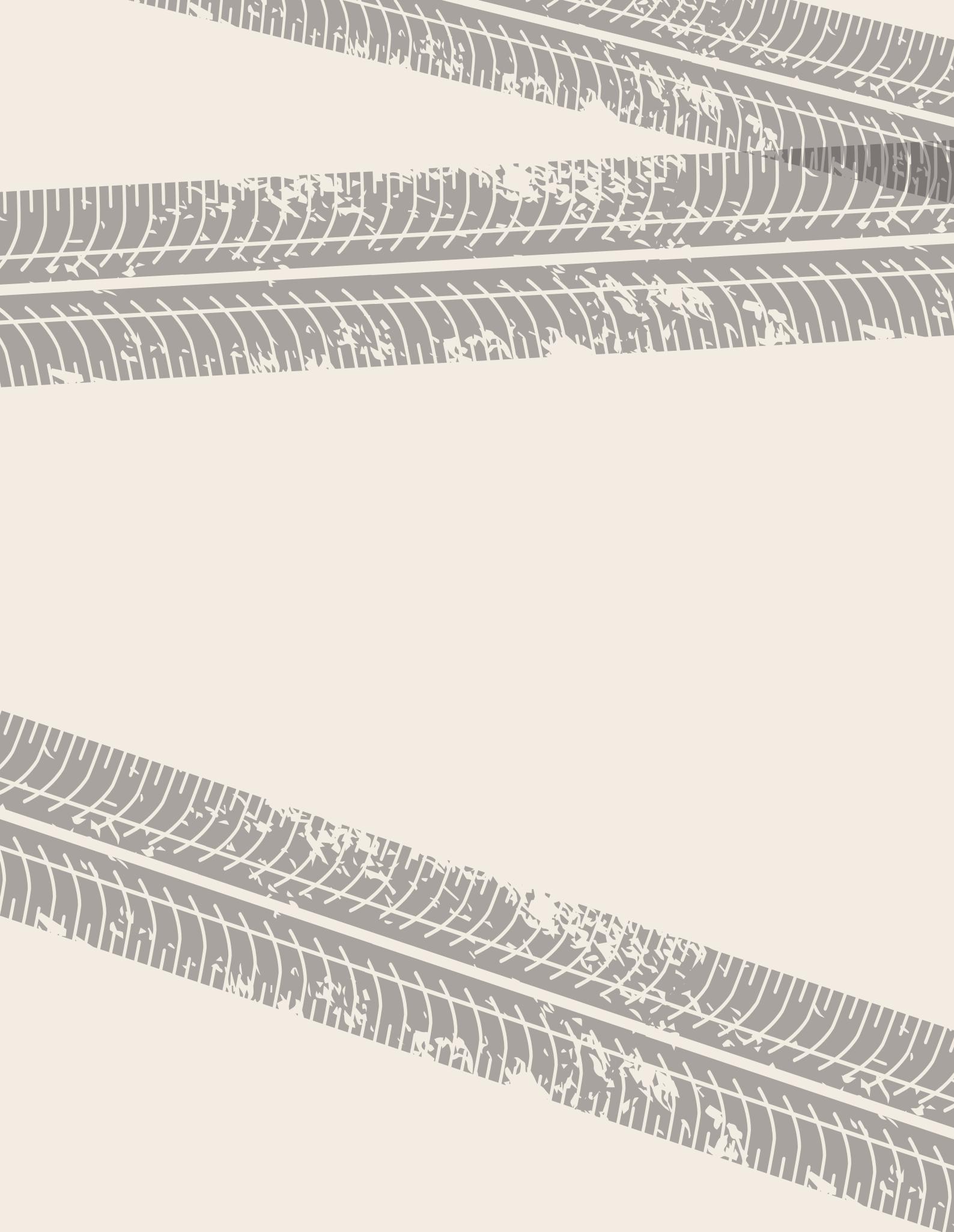


คุ้ม
#Saveสมอง
จากอุบัติเหตุการขับขี่





อุบัติเหตุกับผลกระทบต่อสมอง และแนวทางป้องกัน

อุบัติเหตุบนท้องถนนเป็นปัญหาสำคัญของประเทศไทยมายาวนาน โดยเฉพาะในกลุ่มผู้ขับขี่รถจักรยานยนต์ที่แต่ละปีมีผู้สูญเสียจำนวนมาก ทางสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) ชี้งห่วงไขสุขภาวะคนไทย จึงได้รวบรวมข้อมูลต่าง ๆ รวมถึงแนวทางการป้องกัน ออกมาเป็นคู่มือเล่มนี้ เพื่อหวังว่าจะเป็นประโยชน์แก่บุคคลหรือองค์กรใด ๆ ที่จะได้นำข้อมูลเหล่านี้ไปเผยแพร่ หรือนำไปประยุกต์ใช้ในการแก้ปัญหาร่วมกัน คู่มือเล่มนี้เป็นส่วนหนึ่งของแคมเปญรณรงค์ 2 โครงการ ได้แก่ โครงการกันน็อก ก่อนขี่ และโครงการดีมไม่ขับ : ดีมเหล้าเมาก็ยังสมอง



