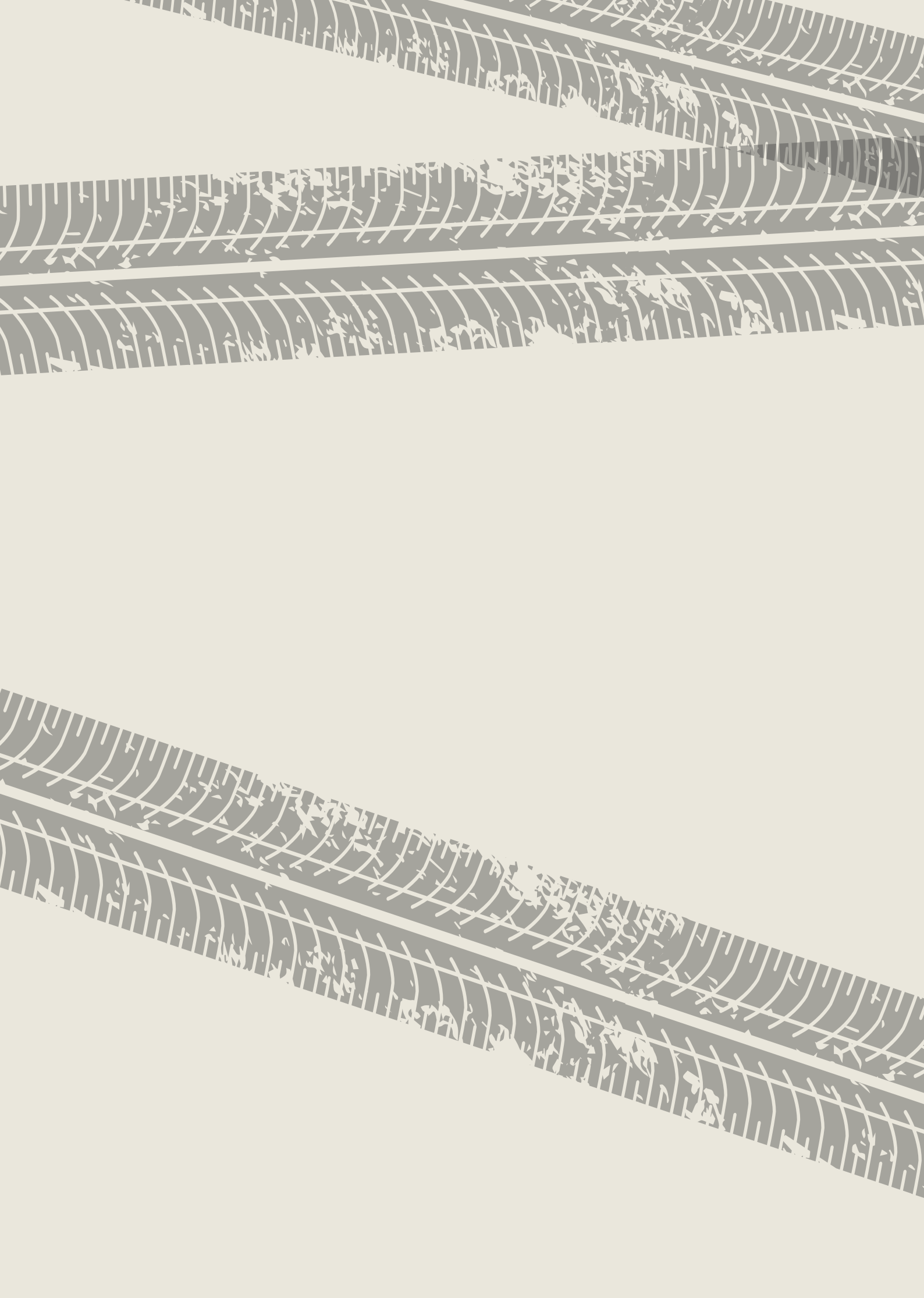


คู่มือ

#Saveสมอง

จากอุบัติเหตุการขับขี่





อุบัติเหตุกับผลกระทบต่อสมอง และแนวทางป้องกัน

อุบัติเหตุบนท้องถนนเป็นปัญหาสำคัญของประเทศไทยมานาน โดยเฉพาะในกลุ่มผู้ขับขี่รถจักรยานยนต์ที่แต่ละปีมีผู้สูญเสียจำนวนมาก

ทางสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)

ซึ่งห่วงใยสุขภาพของคนไทย จึงได้รวบรวมข้อมูลต่าง ๆ รวมถึงแนวทางการป้องกัน ออกมาเป็นคู่มือเล่มนี้ เพื่อหวังว่าจะเป็นประโยชน์แก่บุคคลหรือองค์กรใด ๆ ที่จะได้ นำข้อมูลเหล่านี้ไปเผยแพร่ หรือนำไปประยุกต์ใช้ในการแก้ปัญหาร่วมกัน คู่มือเล่มนี้เป็นส่วนหนึ่งของแคมเปญรณรงค์ 2 โครงการ ได้แก่ โครงการกันน็อก ก่อนขี่ และโครงการดื่มไม่ขับ : ดื่มเหล้าเมาถึงสมอง

ส่วนที่

1



โครงการรณรงค์ กันน็อก ก่อนขี่

ส่วนที่

2



โครงการรณรงค์ ดื่มไม่ขับ

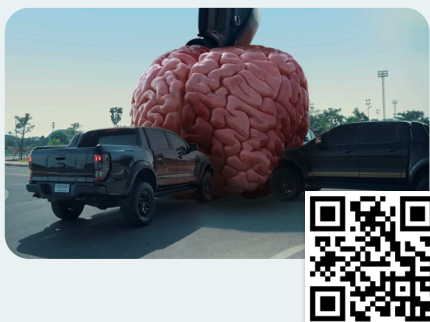


โครงการรณรงค์ กันน็อก ก่อนขี่

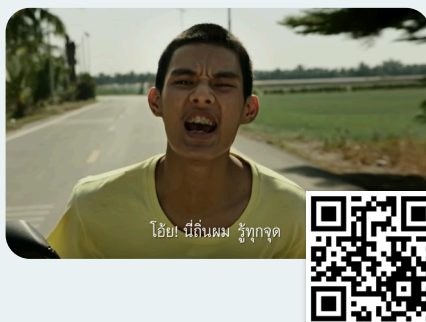


“กันน็อก ก่อนขี่” สื่อสารและเล่าเรื่องราวผ่าน
“สมอง” หนึ่งในอวัยวะสำคัญที่มีความเปราะบาง
และเสี่ยงเสียหายมากที่สุดเมื่อไม่สวมหมวกกันน็อก
เพื่อสร้างความตระหนักและกระตุ้นให้ผู้ขับขี่
และผู้ซ้อนสวมใส่หมวกกันน็อก
เพื่อลดการบาดเจ็บรุนแรงที่ศีรษะ

ภาพยนตร์โฆษณาประกอบโครงการ 3 เรื่อง



เรื่อง “ทุกทิศทุกทาง”
สื่อให้เห็นถึงอันตราย
ของการไม่สวมหมวกกันน็อก
ที่รุนแรงมากกว่าที่คิด เพราะ
การชนหนึ่งครั้ง สมองอาจถูก
กระแทกหลายครั้ง ส่งผล
ต่อสมองส่วนที่ควบคุม
อวัยวะสำคัญของร่างกาย



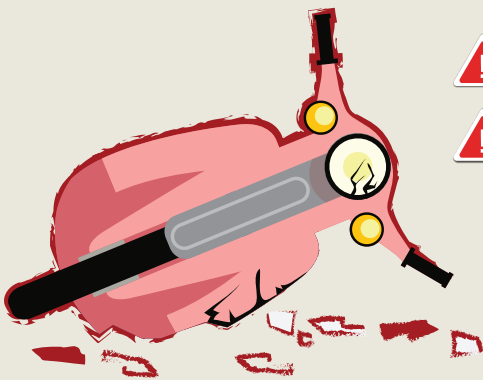
เรื่อง “จุดอันตราย”
กระตุ้นเตือนผู้ขับขี่ที่คิดว่า
ชำนาญทุกเส้นทาง
รู้ทุกจุดเสี่ยง แต่อาจเผลอ
มองข้ามจุดอันตรายที่แท้จริง



เรื่อง “คนไม่มีหน้า” กระตุกให้
ผู้ขับขี่ลองคิดว่า จะเกิดอะไรขึ้น ?
ถ้าวันหนึ่ง ตื่นขึ้นมาพบว่า
จำหน้าใครไม่ได้เลย แม้กระทั่ง
หน้าคนรัก เพียงเพราะวันนั้น
ไม่ได้สวมหมวกกันน็อก

สถานการณ์อุบัติเหตุจากการขับขี่ รถจักรยานยนต์ในประเทศไทย

ไทยครอง 2 แชมป์เรื่องรถจักรยานยนต์



- ⚠️ ประเทศไทยมีคนใช้รถจักรยานยนต์มากที่สุดในโลก
- ⚠️ ประเทศไทยมีผู้เสียชีวิตจากการขับขี่รถจักรยานยนต์มากที่สุดในโลก สูงกว่า 5,000 คนต่อปี

ข้อมูลสถานการณ์การเสียชีวิตจากอุบัติเหตุทางถนนของประเทศไทย
ศูนย์ข้อมูลกลางด้านการบาดเจ็บ กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข
ระบุว่าปี 2565 คนไทยเสียชีวิตจากอุบัติเหตุรถจักรยานยนต์มากถึง 8,623 ราย
(ยังไม่รวมที่ไม่ระบุพาหนะอีก 6,558 ราย)

ปริมาณผู้ใช้จักรยานยนต์มากที่สุดในโลก

อันดับ 1		ไทย	87%	อันดับ 6		อินเดีย	47%
อันดับ 2		เวียดนาม	86%	อันดับ 7		ปากีสถาน	43%
อันดับ 3		อินโดนีเซีย	85%	อันดับ 8		ไนจีเรีย	35%
อันดับ 4		มาเลเซีย	83%	อันดับ 9		ฟิลิปปินส์	32%
อันดับ 5		จีน	60%	อันดับ 10		บราซิล	29%

สาเหตุที่ทำให้เกิดอุบัติเหตุ จากการขับขีรถจักรยานยนต์

1.

สภาพแวดล้อมที่ส่งผลต่อการเกิดอุบัติเหตุ

ใกล้กว่าที่คาด มากกว่าที่คิด

 ใกล้กว่าที่คาด

รถจักรยานยนต์มักเกิดอุบัติเหตุในระยะ
ไม่เกิน 5 กิโลเมตร จากที่พัก*

5 กิโลเมตร

 มากกว่าที่คิด

ข้อมูลจากกรมการขนส่งทางบก
พบว่าบนถนนมีจุดเสี่ยงจำนวนมาก
ที่คนขับขีรถจักรยานยนต์
ต้องระมัดระวัง
เพื่อไม่ให้เกิดอุบัติเหตุ



1.

ทางตรงเวลาเลี้ยว
ตัดกระแสรถ



2.

ทางกลับรถ



3.

ทางเลี้ยวเข้า
ทางแยก



4.

