่ยนช่องทาง สภาพถนนเป็น 4 ช่องทางจราจร วิ่งสวนทางกันด้านละ 2 ช่องทาง เป็นทางลงเนินและทางโค้ง และมีจุดกลับรถบริเวณทางโค้ง

จุดที่ 6

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

สาเหตุที่เกิดอุบัติเหตุเนื่องจากรถที่ออกจากซอยและจะกลับรถบริเวณดังกล่าวตัดหน้ารถทางตรง สภาพถนนแบ่งเป็น 4 ช่องทางจราจร วิ่งสวนทางกันด้านละ 2 ช่องทาง มีซอยแยกและจุดกลับรถ

จุดที่ 7

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

สาเหตุเพราะมีปริมาณรถเป็นจำนวนมากทั้งรถยนต์บรรทุกและรถยนต์ส่วนบุคคล เมื่อมีการเปลี่ยนช่องทางทำให้ชนท้ายกันบ่อยครั้ง ประกอบกับสภาพถนนซึ่งเป็น 4 ช่องทางจราจร วิ่งสวนทางกันด้านละ 2 ช่องทาง สภาพผิวการจราจรชำรุดเป็นช่วงๆ

จุดที่ 8

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

สาเหตุเพราะมีปริมาณรถหนาแน่นและมีจุดกลับรถ ประกอบกับไหล่ทางแคบ เมื่อมีรถจอดรอ ทำให้เหลือช่องทางจราจรเพียงช่องทางเดียว สภาพถนนมี 4 ช่องทางจราจร วิ่งสวนทางกันด้านละ 2 ช่องทาง และมีจุดกลับรถ



ตรวจความรู้ สัญญาณจราจร¹

การแข่งขัน การตัดหน้าอย่างกระชั้นชิด
และการฝ่าฝืนสัญญาณจราจร เป็นแนวทาง
ที่เพิ่มความเสี่ยงต่อการเกิดอุบัติเหตุ
บนท้องถนนมากขึ้น... ดังนั้น

- ขับรถด้วยความเร็วสม่ำเสมอ
- ไม่ขับรถด้วยความเร็วสูงเกินกว่าที่กฎหมายกำหนด
- อย่าแข่งในที่คับขัน บนสะพาน บริเวณทางโค้ง ทางแยก
ทางร่วม หรือบริเวณที่ผิดกฎหมาย
- อย่าขับรถตามหลังคันอื่นระยะกระชั้นชิด
- 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
รถบรรทุกที่มีน้ำหนักรถ + น้ำหนักบรรทุกเกิน 1,200 กก. ขึ้นไป		
รถโดยสาร	80 กม./ชั่วโมง	60 กม./ชั่วโมง
รถลากจูง		
รถพ่วงรถยนต์บรรทุก		
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 รถไม่สามารถหยุดได้ อย่าตกใจ ใช้วิธีแก้ไขโดยใช้เกียร์ต่ำในทันที หากจวนตัวมากอาจเปลี่ยนจากเกียร์ 4 มาเกียร์ 2 เลยก้ได้ ดึงเบรคมือช่วย พร้อมกับประคองพวงมาลัยรถให้อยู่ในบั้งคับเพื่อหลบหลีกกรณอื่นในกรณีคับขัน

ยางแตกหรือระเบิด

อาการยางแตก เพราะถูกตะปูหรือร้วด้วยสาเหตุใดสาเหตุหนึ่ง ยางจะค่อยๆ แบนลง พวงมาลัยรถจะหนักหรือกินไปทางด้านนั้น วิธีแก้ ต้องรีบเบารถทันทีโดยเปลี่ยนเกียร์ลดลงเรื่อยๆ เพื่อใช้เครื่องชะลอรถให้ช้าลง ในขณะที่รถยังมีความเร็วสูงอยู่ อย่าเหยียบเบรค เมื่อรถช้าลงมากแล้วค่อยเหยียบเบรค โดยแตะเบาๆ แล้วแอบเข้าข้างทางเพื่อรอเปลี่ยนยางต่อไป ในกรณีที่ยางระเบิดรถจะเริ่มเสียหลักทันที เสียงระเบิดของยางอาจทำให้ท่านตกใจได้ และรถจะมีอาการทรุดฮวบ แฉลบหรือปิดเฉออกนอกแนวทางที่กำลังวิ่งอยู่ ท่านจะต้องคุมสติให้อยู่ อย่าเหยียบเบรคเพราะถ้าเหยียบเบรคตอนนี้รถอาจคว่ำได้พยายามบังคับพวงมาลัยอย่าให้รถเฉออกนอกแนวตั้งรีบปล่อยคันเร่งพร้อมกับเปลี่ยนเกียร์มาใช้เกียร์ต่ำลดลงเรื่อยๆ เพื่อชะลอรถให้ช้าลง แล้วจึงค่อยๆ เหยียบเบรคแล้วแอบเข้าข้างทาง เพื่อเปลี่ยนยางต่อไป