โครงการรณรงค์ กันน็อก ก่อนขี่



โครงการรณรงค์ ดีมไม่ขับ



โครงการรณรงค์ กันน็อก ก่อนขี่



“กันน็อก ก่อนขี่” สื่อสารและเล่าเรื่องราวผ่าน “สมอง” หนึ่งในอวัยวะสำคัญที่มีความประาะบาง และเสี่ยงเสียหายมากที่สุดเมื่อไม่สวมหมวกกันน็อก เพื่อสร้างความตระหนักรถะกระตุ้นให้ผู้ขับขี่ และผู้ซ้อนสวมใส่หมวกกันน็อก เพื่อลดการบาดเจ็บรุนแรงที่ศีรษะ

ภาพยนตร์โฆษณาประกอบโครงการ 3 เรื่อง



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



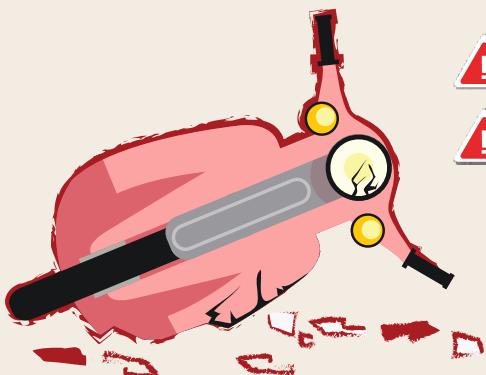
เรื่อง “จุดอันตราย”
กระตุ้นเตือนผู้ขับขี่ที่คิดว่า
ชำนาญทุกเส้นทาง
รู้ทุกจุดเสี่ยง แต่อาจเพลオ
มองข้ามจุดอันตรายที่แท้จริง



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

สถานการณ์อุบัติเหตุจากการขับขี่รถจักรยานยนต์ในประเทศไทย

ไทยครอง 2 แชมป์เรื่องรถจักรยานยนต์



- ⚠️ ประเทศไทยมีคนใช้รถจักรยานยนต์มากที่สุดในโลก
- ⚠️ ประเทศไทยมีผู้เสียชีวิตจากการขับขี่รถจักรยานยนต์มากที่สุดในโลก สูงกว่า 5,000 คนต่อปี

ข้อมูลสถานการณ์การเสียชีวิตจากอุบัติเหตุทางถนนของประเทศไทย
ศูนย์ข้อมูลกลางด้านการบาดเจ็บ กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข
ระบุว่าปี 2565 คนไทยเสียชีวิตจากอุบัติเหตุรถจักรยานยนต์มากถึง 8,623 ราย
(ยังไม่รวมที่ไม่ระบุพำนะอีก 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		ไอร์แลนด์	35%
อันดับ 4		มาเลเซีย	83%	อันดับ 9		ฟิลิปปินส์	32%
อันดับ 5		จีน	60%	อันดับ 10		บราซิล	29%

สาเหตุที่ทำให้เกิดอุบัติเหตุ จากการขับขี่รถจักรยานยนต์

1. สภาพแวดล้อมที่ส่งผลต่อการเกิดอุบัติเหตุ

ใกล้กว่าที่คาดมากกว่าที่คิด



รถจักรยานยนต์มักเกิดอุบัติเหตุในระยะ
ไม่เกิน 5 กิโลเมตร จากที่พัก*

5 กิโลเมตร



ข้อมูลจากการขนส่งทางบก
พบว่าบนถนนมีจุดเสี่ยงจำนวนมาก
ที่คนขับขี่รถจักรยานยนต์
ต้องระมัดระวัง
เพื่อไม่ให้เกิดอุบัติเหตุ



1.

ทางตรงเวลาเลี้ยว
ตัดกระแซจราจร



2.

ทางกลับรถ



3.

ทางเลี้ยวเข้า
ทางแยก



4.

ทางเข้าออกซอย
โดยเฉพาะบริเวณที่มีกำแพง
หรือสิ่งกีดขวางบดบังสายตา



5.

ทางแยกที่
ไม่มีไฟจราจร



6.

ริมไหล่ทาง



7.