ทางเข้าออกซอย
โดยเฉพาะบริเวณที่มีกำแพง
หรือสิ่งกีดขวางบดบังสายตา



5.

ทางแยกที่
ไม่มีไฟจราจร



6.

ริมไหล่ทาง



7.

ทางขึ้นลงสะพาน

*ที่มา: นายแพทย์วิทยา ชาติบัญชาชัย. (2554). 10 ความเชื่อและความเห็นที่ไม่ถูกต้องในการไม่สวมหมวกกันน็อค ขับขีรถจักรยานยนต์. สืบค้นเมื่อ 28 สิงหาคม 2566, จาก <https://www.isranews.org/content-page/item/2416-10-ความเชื่อและความเห็นที่ไม่ถูกต้องในการไม่สวมหมวกกันน็อคขับขีรถจักรยานยนต์.html>

✓ รถจักรยานยนต์ ขับเลนไหนได้ ✗ ขับเลนไหนเสี่ยง



เลนซ้าย แม้รถจักรยานยนต์ควรใช้เลนซ้าย
แต่ต้องระมัดระวัง เพราะใช้ร่วมกับรถใหญ่
เช่น รถเมล์ รถบรรทุก



เลนขวา กฎหมายห้ามรถจักรยานยนต์ขับเลนขวา
เพราะเป็นเลนสำหรับรถยนต์ที่ใช้ความเร็ว



ไหล่ทาง ห้ามรถทุกประเภทใช้ ยกเว้นกรณีจำเป็น
เช่น รถเสีย หรือรถเกิดอุบัติเหตุ และในกรณีฉุกเฉิน
สำหรับรถตำรวจ รถพยาบาล รถฉุกเฉิน



รถจักรยานยนต์
มักเกิดอุบัติเหตุบนไหล่ทาง
โดยเฉพาะเวลากลางคืน
เพราะไหล่ทางอาจมีรถจอด
มีสิ่งกีดขวาง หรือถนนชำรุด

2.

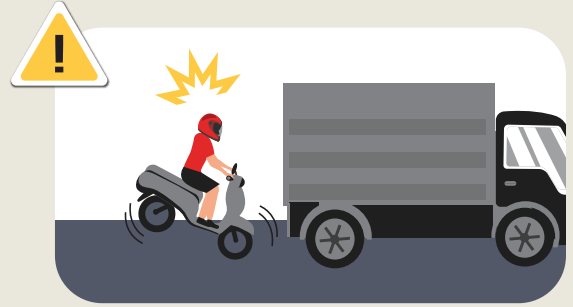
พฤติกรรมผู้ขับขี่ที่ทำให้เกิดอุบัติเหตุ

ขับขี่แบบไหนอันตรายสุด ๆ โดยไม่รู้ตัว



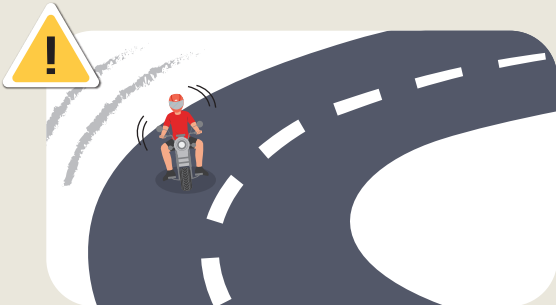
ขับขี่เข้าจุดอับสายตา :

ความหนาของเสาที่ติดตั้งกระจกคู่หน้า บดบังสายตาคนขับรถยนต์ ถ้ารถคันนั้นเลี้ยว หรือเปลี่ยนเลน อาจมองไม่เห็นเรา



จี้ท้าย :

โดยเฉพาะท้ายรถบรรทุก หรือรถที่ติดตั้งตู้ทึบ เพราะเราจะไม่เห็นรถ หรือเหตุการณ์ข้างหน้า ขณะที่คนขับรถก็มองไม่เห็นเราเช่นกัน ควรเว้นระยะห่างและพยายามชิดซ้าย



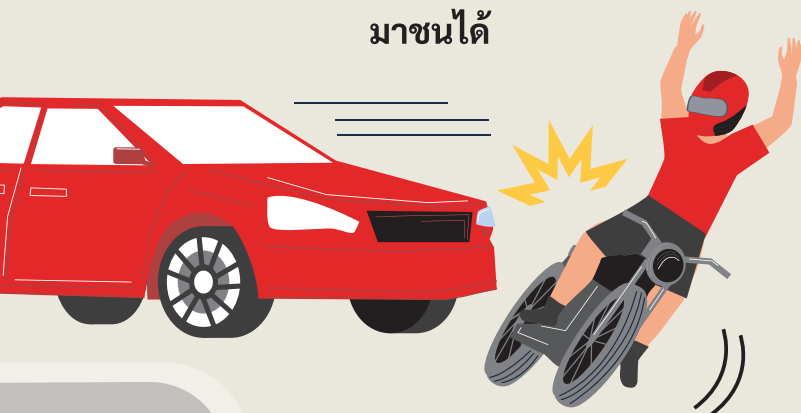
เข้าโค้งไม่ชิดซ้าย :

เสียงเจอรถยนต์ที่ขับตามมา หรือขับสวนทางกินเลน มาชนได้



ไม่เผื่อระยะแซง :

เพราะอาจชนกันได้ หากรถคันที่เราจะแซงอาจเร่งเครื่อง



ไม่ระวังจุดเสี่ยง :

- เลี้ยวออกจากซอย
 - จุดกลับรถ
 - เลี้ยวตัดทางตรง
 - ทางแยก
- เพราะมักเกิดอุบัติเหตุตรงบริเวณเหล่านี้

การกระเด็น

จากตัวรถ 3 แบบ

อันตรายที่นักบิดต้องระวัง

1

รถล้มกระเด็นเลียพื้น
Lowside ejection



เกิดจากล้อไถลเพราะเบรก
หรือใช้ความเร็วมากไป
ขณะเข้าโค้ง

2

รถล้มกระเด็นลอยสูง
Highside ejection



เกิดจากรถเสียหลัก
มีแรงดึงกลับรวดเร็ว
จนล้อเสียการยึดเกาะ
กะทันหัน ล้อหลังฟรี
พอกลับสู่ภาวะปกติจับพาลัน
ทำให้เกิดแรงบิด Torque
รุนแรงจนรถเหวี่ยง

3

กระเด็นแบบหกคะเมน
Endover ejection



มักเกิดจากการจับขี่
ด้วยความเร็ว
แล้วเบรกกะทันหัน
จนล้อหลังเหวี่ยงลอย
ทำให้คนขี่กระเด็นจากตัวรถ

การบาดเจ็บที่ศีรษะ จากอุบัติเหตุขี้นขี่



คนไทยที่เสียชีวิตจากการขี่ 86.82% ไม่สวมหมวกกันน็อก
ทั้งที่การบาดเจ็บที่ศีรษะเป็นสาเหตุหลักของการเสียชีวิต
(ฐานข้อมูลระบบเฝ้าระวังการบาดเจ็บ Injury Surveillance : IS ปี 2565)

ศีรษะ : อวัยวะปกป้องสมอง ที่รับแรงกระแทกได้อย่างจำกัด



กะโหลกศีรษะ :

เป็นด่านแรกที่จะช่วยปกป้องสมอง
แม้เป็นกระดูกที่มีความแข็ง
แต่ไม่มีความยืดหยุ่น

หากโดนกระแทกแรง ๆ มีแต่ยุบไม่ก็แตก



น้ำไขสันหลังที่หล่อเลี้ยงสมอง :

เป็นด่านที่สองช่วยปกป้องสมอง
ทำหน้าที่คล้ายเป็นเบาะน้ำกันกระเทือน
แต่ถ้าถูกกระแทกรุนแรง ความดันใน
กะโหลกอาจสูงขึ้น เสี่ยงอันตรายถึงชีวิต



**การขับขี่โดยไม่สวมหมวก
จึงอันตรายต่อสมองอย่างยิ่ง**



เจาะพฤติกรรมคนไทย ทำไมไม่สวมหมวกกันน็อก



ใกล้ ๆ เลย ไม่สวมหมวก :

คนไทย 64% คิดว่าเดินทางระยะใกล้
ไม่ต้องสวมหมวกกันน็อกก็ได้
ทั้งที่ อุบัติเหตุมักเกิดละแวกบ้าน
ไม่เกิน 5 กิโลเมตร



ไม่ได้ซื้อออกถนนใหญ่ เลยไม่สวมหมวก :

คนไทย 37% ไม่สวมหมวกกันน็อก
เพราะ ไม่ได้ขับออกถนนใหญ่
ทั้งที่ อุบัติเหตุกว่า 70%
เกิดขึ้นบนถนนสายรอง



ซ้อนท้าย เลยไม่สวมหมวก :

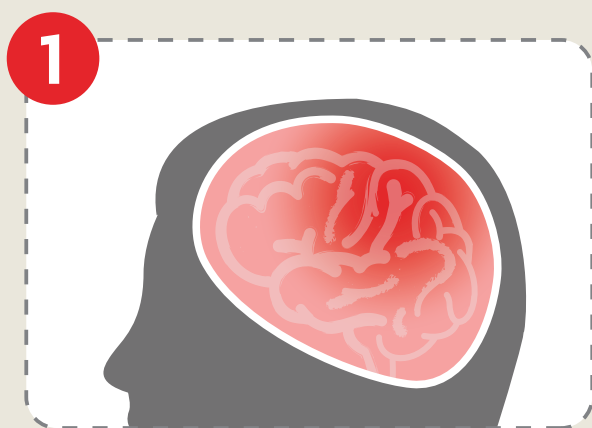
คนไทยซ้อนท้ายที่สวมหมวกกันน็อก
มีเพียง 19% ทั้งที่ คนซ้อนท้าย
ไม่สวมหมวก เสี่ยงเสียชีวิต 96.8%
มากกว่าคนขับขี่ที่ไม่สวมหมวกกันน็อก



ทำไมเวลาเกิดอุบัติเหตุ ศีรษะเสี่ยงโดนกระแทก ก่อนอวัยวะส่วนอื่น

สมองเป็นอวัยวะที่มีน้ำหนักมาก รองจากผิวหนังและตับ
บวกกับตำแหน่งของศีรษะอยู่สูง เวลาเกิดอุบัติเหตุ แรงกระแทกที่ขนาน
ไปกับร่างกายจะทำให้ศีรษะถูกเหวี่ยงไปด้านหน้าก่อนส่วนอื่น ๆ
การไม่สวมหมวกกันน็อกจึงมีความเสี่ยงบาดเจ็บรุนแรง