ห้ามแซง

ห้ามแซงรถแข่งขณะแซงรถขึ้นเขา ขึ้นเนิน หรือสะพานสูงๆ และแซงรถลงเขาหรือลงเนิน และสะพานสูงเพราะมองไม่เห็นรถที่สวนมา

ขับรถขณะฝนตก หรือถนนลื่น

ควรชะลอความเร็วของรถ ให้ช้าลงกว่าปกติ และทิ้งระยะห่างจากรถคันหน้าให้มากขึ้น เมื่อจะต้องหยุดรถพยายามเปลี่ยนมาใช้เกียร์ต่ำเพื่อช่วยชะลอรถ อย่าเบรคโดยกะทันหันหรือหักพวงมาลัยรถอย่างฉับพลัน เพราะอาจทำให้รถปัดหรือหมุนได้ เมื่อขับรถผ่านถนนที่มีน้ำท่วมหรือน้ำขัง น้ำอาจเข้าเบรค ทำให้เบรคไม่อยู่ ควรขับอย่างช้าๆ ด้วยเกียร์ต่ำ เมื่อผ่านมาแล้วควรลองเบรคว่าอยู่หรือไม่ โดยเหยียบเบรคหลายๆ ครั้ง เพื่อไล่น้ำจนกระทั่งมั่นใจว่าเบรคใช้การได้ตามปกติ



เมื่อรถเกิดอุบัติเหตุชนกันกลางถนนไม่สามารถเข้าข้างทางได้

ผู้ประสบเหตุหรือประชาชนที่อยู่ใกล้เคียงไม่ควรไปมองดูอยู่บริเวณที่เกิดเหตุโดยเฉพาะอย่างยิ่งเวลากลางคืน เพราะอาจเกิดอันตรายจากรถที่วิ่งสวนไปมาได้ง่าย บางครั้งรถอื่นอาจพุ่งเข้าชนผู้ชน จะทำให้ตายและบาดเจ็บมาก ในกรณีที่เกิดเหตุรถวางอยู่กลางถนนหรือผิวการจราจร ไม่สามารถจะเอารถแอบเข้าข้างทางได้ ผู้ขับขี่หรือผู้ประสบเหตุจะต้องคอยให้สัญญาณเตือนแก่รถที่ผ่านไปมาให้ห่างจากจุดเกิดเหตุพอสมควร ถ้าเป็นเวลากลางคืนต้องให้สัญญาณไฟ และรีบแจ้งตำรวจ ตำรวจจราจร หรือตำรวจทางหลวงมาปิดการจราจรหรือคอยให้สัญญาณจราจร

การขับรถขึ้นเขา

การขับรถขึ้นเขาหรือขึ้นสะพาน ขับรถขึ้นเขาหรือขึ้นเนินสูง รถจะหนักเครื่องยนต์ทำงานหนัก เพราะความสูงของถนนที่ลาดชันขึ้นจะทำให้รถไหลลง การขับรถขึ้นเขาหรือขึ้นเนินสูงๆ จะต้องลดเกียร์ ไม่เช่นนั้นจะจุดตัวรถไม่ขึ้นและเครื่องยนต์จะดับ รถก็ไหลจากเขาถ้าเครื่องดับและรถหยุดต้องเหยียบเบรคและดึงเบรคมือช่วย ถ้าเป็นรถหนักหรือรถบรรทุกต้องใช้ไม้หนาๆ หนุนล้อทั้ง 4 ล้อไว้เพื่อป้องกันรถไหลลง

การขับรถลงเขา

ความเร็วของรถจะเพิ่มสูงขึ้นมากกว่าปกติ อาจเกิดอันตรายได้ง่าย ฉะนั้นการขับรถลงจากเขาหรือเนินสูงๆ หรือลงสะพานสูงๆ ต้องลดเกียร์มาใช้เกียร์ต่ำ หากเครื่องยนต์ดับให้เหยียบเบรคให้รถหยุด และดึงเบรคมือ หรือใช้ไม้รองล้อทั้ง 4 ล้อไว้เพื่อป้องกันรถไหลลง

เมื่อเกิดอุบัติเหตุบนหรือรถเสีย

ให้นำรถจอดแอบเข้าข้างทาง หรือเข็นไปจอดในที่ที่มีแสงสว่างเพื่อให้รถผ่านไปมาเห็นได้ชัด และจะต้องเปิดสัญญาณไฟฉุกเฉินหรือไฟเหลืองกะพริบเตือนให้รถอื่นเห็น หากไฟฉุกเฉินเสีย ให้ใช้ไฟฉายหรือจุดคอมไฟ หรือถ้าจำเป็นให้ใช้กิ่งไม้กองไว้ห่างจากด้านหน้าและด้านหลังรถพอสมควร เพื่อเตือนให้รถที่วิ่งผ่านไปมาได้เห็น จะได้ระมัดระวัง(ถ้าเป็นกลางคืนอาจใช้กิ่งไม้ก่อเป็นกองไฟไว้ให้ห่างจากหน้ารถ หลังรถพอสมควร แต่ระวังเรื่องควันไฟจากการจุดกองไฟด้วย)