ทางขึ้นลงสะพาน

*ที่มา: นายแพทัยวิทยา ชาติบัญชาชัย. (2554). 10 ความเชื่อและความเห็นที่ไม่ถูกต้องในการไม่สวมหมวกกันน็อก
ขับขี่รถจักรยานยนต์. สืบค้นเมื่อ 28 สิงหาคม 2566, จาก <https://www.isranews.org/content-page/item/2416-10-ความเชื่อและความเห็นที่ไม่ถูกต้องในการไม่สวมหมวกกันน็อกขับขี่รถจักรยานยนต์.html>



รถจักรยานยนต์ ขับเล่นใหญ่ได้



ขับเล่นใหญ่เสี่ยง



เล่นซ้าย แม้รถจักรยานยนต์ควรใช้เล่นซ้าย แต่ต้องระมัดระวัง เพราะใช้ร่วมกับรถใหญ่ เช่น รถเมล์ รถบรรทุก



เล่นขวา กฎหมายห้ามรถจักรยานยนต์ขับเล่นขวา เพราะเป็นเล่นสำหรับคนติดที่ที่ใช้ความเร็ว



ให้เลี้ยว ห้ามรถทุกประเภทใช้ยกเว้นกรณีจำเป็น เช่น รถเสีย หรือรถเกิดอุบัติเหตุ และในกรณีฉุกเฉิน สำหรับรถตำรวจ รถพยาบาล รถฉุกเฉิน



2. พฤติกรรมผู้ขับขี่ที่ทำให้เกิดอุบัติเหตุ

ขับขี่แบบไม่นอนอันตรายสุด ๆ โดยไม่รู้ตัว



ขับขี่เข้าจุดอับสายตา :

ความหนาของเสาที่ติดตั้งกระจากคู่หน้า
บดบังสายตาคนขับรถยนต์ ถ้ารถคันนั้นเลี้ยว
หรือเปลี่ยนเลน อาจมองไม่เห็นเรา



จี้ท้าย :

โดยเฉพาะท้ายรถบรรทุก หรือรถที่ติดตั้งตู้ทึบ
 เพราะเราจะไม่เห็นรถ หรือเหตุการณ์ข้างหน้า
 ขณะที่คนขับรถก้มมองไม่เห็นเรา เช่น กัน
 ควรเว้นระยะห่างและพยายามชิดซ้าย



เข้าโค้งไม่ชิดซ้าย :

เสี่ยงเจอรถยนต์ที่ขับตามมา
 หรือขับสวนทางกินเลน
 มาชนได้



ไม่เผื่อรยะแซง :

เพราะอาจชนกันได้
 หากรถคันที่เราจะแซงอาจเร่งเครื่อง



ไม่ระวังจุดเสียง :

- เลี้ยวออกจากรถ
 - เลี้ยวตัดทางตรง
- จุดกลับรถ
- ทางแยก
- เพราะมักเกิดอุบัติเหตุตรงบริเวณเหล่านี้

การกระเด็น

จากตัวรถ 3 แบบ

อันตรายที่นักบิดต้องระวัง

1

รถล้มกระเด็นเลี้ยงพื้น
Lowside ejection

2

รถล้มกระเด็นloyสูง
Highside ejection

3

กระเด็นแบบหกคนmen
Endover ejection



เกิดจากล้อไถล เพราะเบรก
หรือใช้ความเร็วมากไป
ขณะเข้าโค้ง

เกิดจากรถเสียหลัก
มีแรงดึงกลับรวดเร็ว
จนล้อเสียการยึดเกาะ
กะทันหัน ล้อหลังฟรี
พอกลับสู่ภาวะปกติฉับพลัน
ทำให้เกิดแรงบิด Torque
รุนแรงจนรถเหวี่ยง

มักเกิดจากการขับขี่
ด้วยความเร็ว
แล้วเบรกกะทันหัน
จนล้อหลังเหวี่ยงloy
ทำให้คนขี่กระเด็นจากตัวรถ

การบาดเจ็บที่ศีรษะ^{จากอุบัติเหตุขับขี่}



คนไทยที่เสียชีวิตจากการขับขี่ 86.82% ไม่สวมหมวกกันน็อก ทั้งที่การบาดเจ็บที่ศีรษะเป็นสาเหตุหลักของการเสียชีวิต

(ฐานข้อมูลระบบเฝ้าระวังการบาดเจ็บ Injury Surveillance : IS ปี 2565)

ศีรษะ : อวัยวะปกป้องสมอง ที่รับแรงกระแทกได้อย่างจำกัด

1



กะโหลกศีรษะ :

เป็นด้านแรกที่ช่วยปกป้องสมอง
แม้เป็นกระดูกที่มีความแข็ง
แต่ไม่มีความยืดหยุ่น

หากโคนกระแทกแรง ๆ มีแต่ยุบไม่ก็แตก

2



น้ำไขสันหลังที่หล่อเลี้ยงสมอง :