ความจำเสื่อม เป็นอัมพาต ผลจากสมองช้ำ ความเสี่ยงจากอุบัติเหตุไม่สวมหมวก



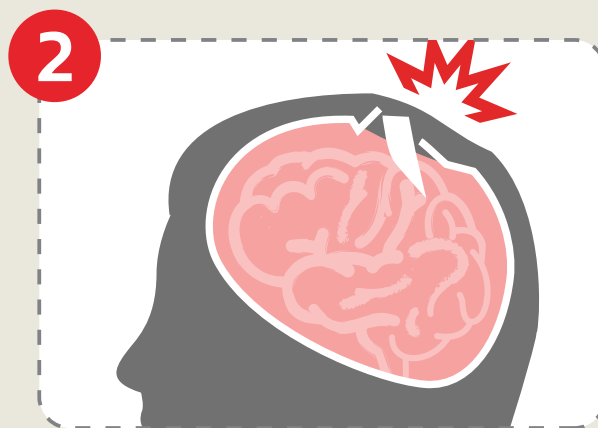
สมองช้ำใน (Brain concussion)

เกิดจาก

เนื้อสมองในกะโหลกถูกเหวี่ยงกระแทก
กะโหลกไปมา เมื่อเกิดการชนรุนแรง
จนสมองเหมือนถูกชนหลายครั้ง

ผลกระทบ

ลืมเหตุการณ์ตอนเกิดเหตุ
ในรายที่อาการรุนแรงอาจถึงขั้นสูญเสีย
ความทรงจำระยะยาว



สมองฟกช้ำ เสี่ยงอัมพาต (Brain contusion)

เกิดจาก

แรงกระแทกรุนแรงจนทำให้กะโหลกแตก
หรือมีเศษกะโหลกทิ่มตำเนื้อสมอง

ผลกระทบ

มีตั้งแต่อาการเล็กน้อย ได้แก่ เวียนหัว
เห็นภาพซ้อน จนกระทั่งอาการรุนแรง
ได้แก่ เป็นอัมพาตครึ่งซีก หากรุนแรงมาก
จนสมองบวม จะมีความดันในกะโหลกสูง
เสี่ยงเสียชีวิต

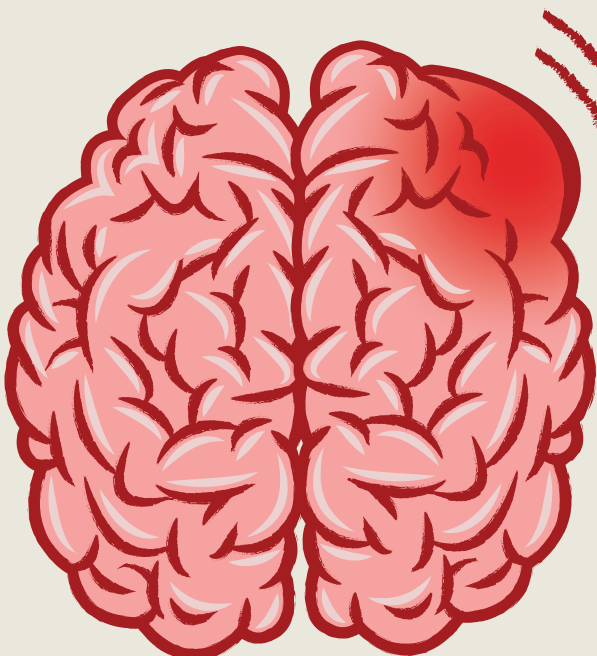


หลงลืม หลังเกิดอุบัติเหตุ สัญญาณเตือนจากสมอง ได้รับบาดเจ็บ

หลังเกิดอุบัติเหตุ หากผู้บาดเจ็บมีอาการหลงลืมเรื่องที่เกิดขึ้นไม่นาน
อารมณ์แกว่ง วิตกกังวลผิดปกติ แสดงว่า “ฮิปโปแคมปัส”
สมองส่วนทำหน้าที่เก็บความทรงจำระยะสั้น
อาจได้รับความกระทบกระเทือน ควรรีบไปพบแพทย์

“ปวดหัวเฉียบพลัน อาเจียนรุนแรง พุดจาอ้อแอ้” หลังเกิดอุบัติเหตุ

ระวัง เลือดออกในสมอง



เกิดจาก

หลอดเลือดในกะโหลกศีรษะขาด มีเลือดออก
และค่อย ๆ สะสมเป็นก้อนเลือดขนาดใหญ่ขึ้น
จนกดเนื้อสมอง

อาการ

ปวดหัวรุนแรงเฉียบพลัน อาเจียนต่อเนื่องรุนแรง
พุดจาอ้อแอ้ รูม่านตา 2 ข้างไม่เท่ากัน
อัมพาตครึ่งซีก บางรายแสดงอาการ
หลังบาดเจ็บเป็นวัน หรือเป็นสัปดาห์

ประโยชน์และการเลือก หมวกกันน็อกที่มีคุณภาพ

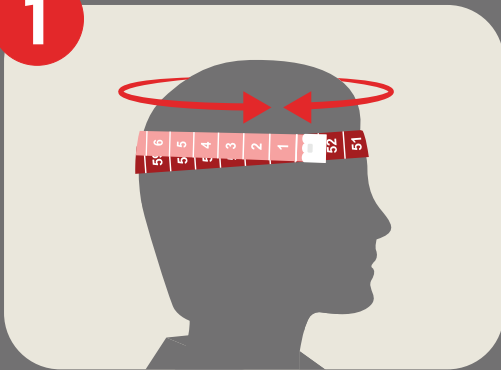
หมวกกันน็อกช่วยลดความเสี่ยงเสียชีวิต



✓ หมวกกันน็อก ✓

ความปลอดภัยใกล้ตัว เลือกมั่วไม่ได้

1



เลือกให้ถูกขนาด

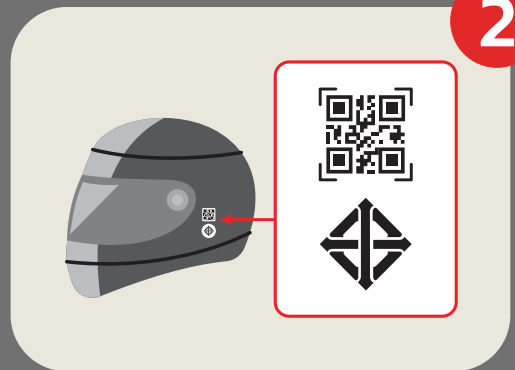
ใช้สายวัด วัดรอบหน้าผาก

ตำแหน่งเหนือคิ้ว วนอ้อมด้านหลังศีรษะ

กลับมายังจุดเดิม นำค่าที่ได้ไปเลือก

ขนาดหมวกกันน็อกที่เหมาะสม

2

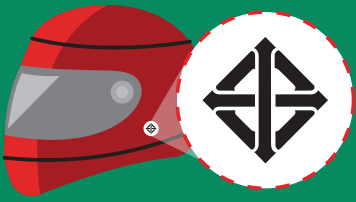


เลือกให้ได้คุณภาพ

เลือกหมวก

ที่มีสัญลักษณ์ มอก.

ควบคู่ คิวอาร์โค้ด



เลือกหมวกกันน็อกที่มี มอก. ปลอดภัยกว่า เพราะ...



1. **รับไหวในทุกสภาพอากาศ** ไม่ว่า ฝนตก แดดออก ร้อน เย็น ลมแรง ในขั้นตอนการผลิต มีการทดสอบด้วยเครื่องปรับอุณหภูมิต่าง ๆ ก่อนนำมาทดสอบความแข็งแรง



2. **ดูดซับแรงกระแทกเมื่อตกจากที่สูงได้** มีการทดสอบโดยใช้เครื่องวัดยกหมวกกันน็อกสูงขึ้นไป 3 เมตร และปล่อยลงมากระแทกทั้ง 3 รูปทรง ที่คล้ายสภาพพื้นถนนจริง



3. **ทนไหวแม้โดนตีเมฆ** มีการทดสอบโดยใช้เครื่องทิ้งวัสดุทรงแหลมลงมาใส่หมวกจากความสูง 3 เมตร



4. **ลื่นไถลดี ไม่กระชากกระดูกต้นคอ** มีการทดสอบการลื่นไถลเหมือนตอนเกิดอุบัติเหตุเพื่อดูว่าส่วนที่ยื่นออกมาเป็นอุปสรรคต่อการลื่นไถลหรือไม่



5. **เจอแรงบีบอัด ก็ยังคงรูป** มีการทดสอบโดยใช้เครื่องกดทับขนาด 120 กิโลกรัม



6. **เวลาเจออุบัติเหตุ เหยียงแรงก็ไม่หลุด** ใช้เครื่องทดสอบ โดยหมวกที่ดี ไม่ควรเปี่ยงเบนจากหัวเกิน 30 องศา



7. **สายรัดคางทนแรงกระชาก** มีการทดสอบโดยปล่อยตุ้มน้ำหนัก 38 กิโลกรัม ที่ความสูง 90 เซนติเมตร เทียบเท่าแรงกระชาก 200 กิโลกรัม โดยสายรัดคางที่ดีจะยืดไม่เกิน 2.5 เซนติเมตร



8. **ตัวล็อกคางทน ใช้ได้หลายพันครั้ง** ใช้เครื่องทดสอบ โดยตัวล็อกที่ดีควรใช้งานได้ดี ไม่ต่ำกว่า 5,000 ครั้ง



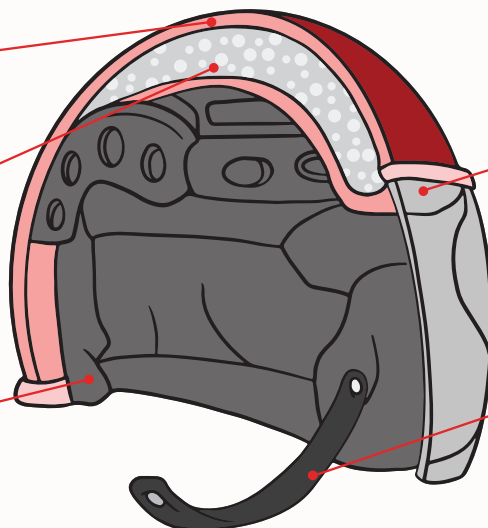
9. **แผ่นบังต้องป้องกันทุกสภาวะ** โดยใช้เครื่องทดสอบการหักเหแสง ทดสอบการรับแรงเจาะ ทดสอบการมองเห็นเมื่อเจอลมและฝุ่น รวมทั้งทดสอบการกำจัดฝ้าที่รวดเร็ว

หมวกกันน็อกแต่ละส่วน ป้องกันอะไรบ้าง

เปลือกหมวก
ช่วยรับแรงกระแทก
ปกป้องสมอง

โฟมกันกระแทก
ดูดซับแรงกระแทก
ให้กระจายเป็นวงกว้าง
ก่อนมาถึงศีรษะ

ฟองน้ำ
ช่วยให้หมวกกระชับ
ไม่ขยับระหว่างสวมใส่



แผ่นบังลม
ป้องกันลมและเศษฝุ่น
เศษหิน ไม่ให้กระแทกใบหน้า
หรือดวงตา ลดความเสี่ยง
การเป็นแผล