ป้ายสัญญาณจราจร ที่ควรเรียนรู้และจดจำ

ป้ายสัญญาณจราจร ประเภทบังคับ



ห้ามกลับรถ



ห้ามเลี้ยวซ้าย



ห้ามเลี้ยวขวา



ห้ามแซง



ให้รถเดินทางเดียว



ให้เลี้ยวขวา



ให้เลี้ยวซ้าย



ห้ามจอด



ห้ามจอด



ห้ามหยุดรถ



ห้ามใช้เสียง



ห้ามเข้า



จำกัดความเร็ว



จำกัดความกว้าง



วงเวียน



จำกัดน้ำหนักรถ



ป้ายสัญญาณจราจร ประเภทคำเตือน



ทางเดินรถสองทาง



ระวังรถทางขวา



สะพานแคบ



ทางแคบลง



ระวังรถไฟ



ระวังถนนลื่น



สะพานเปิดได้



สัญญาณไฟจราจร



ทางลาดชัน



วงเวียน



ระวังสัตว์



โรงเรียน ระวังเด็ก



ทางขรุขระ



ทางแยก



ทางแยกรูปตัววาย



ทางคู้ข้างหน้า



ดื่มไม่ขับ¹



ช่วงวันหยุดยาวและเทศกาลต่างๆ เช่น ปีใหม่ สงกรานต์เป็นช่วงเวลาแห่งการเฉลิมฉลอง และเป็นช่วงเวลาที่ทำให้หลายชีวิตกลับไม่ถึงบ้าน เนื่องจาก **“ดื่มแล้วขับ”**

เช่น จากสถิติที่กรมป้องกันและบรรเทาสาธารณภัยรวบรวมไว้พบว่า อุบัติเหตุที่เกิดขึ้นในช่วงเทศกาลปีใหม่ มีสาเหตุมาจากการขับรถประมาทโดยการเมาสุราเป็นพฤติกรรมเสี่ยงมากเป็นอันดับสองรองจากการไม่สวมหมวกนิรภัย



ผลของแอลกอฮอล์ต่อการขับขี่งานแทนนะ

- ทำให้รวบรวมสมาธิในการขับขี่รถยนต์ยานพาหนะได้ยากขึ้น
- ทำให้ปฏิกิริยาตอบสนองต่อสิ่งต่างๆ รอบกายช้าลง
- ทำให้ประสิทธิภาพในการมองและการได้ยินแย่งลง
- ทำให้กล้าเสี่ยงมากขึ้น ซึ่งส่งผลให้เกิดความประมาทในการขับมากขึ้นเช่นกัน



¹ กรมป้องกันและบรรเทาสาธารณภัย



ฤทธิ์ของแอลกอฮอล์ส่งผลต่อร่างกาย¹

(50 มก.% = เบลีเกิน 2 แก้ว หรือเบียร์เกิน 2 กระป๋องเล็ก)

30 มก.%	ตึกคัก ร่าเริง
50 มก.%	เสียการควบคุมการเคลื่อนไหวของร่างกาย
100 มก.%	แสดงอาการเมาทรงตัวไม่ได้
200 มก.%	ลึบสน
300 มก.%	เกิดอาการง่วง ซึม
400 มก.%	หมดสติและอาจถึงตายได้



¹ กรมป้องกันและบรรเทาสาธารณภัย

สารพัดทางเลือกเพื่อการ “ตีไม่เจ็บ”

- **อย่าคิดเหิงงว่า
“เหือส้งดม”**



**ทุกคนสามารถร่วมงานส้งดม
อย่างสนุกสนานได้
โดยไม่ต้องกั๊ง
“น้ำเมา” แต่อย่างใด**

ความภาคภูมิใจไม่ได้เกิดจากการตีแอลกอฮอล์
จึงควรเตือนเยาวชน รวมทั้งบอกกล่าวแก่คนทั่วไปถึงเหตุผล
ของการไม่ดื่มว่าจะช่วยลดอุบัติเหตุได้อย่างไร เพื่อร่วมกัน
สร้างค่านิยมใหม่ให้งานเลี้ยงว่า

“สนุกได้โดยไม่ต้องมีแอลกอฮอล์”



ความเชื่อมโยงของการแก้ไขปัญหาคอขวด

- **ตั้งสติ ก่อนสตาร์ท** = อุบัติเหตุมิใช่เรื่องเวรกรรม แต่เกิดจากการกระทำที่ประมาท ขาดสติ
- **ดื่มไม่ขับ ขับไม่ซิ่ง** = อุบัติเหตุเทศกาลปีใหม่ส่วนใหญ่ เกิดจากพฤติกรรมเสี่ยงสองอันดับแรก คือ ดื่มสุรา และ ขับรถเร็วเกินกำหนด
- **ดื่มแล้วขับ ถูกจับแน่** = อุบัติเหตุเทศกาลสงกรานต์ส่วนใหญ่ เกิดจากการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์แล้วขับรถ นำมาซึ่งความสูญเสีย
 - = ถ้าปริมาณแอลกอฮอล์เกิน 50 มิลลิกรัม-เปอร์เซ็นต์
 - โทษจำคุกไม่เกิน 3 เดือน **เสี่ยงอนาคต**
 - ปรับตั้งแต่ 2,000 - 10,000 บาท **เสี่ยงเงิน**
 - ถูกคุมความประพฤติ **เสี่ยงเวลา**