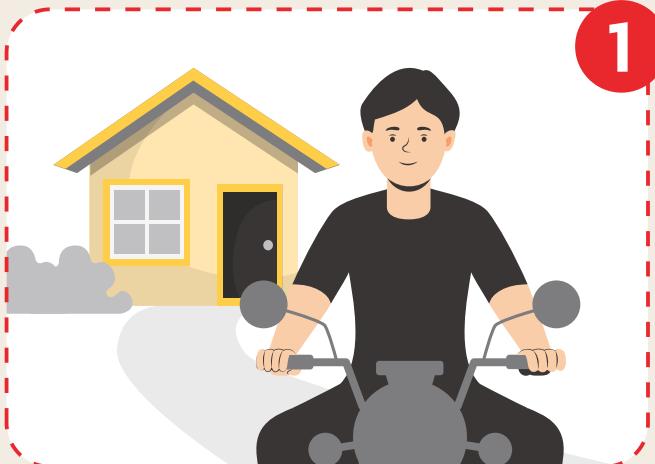
เป็นด้านที่สองที่ช่วยปกป้องสมอง
ทำหน้าที่คลายเป็นเบาห้ากันกระเทือน
แต่ถ้าถูกกระแทกรุนแรง ความดันใน
กะโหลกอาจสูงขึ้น เสี่ยงอันตรายถึงชีวิต



**การขับขี่โดยไม่สวมหมวก
จึงอันตรายต่อสมองอย่างยิ่ง**



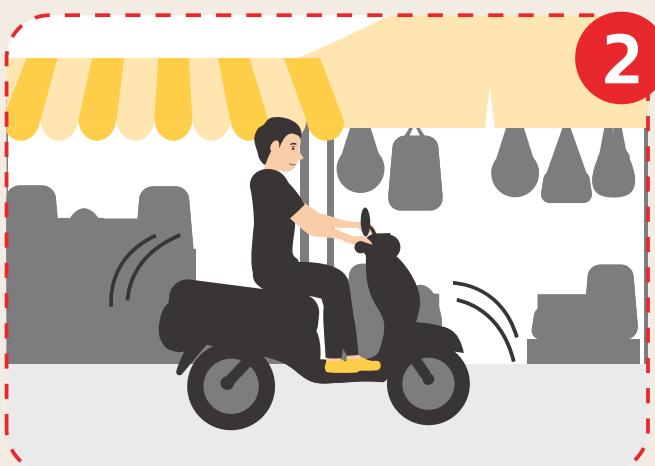
เจาะพฤติกรรมคนไทย ทำไมไม่สวมหมวกกันน็อก



1

ใกล้ ๆ เลย ไม่สวมหมวก :

คนไทย 64% คิดว่าเดินทางระยะใกล้
ไม่ต้องสวมหมวกกันน็อกก็ได้
ทั้งที่ อุบัติเหตุมักเกิดละเวกบ้าน
ไม่เกิน 5 กิโลเมตร



2

ไม่ได้ขับออกถนนใหญ่ เลย ไม่สวมหมวก :

คนไทย 37% ไม่สวมหมวกกันน็อก
 เพราะ ไม่ได้ขับออกถนนใหญ่
ทั้งที่ อุบัติเหตุกว่า 70%
เกิดขึ้นบนถนนสายรอง



3

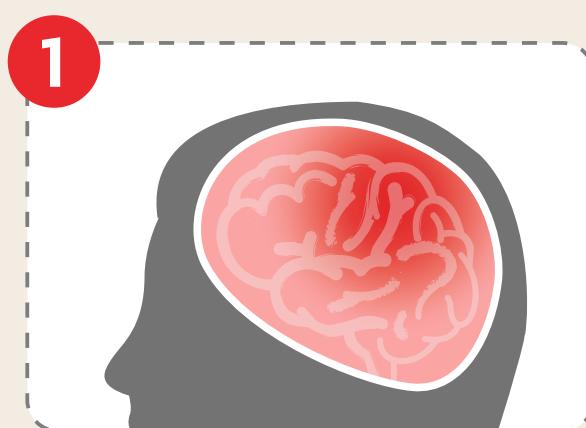
ซ่อนห้าย เลย ไม่สวมหมวก :

คนไทยซ่อนห้ายที่สวมหมวกกันน็อก
 มีเพียง 19% ทั้งที่ คนซ่อนห้าย
ไม่สวมหมวก เสี่ยงเสียชีวิต 96.8%
มากกว่าคนขับขี่ที่ไม่สวมหมวกกันน็อก

ทำไมเวลาเกิดอุบัติเหตุ ศีรษะเสี่ยงโดนกระแทก ก่อนอวยวะส่วนอื่น

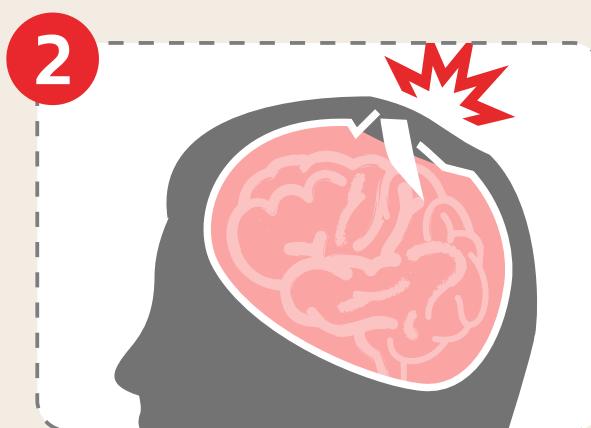
สมองเป็นอวัยวะที่มีน้ำหนักมาก รองจากผิวนังและตับ
หากกับตัวแทนของศีรษะอยู่สูง เวลาเกิดอุบัติเหตุ แรงกระแทกที่ข่าน
ไปกับร่างกายจะทำให้ศีรษะถูกเหวี่ยงไปด้านหน้าก่อนส่วนอื่น ๆ
การไม่สวมหมวกกันน็อกจะมีความเสี่ยงบาดเจ็บรุนแรง