สายรัดคาง
ช่วยล็อกหมวกกับศีรษะ
ไม่ให้เคลื่อน หรือหลุด
ระหว่างสวมใส่

ไม่ใช่แค่ป้องกันหัว สวมหมวกกันน็อก ช่วยป้องกันความเสี่ยง โรคต้อลม

สาเหตุ : ดวงตาโดนแสงแดด รังสียูวี ฝุ่นและลมเป็นเวลานาน
อาการ : มีรอยนูนสีเหลืองขนาดเล็กในตาขาวข้างเดียว หรือทั้ง 2 ข้าง
ตาแห้ง ตาแดง ตาบวม คันตา และระคายเคืองตา รู้สึกเหมือนมีทรายในตา
วิธีป้องกัน : สวมหมวกกันน็อกแบบมีแผ่นบังลม

✓ เรื่องควรรู้เกี่ยวกับหมวกกันน็อก ✓



หมวกกันน็อกคุณภาพ ต้องมีเครื่องหมาย มอก. ควบคุมคุณภาพไว้



หมวกกันน็อกควรเปลี่ยนทุก 3 ปี นับจากวันผลิต เพราะเนื้อโฟมเสื่อมสภาพได้



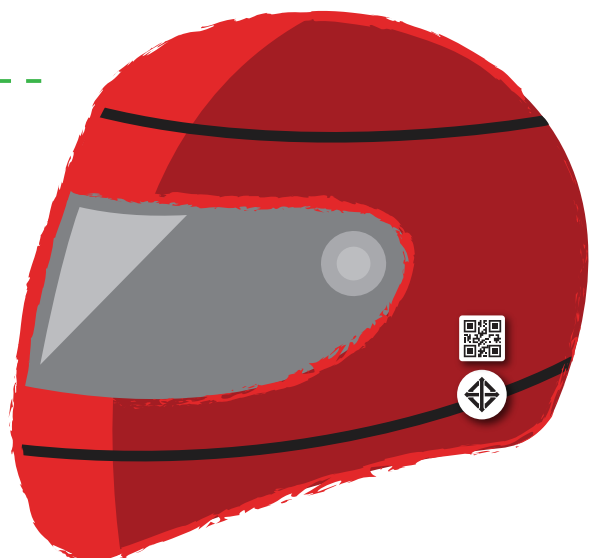
หมวกกันน็อกที่เคยถูกกระแทกแรง ๆ ควรเปลี่ยนใหม่ เพราะโครงสร้างไม่สามารถรองรับแรงกระแทกได้อีก



ทั้งคนขี่และคนซ้อนไม่ใช่หมวกกันน็อก มีโทษปรับสูงสุด 2,000 บาท

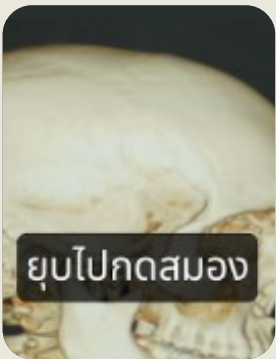


ข้อห้ามขี่ไม่สวมหมวก โดนตัดคะแนน ใบขับขี่ 1 คะแนน ถ้าเหลือศูนย์ โดนพักใช้ใบขับขี่ ห้ามขับ 90 วัน



กรณีศึกษา : หมวกกันน็อก save ชีวิต

หมอผ่าตัดสมองเป็นแพทย์ที่มีงานล้นมืออยู่เสมอ
สาเหตุส่วนหนึ่งมาจากจำนวนอุบัติเหตุบนท้องถนน
ต่อไปนี้นี้เป็นเรื่องจริงที่คุณหมอประจำ ปัญญาประสิทธิ์ ศัลยแพทย์ระบบประสาท
และหลอดเลือดสมอง มาแบ่งปันประสบการณ์เพื่อเป็นอุทาหรณ์
และชี้ให้เห็นถึงประโยชน์ของการสวมหมวกกันน็อก



1. ไม่ใส่หมวกกันน็อก = พร้อมตาย

นักท่องเที่ยวต่างชาติอายุ 35 ปี มาเช่ารถจักรยานยนต์ขับเที่ยวที่เชียงใหม่ โดยไม่สวมหมวกกันน็อก เกิดอุบัติเหตุท้ายทอยฟาดรุนแรง กะโหลกแตกร้าว จนยวบไปกดสมอง เกิดเลือดคั่ง ผู้บาดเจ็บมีอาการปวดหัวรุนแรง ต้องผ่าตัดเร่งด่วน ด้วยการจัดกระดูกขึ้นไม่ให้ไปกดเส้นเลือดดำใหญ่ เอาเลือดที่คั่งออก จัดกระดูกใหม่ จึงสามารถรักษาชีวิตไว้ได้ ปัจจุบันนักท่องเที่ยวคนนี้ยังกลับมาเที่ยวเมืองไทย แต่ตอนนี้ไม่กล้าไม่สวมหมวกกันน็อกอีกแล้ว



2. แค่อัปเดตตลาดถึงกับโดนผ่าสมอง

เหตุเกิดขณะผู้บาดเจ็บขี่รถจักรยานยนต์ไปจ่ายตลาด โดยไม่สวมหมวกกันน็อก เพราะคิดว่าไปแค่ใกล้ๆ เกิดอุบัติเหตุ ชับเฉี่ยวกับรถจักรยานยนต์อีกคัน จนรถเสียหลัก แต่ศีรษะไปกระแทกสิ่งของข้างทาง โดนไม้กระแทกเข้าไปที่กะโหลก จนกะโหลกแตกยวบ มีเลือดคั่งและสิ่งสกปรกหลุดเข้าไป ต้องรักษาด้วยการทำความสะอาด และยกกะโหลกขึ้น เอาเลือดที่คั่งออก ยังดีที่บาดเจ็บไม่ได้โดนเส้นเลือดใหญ่ จึงสามารถช่วยชีวิตไว้ได้อย่างหวุดหวิด หากสวมหมวกกันน็อกอาจไม่ต้องเจ็บตัวขนาดนี้



3. สัญญาณอันตรายหลังเจออุบัติเหตุ

นักท่องเที่ยวต่างชาติอายุ 73 ปี ขับรถจักรยานยนต์อยู่แถวที่พัก เกิดอุบัติเหตุ รถล้ม หัวกระแทก หลังจากนั้นมีอาการปวดหัวเล็กน้อย เลยคิดว่าไม่เป็นไร จนเริ่มมีอาการปวดหัวมากขึ้น จึงตัดสินใจไปโรงพยาบาล ถูกทำ CT Scan พบมีเลือดออกใต้เยื่อหุ้มสมอง ซึ่งอาการนี้จะยังไม่มีเลือดออกในช่วงแรก แต่จะค่อย ๆ ซึมออกมาทีหลัง ในบางกรณีผู้บาดเจ็บอาจมีอาการเวียนหัว หรือมีพฤติกรรมเปลี่ยนไปภายใน 1 เดือนหลังเกิดเหตุ โดยเฉพาะผู้บาดเจ็บที่ไม่ได้สวมหมวกกันน็อก จะมีความเสี่ยงสูง

แอลกอฮอล์กับสมอง



ปัญหาการดื่มแล้วขับในประเทศไทย

ผลตรวจแอลกอฮอล์ในเลือดผู้ขับขี่ที่ประสบอุบัติเหตุช่วงปี 2561-2564 พบผู้มีแอลกอฮอล์ในเลือดเกินกว่ากฎหมายกำหนดจำนวน 24,690 ราย จากผู้ส่งตรวจ 47,091 ราย (ข้อมูลจากโครงการขับขี่ปลอดภัยมันใจไร้อัลกอฮอล์ ALC ของ กรมควบคุมโรค)

ขณะที่ช่วงเทศกาลหยุดยาว สงกรานต์ 2566 มีคดีดื่มแล้วขับสูงถึง 19,746 คดี (ข้อมูลจากศาลยุติธรรม) เพิ่มขึ้นกว่าช่วงเทศกาลปีใหม่ 2566 ที่มีจำนวน 16,894 คดี และแนวโน้มเพิ่มสูงขึ้นต่อเนื่องในทุกเทศกาล

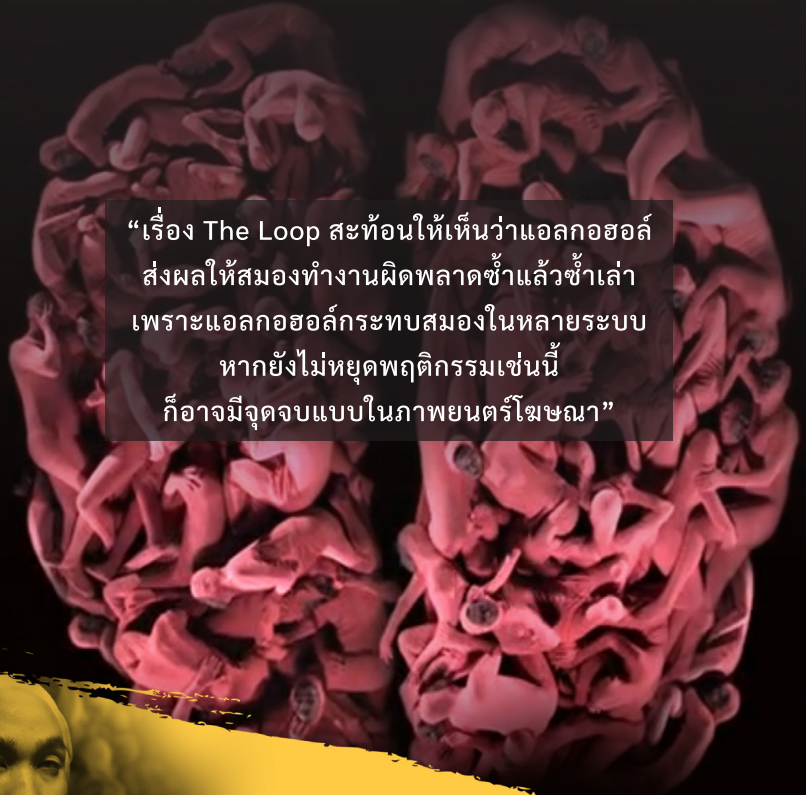
การดื่มแล้วขับเป็นอีกหนึ่งสาเหตุของการเกิดอุบัติเหตุบนท้องถนน สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) และ ภาคีเครือข่ายจึงได้พัฒนาโครงการรณรงค์ “ดื่มไม่ขับ : ดื่มเหล้าเมาถึงสมอง” เพื่อสร้างความรู้ความเข้าใจเรื่องผลกระทบของแอลกอฮอล์ต่อสมองที่มีต่อการขับขี่

โครงการรณรงค์ดื่มไม่ขับ : ดื่มเหล้า มาถึงสมอง

“ ดื่มไม่ขับ : ดื่มเหล้า มาถึงสมอง ” ใช้ข้อมูลทางการแพทย์ เรื่องผลกระทบของแอลกอฮอล์ต่อสมอง มาสื่อสารให้เข้าใจง่าย ผ่านการจำลองภาพการทำงานของสมอง ที่ทำงานผิดพลาดเพราะแอลกอฮอล์ จนนำไปสู่อุบัติเหตุ...