เกลียดกลัว "คนเดินทาง"

มือถือทวงมาลัย (แฮนเมอเตอร์ไรด์) หัวใจถือกฎจราจร
สนุกได้ โดยไร้แอลกอฮอล์
ดื่มไม่ขับ กลับแท็กซี่
ลิ้มของฝากไม่เป็นไร กลับบ้านปลอดภัยก็พอ



เรื่องจริง

หรือ หลอก เกี่ยวกับการดื่ม



ลองตอบคำถามเหล่านี้ว่าคุณรู้จริงเกี่ยวกับเครื่องดื่มเก๊ียงใด

1. การดื่มเบียร์สลับกับไวน์และเครื่องดื่มประเภทอื่น ทำให้เมาหนัก
2. การอาบน้ำเย็น ดื่มน้ำเย็น รับประทานอาหารสดชื่น ช่วยคนที่เมาให้สร่างเร็วขึ้น
3. การกินอาหารให้อิ่มท้องก่อนดื่ม จะช่วยให้ไม่เมาเร็ว
4. ทุกคนแสดงอาการ “เมา” เมื่อดื่มเท่าๆ กัน

จริง หลอก

เฉลย

1. ไม่ว่าจะอย่างไร แอลกอฮอล์ ก็คือ แอลกอฮอล์
2. มีแต่เวลาเท่านั้นที่ช่วยให้สร่างเมาได้ ร่างกายคนเราใช้เวลาประมาณ 1 ชั่วโมงในการชะล้างเบียร์ 1 กระป๋อง หรือไวน์ 1 แก้ว การดื่มน้ำเย็น จะยิ่งทำให้ตาฝ้า หลับยาก
3. อาหารในกระเพาะมีผลเพียงช่วยให้การดูดซึมแอลกอฮอล์เข้าสู่เส้นเลือด ในร่างกายทำได้ช้าลง แต่ ไม่ได้หมายความว่า จะป้องกันไม่ให้เมาหากดื่มหนัก
4. มีปัจจัยมากมายที่ส่งผลให้คนเมาต่างกัน ไม่ว่าจะเป็นน้ำหนักตัว เพศ อายุ ช่วงเวลาที่ดื่ม ฯลฯ

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



ดื่มแล้วขับ

หากถูกจับ โทษหนักกว่าดื่ม¹

หากคุณดื่มแล้วขับ

และถูกตรวจพบว่ามึ่ระดับแอลกอฮอล์ในเลือดเกิน 50 มิลลิกรัมเปอร์เซ็นต์จะถูกลงโทษตามกฎหมายและถูกควบคุมความประพฤติ

ดื่มแล้วขับ ถูกจับ¹

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

ดื่มแล้วขับ ถูกคุมประพฤติ

- ถูกยึดใบอนุญาตขับขี่ 15 วัน²
- ต้องทำงานบริการสังคม ต้องเข้ารับการอบรมในหลักสูตร “การปรับเปลี่ยนพฤติกรรม” ภายใต้การดูแลของเจ้าพนักงานคุมประพฤติ³



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

² กฎจราจรที่ควรรู้, กองบังคับการตำรวจนครบาล

³ กรมคุมประพฤติ กระทรวงยุติธรรม



มาตรการ ที่คุ้นอาจไม่รู้



- **มาตรการห้ามขายสุราและเครื่องดื่มแอลกอฮอล์**

ในพื้นที่ติดกับสถานศึกษา ศาสนสถาน และบ่อน้ำมัน¹ ตั้งแต่ 1 ม.ค. 2549
รวมทั้งกำหนดให้ขายได้ 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 ในการกวาดชนจับกุมผู้กระทำผิดในข้อหาต่างๆ เพื่อป้องกันอุบัติเหตุเป็นพิเศษ เรียกว่า มาตรการ 3ม 2ข 1ร โดยกำหนดข้อหาให้เจ้าหน้าที่ตำรวจกวาดชนเป็นพิเศษโดยเฉพาะช่วงเทศกาล ดังนี้

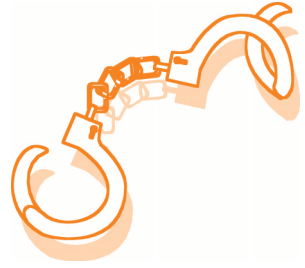
¹ 7 วันอันตราย ดิมไมซ์ ชับไมซ์, 2548

² กฎหมายที่ควรรู้, กองบังคับการตำรวจนครบาล



3ม

1. **เมา** ขับรถในขณะที่เมาสุรา
2. **นมวก** ขับรถจักรยานยนต์ไม่สวมหมวกนิรภัย
3. **ไม่สมบูรณ์** นำรถที่มีเครื่องอุปกรณ์ไม่สมบูรณ์มาใช้ในทาง