ความจำเสื่อม เป็นอัมพาต ผลกระทบของช้า ความเสี่ยงจากขับขี่ไม่สวมหมวก



สมองช้าใน
(Brain concussion)

เกิดจาก
เนื้อสมองในกะโหลกถูกเหวี่ยงกระแทก
กะโหลกไปมา เมื่อเกิดการชนรุนแรง
จนสมองเหมือนถูกชนหลายครั้ง



สมองฟกช้ำ เสี่ยงอัมพาต
(Brain contusion)

เกิดจาก
แรงกระแทกรุนแรงจนทำให้กะโหลกแตก
หรือมีเศษกะโหลกที่มีคำเนื้อสมอง

ผลกระทบ
ลีมเหตุการณ์ตอนเกิดเหตุ
ในรายที่อาการรุนแรงอาจถึงขั้นสูญเสีย
ความทรงจำระยะยาว

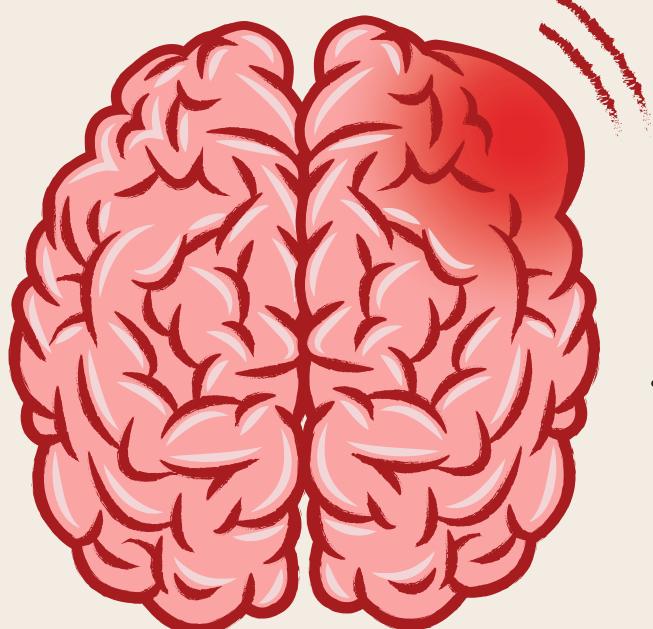
ผลกระทบ
มีตั้งแต่ออาการเล็กน้อย ได้แก่ เวียนหัว
เห็นภาพซ้อน จนกระทั่งอาการรุนแรง
ได้แก่ เป็นอัมพาตครึ่งซีก หากรุนแรงมาก
จนสมองบวม จะมีความดันในกะโหลกสูง
เสี่ยงเสียชีวิต

หลงลืม หลังเกิดอุบัติเหตุ สัมผasanเดือนจากสมอง ได้รับบาดเจ็บ

หลังเกิดอุบัติเหตุ หากผู้บาดเจ็บมีอาการหลงลืมเรื่องที่เกิดขึ้นไม่นาน อารมณ์แกร่ง วิตกกังวลผิดปกติ แสดงว่า “ชิปโปเปแคมปัส” สมองส่วนหน้าที่เก็บความทรงจำระยะสั้น อาจได้รับความกระทบกระเทือน ควรรีบไปพบแพทย์

“ปวดหัวเฉียบพลัน อาเจียนรุนแรง พูดจาอ้อแ้ว” หลังเกิดอุบัติเหตุ

ระวัง เลือดออกในสมอง



เกิดจาก

หลอดเลือดในกะโหลกศีกขาด มีเลือดออก
และค่อย ๆ สะสมเป็นก้อนเลือดขนาดใหญ่ขึ้น
จนกดเนื้อสมอง

อาการ

ปวดหัวรุนแรงเฉียบพลัน อาเจียนต่อเนื่องรุนแรง
พูดจาอ้อแ้ว รูม่านตา 2 ข้างไม่เท่ากัน
อัมพาตครึ่งซีก บางรายแสดงอาการ
หลังบาดเจ็บเป็นวัน หรือเป็นสัปดาห์