“เรื่อง The Loop สะท้อนให้เห็นว่าแอลกอฮอล์ ส่งผลให้สมองทำงานผิดพลาดซ้ำแล้วซ้ำเล่า เพราะแอลกอฮอล์กระทบสมองในหลายระบบ หากยังไม่หยุดพฤติกรรมเช่นนี้ ก็อาจมีจุดจบแบบในภาพยนตร์โฆษณา”



เรื่อง :
สมองซ้ำาาาาาาาา

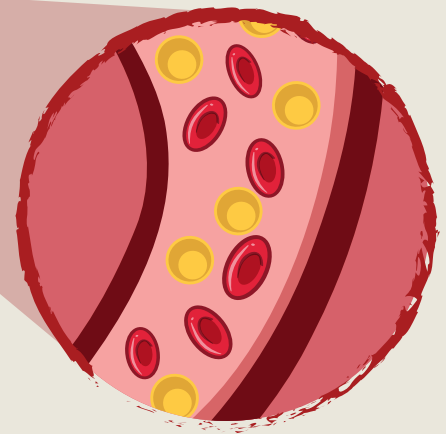


เรื่อง :
กระยะง่าย ๆ พลาด



เรื่อง :
กลัาเสี่ยง

ทันที่ดื่ม แอลกอฮอล์ ทำอะไรกับสมอง



แอลกอฮอล์หลังถูกดูดซึม
เข้าร่างกายจะกระจายผ่าน
หลอดเลือดเข้าไปทำลายเซลล์สมอง
ส่งผลต่อการกำจัดของเสีย
ในเซลล์สมอง และทำให้การสร้าง
สารสื่อประสาทลดลง

ผลกระทบ :

สูญเสียการควบคุมตัวเอง
สูญเสียความจำระยะสั้น
สูญเสียความสามารถในการใช้เหตุผล
เสียการควบคุมการเคลื่อนไหวทรงตัว
ถ้าได้รับแอลกอฮอล์
ปริมาณมาก จะเกิดการหายใจ
รู้สึกตัวน้อยลง

ทำไมหลังดื่มแอลกอฮอล์ พฤติกรรมถึงเปลี่ยนไป แอลกอฮอล์ส่งผล ต่อสมองอย่างไร?



ผลกระทบต่อ สมองส่วนหน้า (frontal lobe)

ทำให้สูญเสียความสามารถ
ในการคิดตัดสินใจ ความมีเหตุผล
และควบคุมการเคลื่อนไหว



ผลกระทบต่อ สมองพาไรเอทัล (parietal lobe)

ทำให้สูญเสียความสามารถ
ในการรู้สึกสัมผัส
และรับรู้ตำแหน่งของ
ร่างกายส่วนต่าง ๆ
ที่สัมพันธ์กับการรับรู้
ภาพและเสียง



ผลกระทบต่อ สมองส่วนหลัง (occipital lobe)

ทำให้สูญเสียความสามารถ
ในการมองเห็น



ผลกระทบต่อ สมองส่วนขมับ (temporal lobe)

ทำให้สูญเสียความสามารถ
ในการได้ยิน ความจำ
และการตีความภาษา

การดื่มกระทบความสามารถ ในการขับขี่อย่างไร?



1. มองไม่เห็นคนข้ามถนน

เพราะแอลกอฮอล์ส่งผลต่อ
การโฟกัสของดวงตา
ทำให้ตาเบลอ
เห็นภาพซ้อน



2. มองสิ่งเบรกไม่ทัน

เพราะแอลกอฮอล์
ทำให้การส่งต่อข้อมูลจากสมอง
สู่วัยวะส่วนอื่นช้าลง
ส่งผลต่อความสามารถ
ในการตอบสนอง
ต่อเหตุการณ์เฉพาะหน้า



3. ตัดสินใจผิดพลาด

เพราะแอลกอฮอล์
ส่งผลต่อสมอง
ส่วนควบคุมสมาธิ
ส่งผลต่อความสามารถ
ในการตัดสินใจ
เมื่อเจอเหตุการณ์เฉพาะหน้า



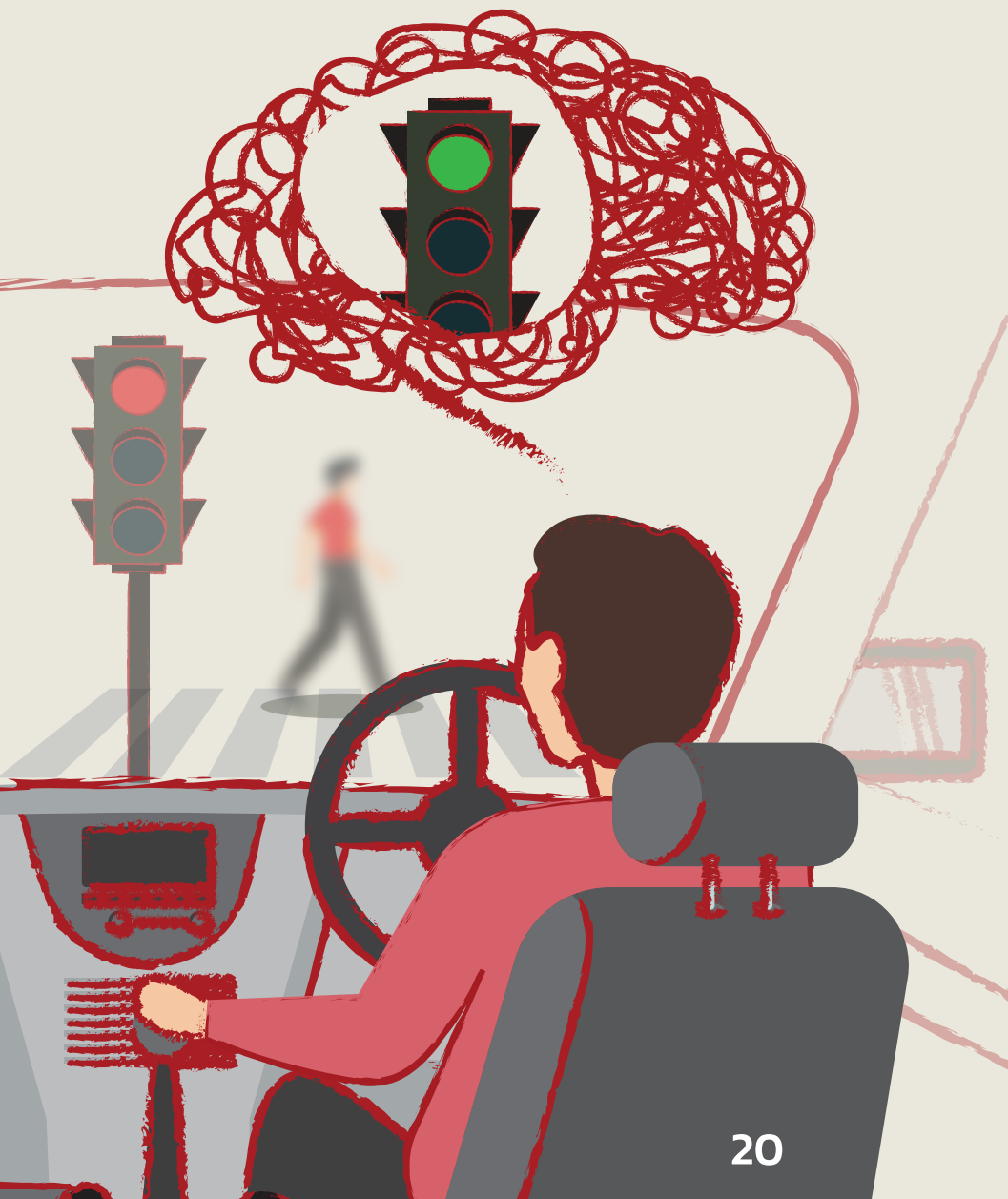
4. ง่วงซึม หลับใน

เพราะแอลกอฮอล์
ทำให้ประสาทเหนื่อยชา



5. ตากับเท้า ไม่ทำงานร่วมกัน

เพราะแอลกอฮอล์
ทำให้การมองเห็น
และการควบคุมกล้ามเนื้อ
ขาดการประสานกัน



แอลกอฮอล์ทำให้สมอง ตอบสนองช้าลงแค่ไหน

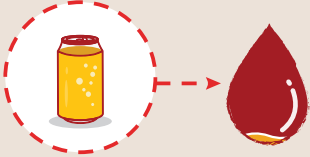
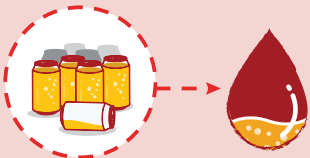
คนปกติเวลาขับขี่ พอเห็นความเสี่ยงเบื้องหน้า สมองจะสั่งให้ร่างกายป้องกันตัว
ภายในเวลา 1-1.5 วินาที เช่น ตะเบรก หรือหักพวงมาลัยหลบ
แต่ถ้าดื่มแล้วขับ เช่น ถ้ามีระดับแอลกอฮอล์ในเลือด 50-80 มก.%
สมองจะสั่งการช้าลงประมาณ 0.5 วินาที

สมองช้าลง 0.5 วินาที จะเกิดอะไรขึ้น



ถ้าขับขี่ด้วยความเร็ว 80 กม./ชม. ช่วงเวลา 0.5 วินาทีที่สมองยังไม่ทำงาน รถจะเคลื่อนตัวไปไกลถึง 11 เมตร
เท่ากับว่า ถ้ามีอะไรตัดหน้า ก็เหมือนขับเข้าไประเบียง โดยผู้ขับขี่ไม่ทำอะไรเลย แม้แต่ตะเบรค

ระดับแอลกอฮอล์ในเลือดกับผลกระทบต่อร่างกายและสมอง

ระดับแอลกอฮอล์ ในเลือด (%)	สภาพสมอง	สภาพร่างกาย*
 0.02 - 0.15%	 สมองส่วน การใช้เหตุผล ได้รับผลกระทบ เล็กน้อย	 รู้สึกอีกเท็ม เริ่มเย็นไม่มั่นคง
 0.16 - 0.30%	 สมองส่วน ซีรีเบลลัม ได้รับผลกระทบ	 ขาสั่น รู้สึกอยากอาเจียน
 0.31 - 0.40%	 สมองส่วน ความทรงจำ ได้รับผลกระทบ	 ยืนแทบไม่ไหว สติสัมปชัญญะ ไม่ชัดเจน
 0.41 - 0.50%	 สมองทุกส่วน ได้รับผลกระทบ	 หมดสติ