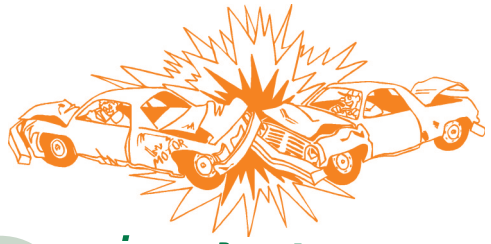
2ว

1. **ทับซี** ขับรถโดยไม่มีใบอนุญาตขับขี่
2. **เพิ่มตัด** ขับรถโดยผู้ขับขี่หรือผู้โดยสารตอนหน้าไม่รัดเข็มขัดนิรภัย

1S

1. **เร็ว** ขับรถเร็วเกินกว่าอัตราที่กฎหมายกำหนด (ในเมือง, เขตเทศบาล 80 กม./ชม. , นอกเมือง, นอกเขตเทศบาล 90 กม./ชม.)
มาตรการดังกล่าว เป็นข้อหาซึ่งก่อให้เกิดอุบัติเหตุเป็นหลัก จึงขอให้ผู้ขับขี่ทุกท่าน ระมัดระวังอย่าได้กระทำผิดในข้อหาดังกล่าวเพื่อมิให้เกิดอุบัติเหตุต่อไป





บางเสียงที่ดังมาจาก

เหยื่อ ตีแม่แล้วขับ

“มีผู้คนเป็นจำนวนมากที่ตกเป็น “เหยื่อ”
และมีผู้คนอีกจำนวนมาก
ที่อาจกำลังจะตกเป็น “เหยื่อ”¹

“จำได้ว่าคืนนั้นตีสองกว่าๆ หลังจากเก็บร้านเรียบร้อยแล้ว ผมก็พาภรรยา นั่งซ้อนท้ายเพื่อกลับบ้าน ตอนนั้นถนนโล่งมาก ขณะจอดรอไฟแดง เหลือบเห็นรถยนต์บี้อักพ่วงมาทางด้านหลังด้วยความเร็วสูง ยังไม่ทันคิดอะไร รถบี้อักพ่วงคันนั้นก็ชนเข้ากับรถมอเตอร์ไซค์ของผมอย่างจัง เสียงดังสนั่นหวั่นไหว”²

“วันขึ้นปีใหม่ปี 2535 เพื่อนชวนไปตีมดลองหลังจากเลิกงาน...ตีไปพอสมควรจนกระทั่ง 03.00 น. ของวันใหม่จึงพากันกลับ ระหว่างทางอีกไม่กี่กิโลก็ถึงบ้าน เห็นร้านค้าในปั้มน้ำมันยังเปิดให้บริการ จึงแวะเพื่อซื้อเบียร์ กระป๋องตีมดลอง และเบียร์กระป๋องนี้เองที่ทำให้กลับไม่ถึงบ้าน”

¹ มูลนิธิเมาไม่ขับ, เหยื่อ...เมาแล้วขับ, ธันวาคม 2548

² มูลนิธิเมาไม่ขับ, เหยื่อ...เมาแล้วขับ, ธันวาคม 2548, เฉลิมชัย

³ มูลนิธิเมาไม่ขับ, เหยื่อ...เมาแล้วขับ, ธันวาคม 2548, นคร น้อยบำรุง



เสียงกรวยจากเหยื่อตีมาแล้วจับ

“คนกินเหล้าก็ขาดสติทุกคนแหละ พอเกิดเหตุการณ์ก็มักจะบอกว่าเสียใจ แต่เขาไม่รู้หรอกว่าคนที่ถูกชน เขาไม่ได้เจ็บคนเดียว แต่เขาเจ็บทั้งครอบครัว เจ็บไปตลอดชีวิต เจ็บจนกว่าเขาจะตายไปจากโลกนี้”⁴



“ตอนแรกผมรับไม่ได้ ที่ต้องมาอยู่ในสภาพแบบนี้ ก่อนเกิดเหตุยังมีขาครบ 2 ขา แขนยังหยิบจับได้ตามปกติ... แค่อุบัติเหตุที่ต้องมากลายเป็นคนพิการ มีขาข้างเดียว แขนก็ใช้งานได้ข้างเดียว เนื่องจากสะโพกแตก หมอเลยไม่อนุญาตให้ผมยืน เพราะเกรงว่าสะโพกจะรับน้ำหนักมากเกินไป”⁵

“ถ้าวันนั้น...ผมไม่เกรงใจรุ่นพี่และตัดสินใจกลับก่อน ผมคงไม่ต้องมานั่งเสียใจ และครอบครัวของผมก็ไม่ต้องมาเสียใจกับความสูญเสียที่ผมได้รับ”⁶

⁴ มูลนิธิเมาไม่ขับ, เทย์...เมาแล้วขับ, ธันวาคม 2548, ธันวาคม 2548, ธีรพันธ์ยะคุปต์