ประโยชน์และการเลือก หมวกกันน็อกที่มีคุณภาพ

หมวกกันน็อกช่วยลดความเสี่ยงเสียชีวิต

สำหรับผู้ขับขี่

43%



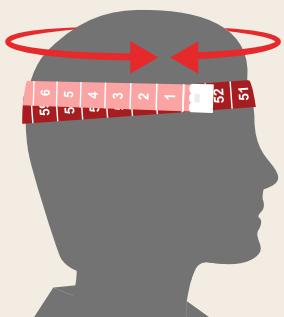
สำหรับผู้นั่งซ้อนท้าย

58%

✓ หมวกกันน็อก ✓

ความปลอดภัยใกล้ตัว เลือกเมื่อไหร่ได้

1



เลือกให้ถูกขนาด

- ใช้สายวัด วัดรอบหน้าผาก
- ตำแหน่งเหนือคิ้ว วนอ้อมด้านหลังศีรษะ
- กลับมา量จุดเดิม นำค่าที่ได้ไปเลือก
- ขนาดหมวกกันน็อกที่เหมาะสม

2



เลือกให้ได้คุณภาพ

- เลือกหมวก
- ที่มีสัญลักษณ์ มอก.
- ควบคู่ คิวอาร์โค้ด



เลือกหมวกกันน็อกที่มี มาก. ปลอดภัยกว่า เพาะ...



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



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



3. **ทนไฟแม่โdonทิ่มแทง** มีการทดสอบโดยใช้เครื่องทิ่มวัสดุทรงแหลมลงมาใส่หมวกจากความสูง 3 เมตร



4. **ลื่นไถลติด** ไม่กระชากกระดูกตันคอ มีการทดสอบการลื่นไถลเมื่อนitonเกิดอุบัติเหตุเพื่อคุ้ว่าส่วนที่ยื่นออกมาเป็นอุปสรรคต่อการลื่นไถลหรือไม่



5. **เจอแรงบีบอัด กีบคงรูป** มีการทดสอบโดยใช้เครื่องกดทับขนาด 120 กิโลกรัม



6. **เวลาเจออุบัติเหตุ เหวี่ยงแรงก์ไม่หลุด** ใช้เครื่องทดสอบ โดยหมายที่ดี ไม่ควรเบี้ยงเบนจากหัวเกิน 30 องศา



7. **สายรัดคงทนแรงกระชาก** มีการทดสอบโดยปล่อยตุ้มน้ำหนัก 38 กิโลกรัม ที่ความสูง 90 เซนติเมตร เทียบเท่าแรงกระชาก 200 กิโลกรัม โดยสายรัดคาดที่ดีจะยึดไม่เกิน 2.5 เซนติเมตร

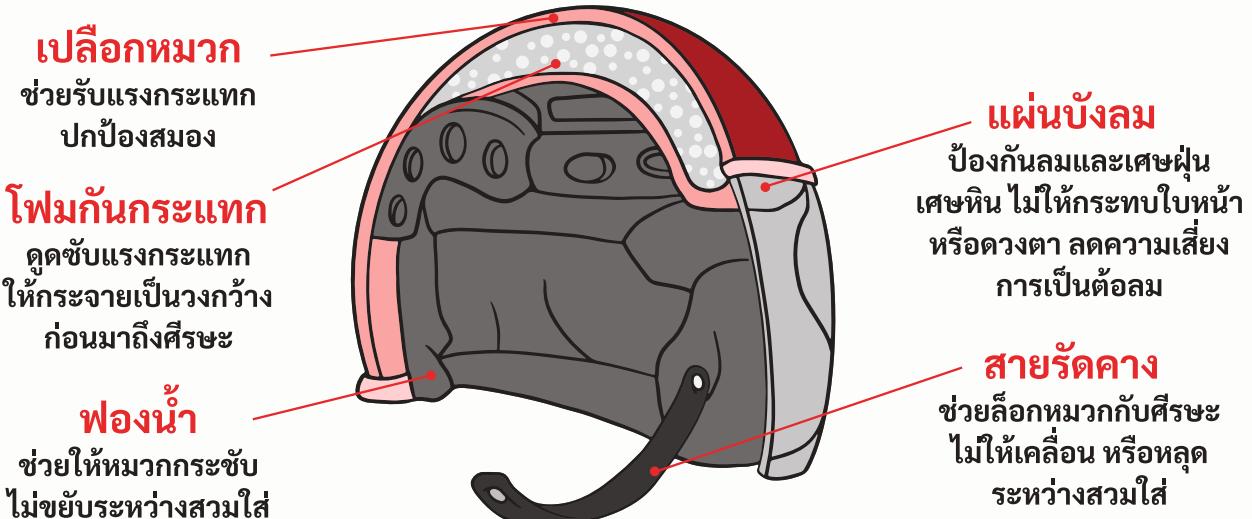


8. **ตัวล็อกคงทน ใช้ได้หลายพันครั้ง** ใช้เครื่องทดสอบ โดยตัวล็อกที่ดีควรใช้งานได้ ไม่ต่ำกว่า 5,000 ครั้ง