*ผลกระทบขึ้นอยู่กับขนาดและสภาพร่างกายของแต่ละบุคคล

ดื่มแล้วแดง ยิ่งอย่าดื่มแล้วขับ เพราะเป็นสัญญาณเตือน คุณอาจแพ้แอลกอฮอล์รุนแรง

1

ดื่มแล้ว ตัวแดง หน้าแดง
เป็นผื่น คัดจมูก น้ำมูกไหล
ท้องเสีย คลื่นไส้

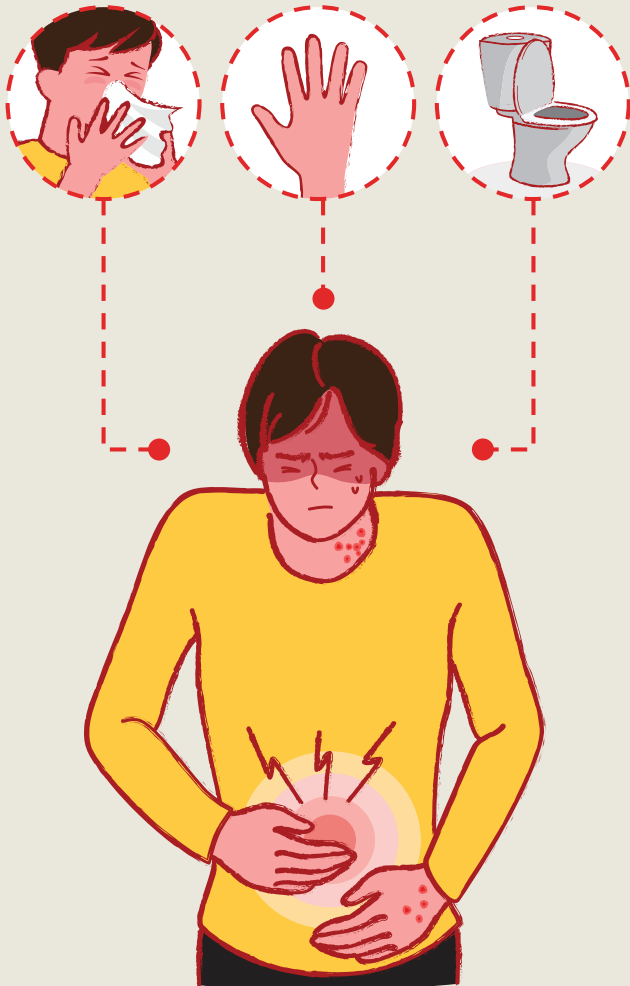
อาจเพราะคุณมี

ภาวะไม่ทนทานต่อแอลกอฮอล์

Alcohol intolerance symptoms

ดื่มแล้วขับยิ่งอันตราย

เพราะจะมีอาการผิดปกติหลังดื่มเร็วกว่าคนทั่วไป



2

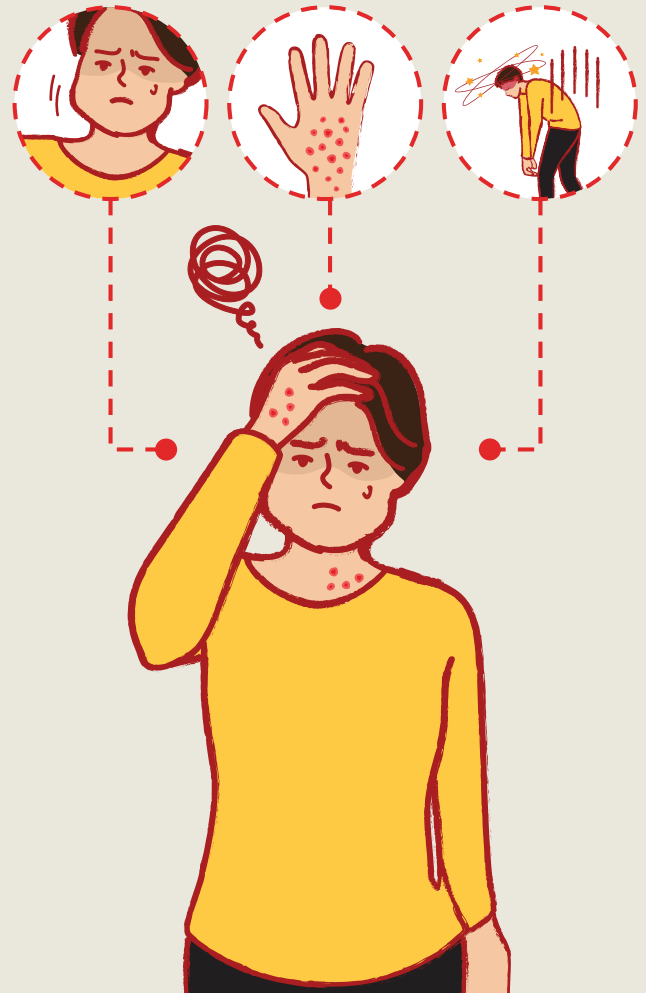
ดื่มแล้วเป็นลมพิษ
ร่างกายและใบหน้าบวม เกิดผื่นคัน
หายใจลำบาก ปวดท้อง
อาเจียน เวียนศีรษะ

อาจเพราะคุณมี

อาการแพ้แอลกอฮอล์ Allergy symptoms

ดื่มแล้วขับยิ่งอันตราย

เพราะอาจถึงขั้นหมดสติ ควรรีบพบแพทย์



ยิ่งอายุน้อย ดื่มแล้วขับ ยิ่งรับโทษง่าย

อายุต่ำกว่า 20 ปี

อายุตั้งแต่ 20 ปีขึ้นไป

ตรวจพบปริมาณ
แอลกอฮอล์ในเลือดเกิน
ถือว่า “มีโทษดื่มแล้วขับ”



เรียงลำดับโทษดื่มแล้วขับ ขึ้นเบาๆ แค่แอลกอฮอล์เกิน ก็เสี่ยงคุกเป็นปี

ไม่มีคู่กรณี

 ปริมาณแอลกอฮอล์เกินกำหนด	 จำคุกไม่เกิน 1 ปี	 หรือปรับ 5,000 - 20,000 บาท หรือทั้งจำทั้งปรับ	 พักใช้ใบขับขี่ ไม่น้อยกว่า 6 เดือน หรือเพิกถอน
ผิดซ้ำภายใน 2 ปี	จำคุก 2 ปี ไม่รอลงอาญา	ปรับ 50,000 - 100,000 บาท	พักใช้ใบขับขี่ ไม่น้อยกว่า 1 ปีหรือเพิกถอน

มีคู่กรณี

 เป็นเหตุ ให้ผู้อื่นอันตราย แก่ร่างกายหรือจิตใจ	 จำคุก 1 - 5 ปี	 ปรับ 20,000 - 100,000 บาท	 พักใช้ใบขับขี่ ไม่น้อยกว่า 1 ปี หรือเพิกถอน
 เป็นเหตุ ให้ผู้อื่นอันตราย บาดเจ็บสาหัส	จำคุก 2 - 6 ปี	ปรับ 40,000 - 120,000 บาท	พักใช้ใบขับขี่ ไม่น้อยกว่า 2 ปี หรือเพิกถอน
 เป็นเหตุ ให้ผู้อื่นถึงแก่ความตาย	จำคุก 3 - 10 ปี	ปรับ 60,000 - 200,000 บาท	เพิกถอนใบขับขี่

ที่มา: <https://www.moj.go.th/view/81905>



ไม่เป่าตรวจแอลกอฮอล์ = มีโทษเต็มแล้วครับ

เทียบเท่าตรวจพบแอลกอฮอล์เกิน 50 มก.%

จำคุกไม่เกิน 1 ปี หรือปรับ 5,000-20,000 บาท หรือทั้งจำทั้งปรับ
พักใช้ใบขับขี่ ไม่น้อยกว่า 6 เดือน หรือเพิกถอนใบขับขี่



ถ้าดื่มแล้วขับ ถูกจับคุมประพฤติ

⚠️ ระวัง ⚠️

เหมือนได้เข้าคุก

ติดเครื่องติดตาม
ตัวตลอด 24 ชม.

ห้ามออกจากที่พัก
ตั้งแต่ 22.00 - 04.00 น.



*กำหนดโทษขึ้นอยู่กับพิจารณาของศาลในแต่ละกรณี

เจอคนดื่ม ขับรถมาชน ต้องทำอะไร



แจ้งตำรวจให้**ตรวจแอลกอฮอล์ทันที**

แจ้ง**บริษัทประกันภัย(ถ้ามี)**



ถ้า**คุณ**ปฏิบัติ**เสธการตรวจ**
ให้ตำรวจ**แจ้งข้อหา**
ดื่มแล้วขับได้

อย่าเซ็นเอกสารใด ๆ
โดย**ไม่ได้**อ่าน**ข้อความ**

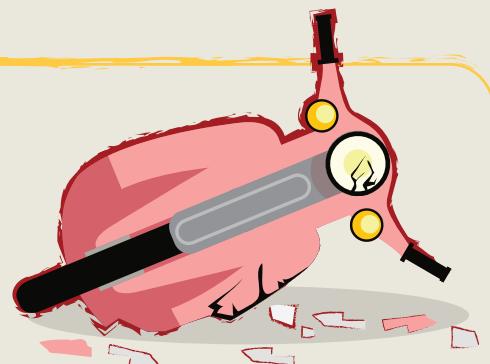
เก็บข้อมูลคุณ**กรณี**
ตั้งแต่เกิดเหตุ
เช่น พูดจาซ่อม**หรือไม่**

ดื่มแล้วขับชน ประกันจ่ายไหม?

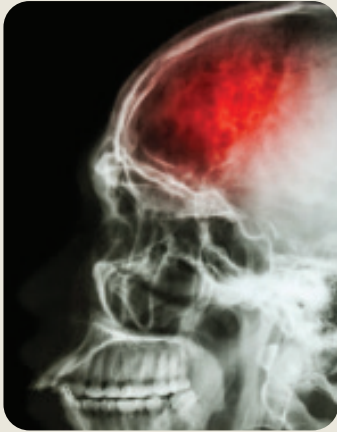


“รถพังซ่อมเอง เสียชีวิต ไม่มีชดเชย”

บริษัทประกันจะไม่คุ้มครอง ถ้าผู้ขับขี่ถูกตรวจพบ
ระดับแอลกอฮอล์ในเลือดเกิน 50 มิลลิกรัมเปอร์เซ็นต์
แต่บริษัทประกันจะสำรองจ่ายให้ผู้เสียหาย
แล้วค่อยไปเรียกเก็บจากผู้ขับขี่



กรณีศึกษา : อันตรายของการดื่มแล้วขับ



คุณหมอประจำ กัญญาประสิทธิ์ ศัลยแพทย์ระบบประสาทและหลอดเลือดสมอง เล่าประสบการณ์เพื่อเป็นอุทาหรณ์จากอันตรายของการดื่มแล้วขับ

- ▶ แอลกอฮอล์ทำให้การทรงตัวไม่ดี เกิดอุบัติเหตุง่ายขณะขับ
- ▶ แอลกอฮอล์ทำให้ปฏิกิริยาตอบสนองช้า เวลาเกิดอุบัติเหตุรุนแรง เพราะความสามารถในการปกป้องตนเองลดลง
- ▶ แอลกอฮอล์ทำให้เลือดไหลหยุดยาก หากประสบอุบัติเหตุเสี่ยงเจ็บหนัก เพราะเลือดที่ออกมาจะไปกดสมอง ทำให้สมองตายได้

ประเทศไทยมีผู้เสียชีวิตจำนวนมากจากอุบัติเหตุบนท้องถนนจนสามารถบันทึกเป็นสถิติใหม่ได้แทบทุกปี แต่รู้ไหมว่า ยังมีคนอีกไม่น้อยที่แม้จะรอดจากการถูกบันทึกในสถิติ แต่ชีวิตต้องพลิกผันไปตลอดกาล รวมไปถึงทุกคนในครอบครัว

ในวันนี้สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) จึงอาสา เป็นกระบอกเสียงให้กับพวกเขา มาสะท้อนความรู้สึกจากการตกเป็นเหยื่อของการดื่มแล้วขับ รวมถึงความหวังที่จะเห็นความเปลี่ยนแปลงเกิดขึ้นในสังคมไทย



เหลือเพียงลมหายใจ

ดวงพร ปราณาค เล่าถึงพี่ชายของเธอให้ฟังว่า
“พี่เคยเป็นผู้รับเหมา เป็นคนดี ขยันทำงาน คอยดูแลแม่และน้อง
หาเงินเลี้ยงครอบครัว” ใครจะคาดคิดว่า คน ๆ หนึ่ง ที่เคยมีเป้าหมาย
ให้มุ่งไป ต้องมาถูกหยุดเพราะการดื่มแล้วขับ

“พี่เจออุบัติเหตุ มีคนเมาขับรถมาชน แคมยังไถตัวพี่ไปกับถนน
จนบาดเจ็บสาหัส หัวกระแทกกระเบื้องบนถนน มีเลือดคั่งที่สมอง
หมอต้องผ่าตัดเปิดกะโหลก ช่วยชีวิตไว้ได้ แต่...”