⁵ มูลนิธิเมาไม่ขับ, เทย์...เมาแล้วขับ, ธันวาคม 2548, อนุสรณ์ พิพัฒน์สุขสมัย

⁶ มูลนิธิเมาไม่ขับ, เทย์...เมาแล้วขับ, ธันวาคม 2548, กิตติชัย เนครพิศาลาณิช



ข่าวหน้าหนึ่ง วันพุงนี้

ดื่มน้ำแล้วขับ

ดื่มน้ำแล้วขับ

หนุ่มโรงงานซอส ตั้งวงก๊งเหล้ากับเพื่อนจนเมาได้ที่ แต่สุราหมด ซึ่ง ทยอย. ออกไปซื้อเพิ่ม ขณะที่เพื่อนย้อมไม่ฟัง สุดท้ายประสานงาแท็กซีกลายเป็นศพ

- ข่าวจากผู้จัดการออนไลน์ 18 ก.ย. 48

สาวใหญ่ น้อยใจที่ถูกมารดาตัดขาดความเป็นแม่ลูก เกิดอาการเครียด จึงออกไปดื่มสุราและขับรถกลับบ้านขณะมึนเมา ทำให้เกิดอุบัติเหตุรถพุ่งชนท้ายรถโดยสารประจำทาง บริเวณถนนรามคำแหงได้รับบาดเจ็บ

- ข่าวจากผู้จัดการออนไลน์ 1 ธ.ค. 48

หนุ่มเซลส์แมนขายอุปกรณ์ เครื่องใช้ไฟฟ้าพาพวก เมาซึ่งชนสยอง ประสานงากับรถกระบะของคู่อริขณะกลับจากดื่มสุราที่ร้านอาหารแห่งหนึ่งใน อ.สวี มุ่งหน้าเข้าตัวเมืองชุมพร เพื่อดื่มกินต่อ เป็นเหตุให้มีผู้เสียชีวิต 3 รายและบาดเจ็บอีก 7 เบื้องต้นตำรวจสันนิษฐานทั้ง 2 ฝ่ายอาจจะดื่มสุราเข้าไปมากจนเมาไม่สามารถควบคุมรถได้ ทำให้เกิดอุบัติเหตุสยองขึ้น

- ข่าวจากไทยรัฐ 29 ส.ค.48



➔ **นับแต่วันนี้ ดื่มน้ำแล้วขับ**

**เพื่อไม่ให้ตัวคุณ คนที่คุณรัก ญาติ มิตร ครอบครัวยุ
กลางเป็นข่าวบนหน้าหนังสือพิมพ์รายวัน**



อย่าคิดว่าคนต่อไป จะไม่ใช่ คุณ

อีกตัวอย่างของความสูญเสีย
กับเรื่องราวฝังใจ *ดี๋มแล้วซั๊บ*



ผมต้องกลายเป็นคนพิการ ร่างกายส่วนต่างๆ ขยับไม่ได้ แขนสองข้าง เคลื่อนไหวได้เพียงเล็กน้อย จากอุบัติเหตุรถชนประสานงากับรถสิบล้อ เนื่องจากคนคนขับรถสิบล้อมีอาการเมาสุรา ไม่เพียงแต่ผมต้องพิการตลอดชีวิต เพื่อนของผมเสียชีวิตสองคน ส่วนภรรยากระดูกขาซ้ายหัก กระดูกแขนซ้าย บริเวณข้อต่อที่ข้อศอกปนนี้ (ปัจจุบันใส่เหล็กไว้) หน้าผากเปิดแผลร่องรอยของแผลเป็น แม่ของภรรยาขาซ้ายหัก กระดูกโหนกแก้มยุบลงไป เบ้าตาหรีเล็กน้อย มีปัญหาหน้าตาไหลตลอดเนื่องจากหน้ายุบไปซีกหนึ่ง

- สาธิต ไกวัลวรรณนา
เหยื่อดี๋มแล้วซั๊บ

คุณอุกรถกระบะชนขณะนั่งซ้อนท้ายมอเตอร์ไซด์ เพื่อน หนูต้องเสียเพื่อน ส่วนหนูพิการตลอดชีวิต คนขับรถกระบะเป็นอาจารย์หนุ่มอายุเพียง 25 ปี ขณะเกิดเหตุ วัตรระดับแอลกอฮอล์ในร่างกายคนขับได้สูงถึง 200 มก.%

- น้องแจ๊ส
อีกหนึ่งเหยื่อ ดี๋มแล้วซั๊บ



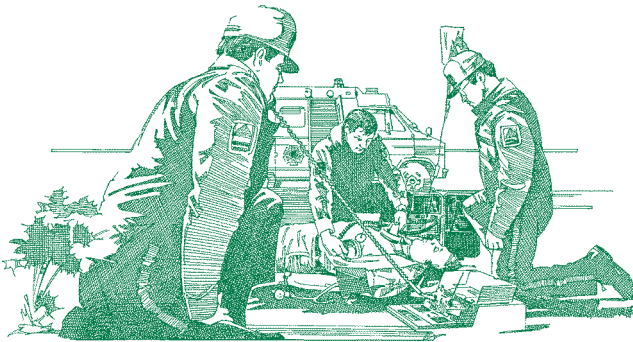
10 วิธีช่วยเหลือนักผู้ประสบอุบัติเหตุบนท้องถนน¹