9. **แผ่นบังต้องป้องกันทุกสภาพ** โดยใช้เครื่องทดสอบการหักเหแสง ทดสอบการรับแรงเจาะ ทดสอบการมองเห็นเมื่อเจอลมและฝุ่น รวมทั้งทดสอบการกำจัดฝ้าที่รวดเร็ว

หมวกกันน็อกแต่ละส่วน ป้องกันอะไรบ้าง



ไม่ใช่แค่ป้องกันหัว สวมหมวกกันน็อก ช่วยป้องกันความเสี่ยง โรคต้อลม

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

เรื่องควรรู้เกี่ยวกับหมวกกันน็อก



หมวกกันน็อกคุณภาพ ต้องมีเครื่องหมาย มอก. ควบคู่คิวอาร์โค้ด



หมวกกันน็อกควรเปลี่ยนทุก 3 ปี นับจากวันผลิต เพราะเนื้อฟองเสื่อมสภาพได้



หมวกกันน็อกที่เคยถูกกระแทกแรง ๆ ควรเปลี่ยนใหม่
เพราะโครงสร้างไม่สามารถรองรับแรงกระแทกได้อีก



หั้งคนขี้และคนซ่อนไม่ใส่หมวกกันน็อก
มีโทษปรับสูงสุด 2,000 บาท



ขับขี่ไม่สวมหมวก โดนตัดคะแนน
ใบขับขี่ 1 คะแนน ถ้าเหลือศูนย์
โดนพักใช้ใบขับขี่ ห้ามขับ 90 วัน



กรณีศึกษา : หมวดกันน็อก save ชีวิต

หมอย่อตัดสมองเป็นแพทย์ที่มีงานล้นมืออยู่เสมอ

สาเหตุส่วนหนึ่งมาจากจำนวนอุบัติเหตุบนท้องถนน

ต่อไปนี้เป็นเรื่องจริงที่คุณหมอประชา ปัญญาประสิทธิ์ ศัลยแพทย์ระบบประสาท

และหลอดเลือดสมอง มาแบ่งปันประสบการณ์เพื่อเป็นอุทาหรณ์

และชี้ให้เห็นถึงประโยชน์ของการสวมหมวกกันน็อก



ยุบไปกดสมอง

1. ไม่ใส่หมวกกันน็อก = พร้อมตาย

นักท่องเที่ยวต่างชาติอายุ 35 ปี มาเข้ารถจักรยานยนต์ขับเที่ยวที่เชียงใหม่ โดยไม่สวมหมวกกันน็อก เกิดอุบัติเหตุ ห้ายထอยฟ้าครุณแรง กะโหลกแตกร้าว จนยุบไปกดสมอง เกิดเลือดคั่ง ผู้บาดเจ็บมีอาการปวดหัวรนแรง ต้องผ่าตัดเร่งด่วน ด้วยการจัดกระดูกขึ้น ไม่ให้ไปกดเส้นเลือดดำให้ใหญ่ เอาเลือดที่คั่งออก จัดกระดูกใหม่ จึงสามารถรักษาชีวิตໄວ่ได้ ปัจจุบันนักท่องเที่ยวคนนี้ยังกลับมาเที่ยวเมืองไทย แต่ตอนนี้ไม่กล้าไม่สวมหมวกกันน็อกอีกแล้ว