“ผลที่ตามมา คือ ตอนนี้พี่ดูแลตัวเองไม่ได้ เคลื่อนไหวยังไม่ได้เลย
เหมือนเป็นอัมพาตทั้งตัว ต้องกินอาหารผ่านทางสายยาง ทุกวันนี้ก็
พยายามคุยกับเขา แต่ก็ไม่รู้ว่า พี่จะรับรู้ถึงตัวเราไหม”

จากแววตาและน้ำเสียงของน้องสาวเหยื่อดื่มแล้วขับผู้นี้ ทำให้รู้ว่า
เรื่องนี้ไม่ได้มีผู้ชายคนเดียวที่ได้รับบาดเจ็บ แต่ยังมีครอบครัวของ
เขาทุกคนที่ต้องเจ็บปวดตลอดไป

“พอพี่ต้องเป็นแบบนี้ทำให้ครอบครัวของเราล้ม แทบเดินไปต่อกัน
ไม่ไหว.. อยากขอร้องถึงคนดื่ม ถ้าดื่มแล้วไม่รับผิดชอบ
ก็ขอให้อย่าทำอีกเลย ให้พี่ชายเป็นคนสุดท้ายเถอะ....”



ชีวิตหายไปครึ่งหนึ่ง

กัลย์อรภัทร์ จาวสุวรรณวงศ์ หญิงสาวที่เป็นทั้งลูก ทั้งภรรยา และแม่ของลูก
ที่ชีวิตต้องตกเป็นเหยื่อของคนดื่มแล้วขับเช่นกัน
“เมื่อก่อนเคยขี่รถจักรยานยนต์ขายสลากกินแบ่งรัฐบาลไปในที่ต่าง ๆ
จนวันหนึ่งเจอคนดื่มแล้วขับ ขับรถสวนเลนมาชน....”

จากคำบอกเล่า ทำให้รู้ว่า รถของเธอถูกชนติดกับรถกระบะคู่กรณี
และโดนลากไป ขณะที่ขาของเธออยู่ติดกับไฟหน้ารถของคนขับกระบะ
ตอนนั้นเธอพยายามเคาะกระจกบอก แต่อีกฝ่ายก็ไม่หยุดรถ
มารู้ตอนหลังว่า คนขับเมาไม่รู้เรื่อง แทบไม่มีสติ

แม้หมอจะช่วยชีวิตเธอ ไว้ได้ แต่ก็เป็นเพียงชีวิตแค่ครึ่งเดียว เพราะอีกครึ่ง
ของเธอนั้น...

“หมอบอกว่า กระดูกส่วนขาถูกอัดจนแตกละเอียด กระดูกเชิงกรานหัก
ต้องใส่เหล็กทั้งสองข้าง เส้นประสาทบริเวณขาตายหมด ทำให้เดินไม่ได้
กลายเป็นคนพิการ ต้องใช้รถเข็นไปตลอดชีวิต...”

ปัจจุบันแม้เธอจะลุกนั่งเองได้ แต่ก็เดินเองไม่ได้ ต้องให้พ่อแม่ สามี หรือลูก
คอยดูแล ที่น่าสะเทือนใจก็คือ เธอบอกว่า รู้สึกเสียใจที่ไม่สามารถดูแล
ลูกที่ยังอยู่ในวัยเรียนได้อย่างเต็มที่

**“เรื่องราวของพวกเขาเป็นเพียงส่วนหนึ่งของคนที่ได้รับผลกระทบจากการดื่มแล้วขับ
แน่นอนว่า...ไม่มีใครสามารถขจัดความเสี่ยงที่เกิดขึ้นไปแล้วได้ แต่สิ่งที่ทุกคนสามารถทำได้
คือหยุดวงจรเหล่านี้ไม่ให้เกิดขึ้นอีกในอนาคต นั่นก็คือ การดื่มไม่ขับ”**

CPR

ขั้นพื้นฐาน



1

เช็คผู้ประสบเหตุ
มีสติหรือไม่!



2

ขอความช่วยเหลือ
และโทรเรียก
1669



3

เคลียร์
ทางเดินหายใจ
ตรวจดูช่องคอ



4

ประเมินอาการ
ตรวจการหายใจ



5

วางสันมือ
บริเวณกึ่งกลางของ
กระดูกหน้าอก



6

กดหน้าอก
100-120 ครั้ง/นาที



7

ช่วยหายใจ
แบบปากต่อปาก



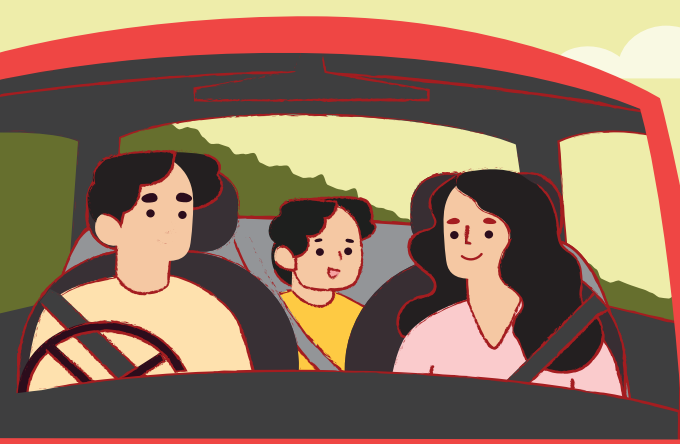
8

ส่งต่อผู้ประสบเหตุ
ให้หน่วยกู้ภัย





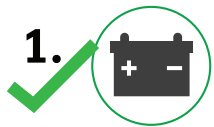
Tips



รู้ไว้เดินทางปลอดภัย



ก่อนใช้รถเดินทางไกล ควรเช็คอะไรบ้าง



1.

แบตเตอรี่

ตรวจเช็คแบตเตอรี่และฉนวนสายไฟ
เชื่อมต่อดีหรือไม่ ทำความสะอาด
คราบซีลือบริเวณหัวแบตเตอรี่
และระดับน้ำกลั่นให้อยู่ในระดับที่กำหนด



2.

ยางและช่วงล่าง

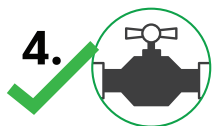
ตรวจยางรถมีรอยเจาะ ยางแตกลายงา
ยางบวมหรือไม่ ร่องดอกยางควรลึก
ไม่น้อยกว่า 1.6 มิลลิเมตร



3.

น้ำมันเครื่อง น้ำมันเบรก และระบบเบรก

ให้อยู่ในระดับและสภาพปกติ



4.

หม้อน้ำ ท่อยาง และระบบหล่อเย็น

ควรเช็คระดับน้ำหล่อเย็นในหม้อพัก
และหม้อน้ำ รวมไปถึงการทำงานของ
พัดลมหม้อน้ำ มอเตอร์



5.

ระบบไฟส่องสว่าง

ไฟหน้า ไฟท้าย ไฟเลี้ยว ไฟตัดหมอก
ไฟฉุกเฉิน ควรใช้งานได้ตามปกติ



6.

ที่ปัดน้ำฝน

ตรวจดูว่า ที่ปัดน้ำฝนรีดน้ำได้ดี
มีสภาพเปื่อย หรือเสื่อมสภาพ
หรือไม่ โดยปกติควรเปลี่ยน
ที่ปัดน้ำฝนทุก 6-12 เดือน



7.

น้ำมันเกียร์และน้ำมันคลัตช์

ให้อยู่ในระดับและสภาพปกติ



8.

แผ่นกรองอากาศ

ควรเปลี่ยนตามระยะที่กำหนด



9.

ระบบแตร

สามารถใช้งานได้ปกติ



10.

แผงควบคุมและหน้าปัด

ใช้งานได้ตามปกติ

มีไว้อุ่นใจกว่า

ถังดับเพลิง ค้อนทุบกระจก สายพ่วงแบตเตอรี่
ป้ายเตือนเมื่อจอดฉุกเฉิน
อุปกรณ์เปลี่ยนและยางสำรอง

วิธีรับมือ รถเบรกแตก กับ ยางแตก



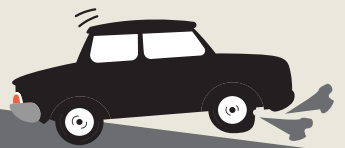
ข้อควรระวัง



เบรกแตก



ค่อย ๆ ดึงเบรกมือ
ห้ามดึงแบบรวดเร็ว
เพราะอาจทำให้รถปัด
หรือพลิกได้



ยางแตก



ห้ามดึงเบรกมือ

ข้อควรปฏิบัติ



ตั้งสติ
จับพวงมาลัย
ให้มั่น



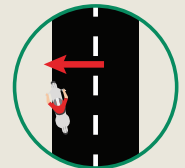
อย่าเบรกหรือ
หักพวงมาลัย
กะทันหัน



ถอนคันเร่ง
ค่อย ๆ
แตะเบรก



เปิดไฟฉุกเฉิน



ประคองรถ
เข้าเลนซ้าย
เพื่อหลบจอด
ข้างทาง

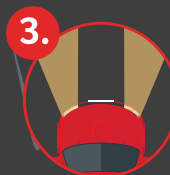
ฝนตกถนนลื่น ขับอย่างไร ให้ปลอดภัย



ใช้ความเร็วต่ำ



ทิ้งระยะห่าง
จากคันหน้า



เปิดไฟหน้าเพื่อช่วย
การมองเห็น
และทำให้รถคันอื่นเห็นเรา



ไม่เปิดไฟฉุกเฉิน
โดยไม่จำเป็น
เพราะทำให้รถคันอื่นสับสนว่า
เกิดอุบัติเหตุหรือรถเสีย

วิธีคาดเข็มขัดนิรภัยให้ปลอดภัยทุกคน



Tips



ไม่ว่าใกล้หรือไกล
คาดเข็มขัดนิรภัย
ทั้งเบาะหน้า เบาะหลัง



คาดเข็มขัดนิรภัยเส้นบนให้พาดผ่านไหล่
ห้ามคาดผ่านบริเวณคอ



คาดเข็มขัดนิรภัยเส้นล่าง
ให้พาดผ่านหน้าขา
ห้ามคาดผ่านบริเวณหน้าท้อง



ห้ามใช้เข็มขัดนิรภัยร่วมกัน



เด็กอายุไม่เกิน 6 ปี

ต้องนั่งคาร์ซีทตรงที่นั่งเบาะหลัง ห้ามติดตั้งที่เบาะหน้า
เพราะเวลาเกิดอุบัติเหตุ ลูกลมนิรภัยอาจเป็นอันตรายต่อเด็ก



หญิงตั้งครรภ์

คาดเข็มขัดนิรภัยได้
ลูกไม่อึดอัด
แต่ต้องคาดให้ถูกวิธี

ดึงสายเข็มขัดนิรภัยเส้นล่าง
คาดไว้ที่ใต้หน้าท้อง
ห้ามคาดไว้ที่หน้าท้อง
ปรับไม่ให้ตึงมาก
ส่วนสายบน
ให้อยู่ช่วงราวนมและคอ

ง่วง~ ดังง ตื่น!!!!