ควรแจ้งรัฐการปฐมพยาบาลอย่างถูกวิธี
เพราะเป็นสิ่งจำเป็นเพื่อช่วงก่อน
อาการหนักให้เป็นเบาได้
แต่ข้อสำคัญ ต้องทำอย่างถูกต้อง
ไม่เช่นนั้น การช่วยเหลือคนเจ็บ
อาจกลายเป็นการเพิ่มอันตราย
หรือทำให้คนเจ็บถึงแก่ความตายได้

1. จอดรถของตนให้ห่างจากสถานที่เกิดเหตุพอสมควร และทำสัญญาณเตือนภัยอุบัติเหตุ เช่น ใช้กิ่งไม้ หรือ เปิดไฟกะพริบ
2. ปิดสวิทช์รถที่เกิดเหตุ
3. ดับบุหรี่ถ้ามี
4. สำนวรถอาการของคนเจ็บแต่ละคน
5. รีบโทรศัพท์แจ้งตำรวจ
6. อย่าเคลื่อนย้ายคนเจ็บ ยกเว้นว่ารถกำลังจะเกิดไฟลุกไหม้
7. เช็ดเลือดออกจากปากคนเจ็บ เพื่อให้ทางเดินหายใจโล่ง
ปลดเสื้อผ้าส่วนที่รัดร่างกายคนเจ็บออก
8. แนะนำคนเจ็บที่พอช่วยตัวเองได้ ให้ปฐมพยาบาลตัวเอง เช่น ห้ามเลือด
9. ปลอบคนเจ็บให้คลายความกังวล ระหว่างรอการช่วยเหลือ
10. ห้ามให้คนเจ็บดื่มน้ำโดยเด็ดขาด ถ้าคนเจ็บหมดสติห้ามให้อาหาร

¹ กรมป้องกันและบรรเทาสาธารณภัย





1. คนหมดสติ ทางใจไม่ออก
2. คนที่เลือดออกมาก
3. คนหมดสติแต่ยังทางใจได้เอง



การปฐมพยาบาลเบื้องต้น

ผู้ประสบอุบัติเหตุบนท้องถนน¹



1. การห้ามเลือด

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

2. คอหัก

1. ถ้าบาดแผลเจ็บบริเวณศีรษะ และคอ ให้ศีรษะและคออยู่นิ่งๆ โดยให้ผู้ช่วยเหลือประคองศีรษะบริเวณกกหูทั้ง 2 ข้าง
2. ใช้กระดาษหนังสือพิมพ์พันทบหลายชั้น ทำปลอกคอชั่วคราวสวมไว้ได้คาง
3. ให้ผู้บาดเจ็บนอนนิ่งๆ
4. ขอความช่วยเหลือ
5. รีบนำส่งโรงพยาบาล หรือรถพยาบาลมารับ

¹ คู่มือการปฏิบัติเมื่อเกิดสาธารณภัย, ศูนย์ฝึกอบรมปฐมพยาบาลและสุขภาพอนามัย, สภากาชาดไทย, 2548



3. ซีโครงงัก

1. ให้ผู้บาดเจ็บนอนอยู่นิ่งๆ
2. ใช้หมอนเล็กๆ หรือผ้าห่มรองระหว่างแขนกับหน้าอกตรงซีโครงงัก
3. ใช้ผ้าพันทับให้ติดกับลำตัว
4. นำผู้บาดเจ็บส่งโรงพยาบาล

4. ไล่ทะลัก

1. ถ้ามีลำไส้ทะลักออกมา ให้ใช้ผ้าสะอาดวางบนลำไส้ แล้วพันรอบหน้าท้องให้แน่นพอควร
2. จัดให้ผู้บาดเจ็บนอนราบ ถ้าผู้บาดเจ็บไอหรืออาเจียนให้ช่วยประคองบริเวณหน้าท้องโดยการกดเบาๆ เพื่อไม่ให้ลำไส้ทะลักออกมามากเกินไป
3. ป้องกันการช็อกโดยห่มผ้าให้ร่างกายอบอุ่นและยกปลายเท้าสูงเล็กน้อย
4. นำส่งโรงพยาบาลทันที

5. นิ้วแตก

1. ใช้ผ้าสะอาดกดบาดแผลและพันผ้าทับ
2. ถ้าศีรษะได้รับการกระทบรุนแรง
 - ให้นอนพักนิ่งๆ ตะแคงหน้าไปด้านใดด้านหนึ่งเพื่อให้เลือดหรือเสมหะไหลออกสะดวก
 - สังเกตอาการอย่างใกล้ชิด เพราะสมองอาจได้รับความกระทบกระเทือน ถ้ามีอาการผิดปกติทางสมอง อาจพบว่าความรู้สึกของผู้บาดเจ็บเลวลง ซึมลง หรือมีอาเจียน ปวดศีรษะ ตร้าวรุ่ม่านตา และปฏิกิริยาต่อแสงเท่ากันหรือไม่
3. นำส่งโรงพยาบาล