เทคนิคดังหู ป้องกันหลับในตอนขับรถ



ใช้นิ้วชี้กับนิ้วโป้ง
จับตึงหู และดึงลง 3 ครั้ง



ใช้นิ้วชี้กับนิ้วโป้ง
จับบริเวณกลางหูและดึง
เฉียงลงมาด้านหลัง 3 ครั้ง

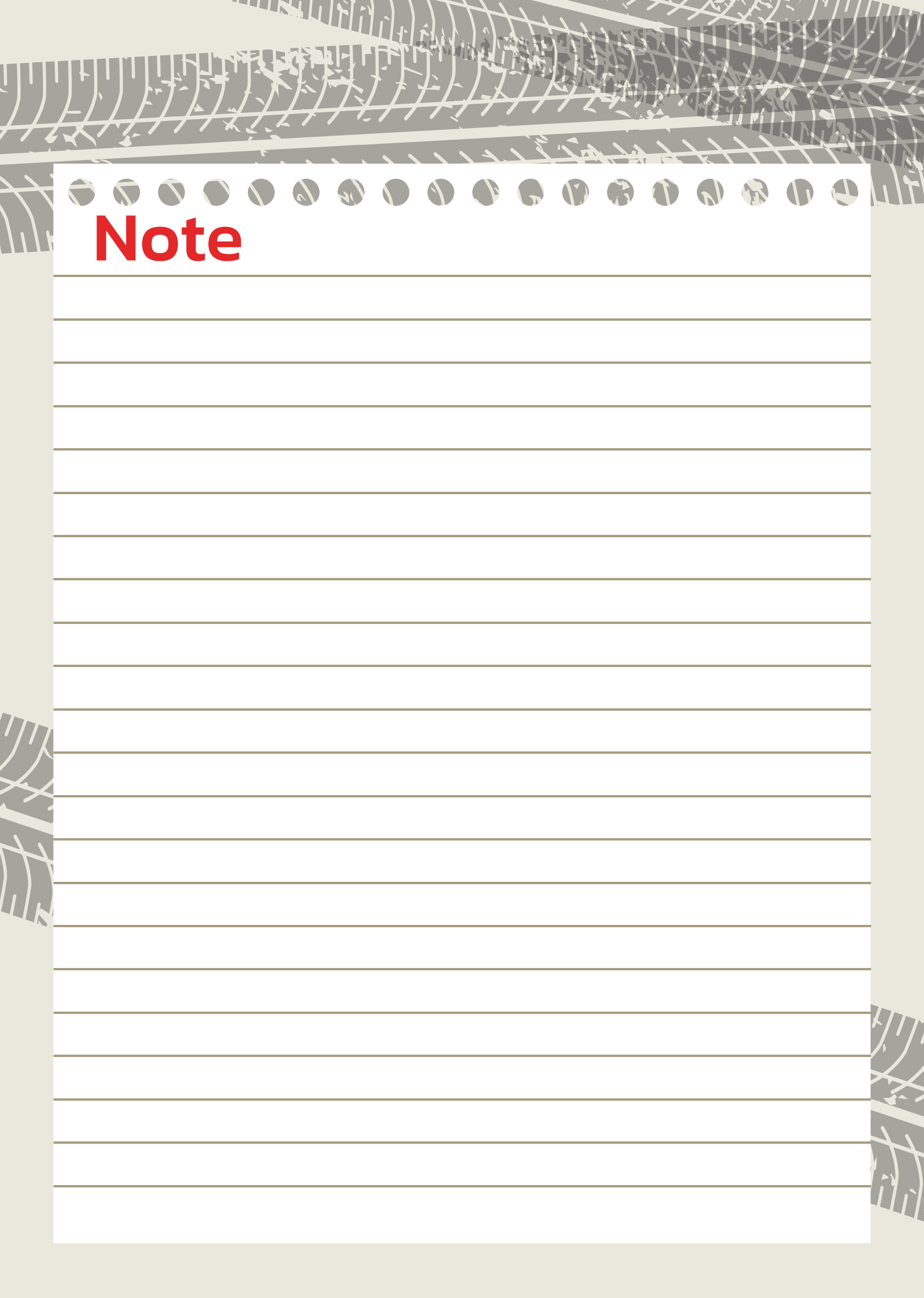


ใช้นิ้วชี้กับนิ้วโป้ง
จับด้านบนหูและดึง
เฉียงไปด้านบนบน 3 ครั้ง

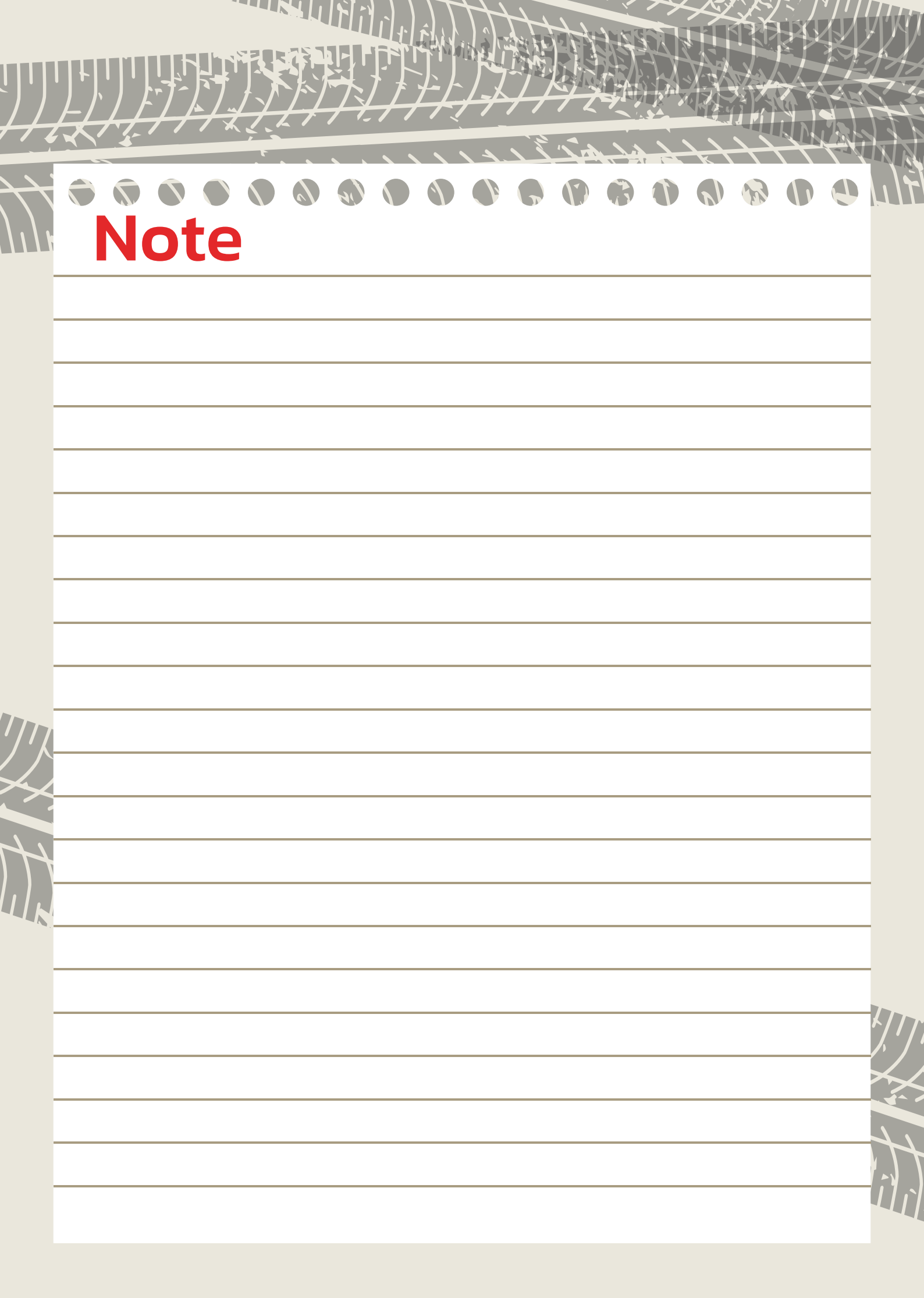
ง่วงแล้วขับ อันตรายมาก เพราะการอดนอน
17-19 ชั่วโมง ส่งผลต่อการทำงานของสมอง
ทำให้ตอบสนองช้าลง เหมือนมีแอลกอฮอล์
ในเลือด 0.05 กรัมเปอร์เซ็นต์

การดังหูช่วยกระตุ้นความตื่นตัวของสมองได้
แต่ทางที่ดีที่สุควรนอนพักผ่อนให้เพียงพอ
7-9 ชั่วโมง อย่างน้อย 2 คืนก่อนวันเดินทาง



A spiral-bound notebook is shown from a top-down perspective. The cover is a light beige color with a dark grey, abstract, wavy pattern. The notebook is open to a white page with horizontal brown lines. The top of the page has a row of circular punch holes. The word "Note" is written in red at the top left of the page.

Note

A spiral-bound notebook is shown from a top-down perspective. The cover is a light beige color with a dark grey pattern of thin, intersecting lines. The notebook is open to a white page with horizontal brown lines. The word "Note" is written in red at the top left of the page. The spiral binding is visible on the left side.

Note

12 เบอร์โทรฉุกเฉิน

เหตุด่วนเหตุร้าย

191

หน่วยแพทย์ฉุกเฉิน

1669

ตำรวจท่องเที่ยว

1155

ดับเพลิง

199

ศูนย์ปลอดภัยคมนาคม

1356

สถานีวิทยุ
ร่วมด้วยช่วยกัน

1677

ตำรวจทางหลวง

1193

สายด่วน บขส.

1490

ศูนย์ควบคุมการจราจร

1197

สายด่วนนิรภัย ปก.

1784

สอบถามเส้นทาง ทางด่วน

1543

แจ้งรถหาย

1192