สายด่วนเพื่อนร่วมทาง

ศูนย์ประสานงานข้อมูลอุบัติเหตุต่างๆ

● สถานีวิทยุ

- 1137, 0-2383-9191-9 จส.100
- 1644, 0-2562-0033-5 สวพ.91
- 1677, 0-2644-6969 ร่วมด้วยช่วยกัน

● แจ้งเหตุด่วนเหตุร้าย

- 191 แจ้งเหตุด่วนเหตุร้าย
- 123, 0-2246-1338 ตำรวจนครบาล
- 195, 0-2513-3844 ตำรวจกองปราบปราม
- 1155 ตำรวจท่องเที่ยว
- 199 ตำรวจดับเพลิง
- 1199 แจ้งเหตุด่วนทางน้ำ
- 1356 ศูนย์ปลอดภัยคมนาคม
- 1197 ศูนย์ควบคุมและสั่งการจราจร
- 1784 กรมป้องกันและบรรเทาสาธารณภัย

● หน่วยกู้ภัยและหน่วยกู้ชีพ

- 0-2974-6653 กต 2 ศูนย์กู้ภัยโยธิน
- 0-2226-4444-7 มูลนิธิป่อเต็กตึ๊ง
- 0-2249-4677, 0-2249-6620 มูลนิธิร่วมกตัญญู
- 0-2223-1774 ศูนย์หัวเฉียวพิทักษ์ รพ.หัวเฉียว
- 1669 ศูนย์กู้ชีพนเรนทร (รพ.ประจำจังหวัดทั่วประเทศ)
- 1691, 0-2255-1133 ศูนย์ส่งกลับและรถพยาบาล รพ.ตำรวจ
- 1554 หน่วยแพทย์กู้ชีวิต วชิรพยาบาล



หน่วยงานที่เกี่ยวข้องและให้ข้อมูลประกอบการเรียบเรียง

● สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)

เป็นหน่วยงานของรัฐที่มีใช้ส่วนราชการ อยู่ภายใต้การกำกับดูแลของคณะกรรมการที่มีนายกรัฐมนตรีเป็นประธาน มีหน้าที่ผลักดัน กระตุ้น สนับสนุนและร่วมมือกับหน่วยงานต่างๆ ในสังคม ขับเคลื่อนกระบวนการสร้างเสริมสุขภาพเพื่อให้บรรลุผลในการลดอัตราการเจ็บป่วยและเสียชีวิตก่อนวัยอันควร กระตุ้นให้เกิดการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมและความเชื่อ และการปรับสภาพแวดล้อมให้เอื้อต่อคุณภาพชีวิต ช่วยลดภาระทางเศรษฐกิจและสังคมของประเทศ

● สำนักงานเครือข่ายลดอุบัติเหตุ

จัดตั้งขึ้นภายใต้การสนับสนุนของสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ(สสส.) โดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อทำหน้าที่เป็นศูนย์กลางประสานความร่วมมือกับภาคีต่างๆ ทั้งภาคราชการและภาคประชาสังคม ในการแก้ไขปัญหาอุบัติเหตุ โดยเน้นการป้องกันก่อนเกิดเหตุ โดยใช้ยุทธศาสตร์การดำเนินงาน ดังนี้

- แสวงหาภาคีเครือข่ายแกนนำ
- พัฒนาแนวความคิดแก้ไขพฤติกรรมเสี่ยงที่ก่อให้เกิดอุบัติเหตุ
- สร้างกระแสแรงจูงใจ
- ผลักดันให้เกิดนโยบายสาธารณะ

● ศูนย์อำนวยการความปลอดภัยทางถนน

เป็นหน่วยงานที่จัดตั้งขึ้นในรูปแบบคณะกรรมการ เพื่อกำหนดวิสัยทัศน์และยุทธศาสตร์ยก ระดับมาตรฐานความปลอดภัยทางถนนให้เป็นไปตามนโยบายของรัฐบาลที่ต้องการลดจำนวนผู้บาดเจ็บ พิการ และเสียชีวิตลง โดยแบ่งเป็นยุทธศาสตร์ 5 ด้าน คือ

- ยุทธศาสตร์ด้านการบังคับใช้กฎหมาย
- ยุทธศาสตร์ด้านวิศวกรรมจราจร
- ยุทธศาสตร์ด้านบริการทางแพทย์ฉุกเฉิน
- ยุทธศาสตร์ด้านการให้ความรู้และการประชาสัมพันธ์
- ยุทธศาสตร์ด้านการประเมินผลและระบบสารสนเทศ



สนใจขอข้อมูลหรือสื่อเผยแพร่รณรงค์ลดอุบัติเหตุ ติดต่อได้ที่

● **สำนักงานเครือข่ายลดอุบัติเหตุ (สคอ.)**

Accident Prevention Network

ชั้น 1 อาคารราชประชาสมาสัย กรมควบคุมโรค

กระทรวงสาธารณสุข ถ.ติวานนท์ 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