2. แค่ไปจ่ายตลาดถึงกับโดนผ่าสมอง

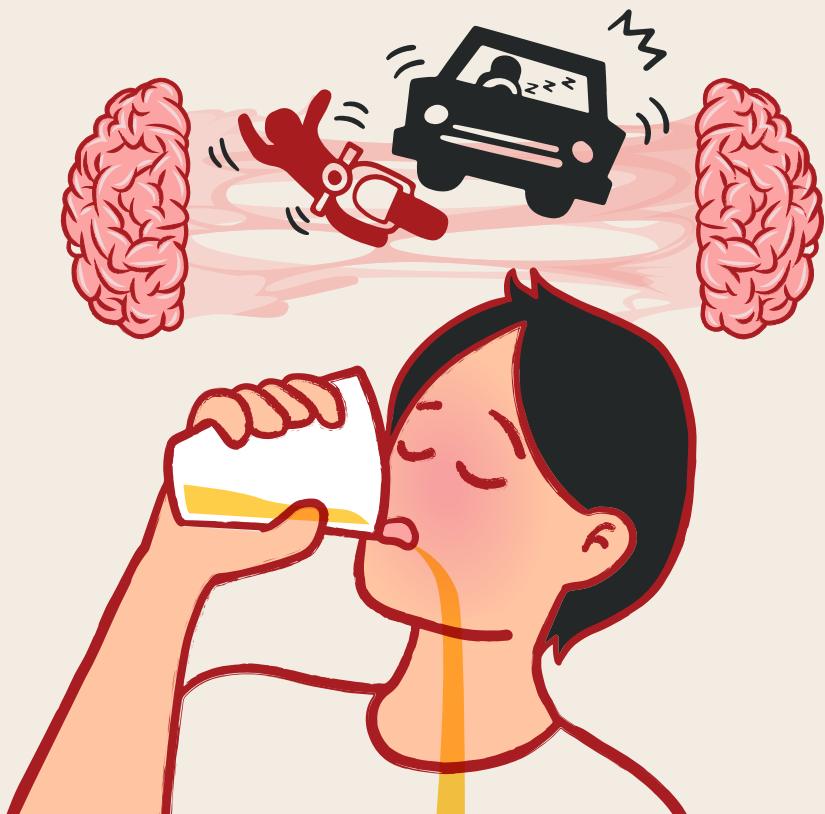
เหตุเกิดขณะผู้บาดเจ็บขี่รถจักรยานยนต์ไปจ่ายตลาด โดยไม่สวมหมวกกันน็อก เพราะคิดว่าไปแค่ใกล้ๆ เกิดอุบัติเหตุ ขับเฉียวกับรถจักรยานยนต์อีกคัน จนรถเสียหลัก แต่ศีรษะไปกระแทกสิ่งของข้างทาง โดยไม่มีกระแทกเข้าไปที่กะโหลก จนกะโหลกแตกยุบ มีเลือดคั่งและสิ่งสกปรกหลุดเข้าไป ต้องรักษาด้วยการทำความสะอาด และยกกะโหลกขึ้น เอาเลือดที่คั่งออก ยังดีที่บาดแผลไม่ได้โดนเส้นเลือดใหญ่ จึงสามารถช่วยชีวิตໄວ่ได้อย่าง หวุดหวิด หากสวมหมวกกันน็อกอาจไม่ต้องเจ็บตัวขนาดนี้



3. สัญญาณอันตรายหลังเจออุบัติเหตุ

นักท่องเที่ยวต่างชาติอายุ 73 ปี ขับรถจักรยานยนต์อยู่แล้วที่พัก เกิดอุบัติเหตุ รถล้ม หัวกระแทก หลังจากนั้นมีอาการปวดหัวเล็กน้อย เลยคิดว่าไม่เป็นไร จนเริ่มมีอาการปวดหัวมากขึ้น จึงตัดสินใจไปโรงพยาบาล ถูกทำ CT Scan พบรูปมีเลือดออกใต้เยื่อหุ้มสมอง ซึ่งอาการนี้จะยังไม่มีเลือดออกในช่วงแรก แต่จะค่อย ๆ ซึมออกมากทีหลัง ในบางกรณีผู้บาดเจ็บอาจมีอาการเรียบหัว หรือมีพฤติกรรมเปลี่ยนไปอย่างใน 1 เดือนหลังเกิดเหตุ โดยเฉพาะผู้บาดเจ็บที่ไม่ได้สวมหมวกกันน็อก จะมีความเสี่ยงสูง

ແລກອອຫວັດກັບສມອງ



ปัญหาการดีมแล้วขับในประเทศไทย

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

ขณะที่ช่วงเทศกาลหยุดยาว สังกรานต์ 2566 มีคดีดื่มแล้วขับสูงถึง 19,746 คดี (ข้อมูลจากศาลยุติธรรม) เพิ่มสูงกว่าช่วงเทศกาลปีใหม่ 2566 ที่มีจำนวน 16,894 คดี และแนวโน้มเพิ่มสูงขึ้นต่อเนื่องในทุกเทศกาล

การดื่มแล้วขับเป็นอีกหนึ่งสาเหตุของการเกิดอุบัติเหตุบนท้องถนน สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) และ ภาคีเครือข่ายจึงได้พัฒนาโครงการรณรงค์ “ดื่มไม่ขับ : ดื่มเหล้ามาถึงสมอง” เพื่อสร้างความรู้ ความเข้าใจเรื่องผลกระทบของแอลกอฮอล์ต่อสมองที่มีต่อการขับขี่

โครงการรณรงค์ดื่มไม่ขับ : ดื่มเหล้า เมาก็งสุม Wong

“ ดีมี่ไม่ขับ : ดีมี่เหล้า เมาถึงสมอง ” ใช้ข้อมูลทางการแพทย์ เรื่องผลกระทบของแอลกอฮอล์ต่อสมอง มาสื่อสารให้เข้าใจง่าย ผ่านการจำลองภาพการทำงานของสมอง ที่ทำงานผิดพลาด เพราะแอลกอฮอล์ จนนำไปสู่อุบัติเหตุ....



“เรื่อง The Loop สะท้อนให้เห็นว่าแอลกอฮอล์ส่งผลให้สมองทำงานผิดพลาดช้าแล้วช้าเล่า เพราะแอลกอฮอล์กระแทบสมองในหลายระบบ หากยังไม่หยุดพฤติกรรมเช่นนี้ ก็อาจมีจุดจบแบบในภาพพยัคฆ์โฆษณา”



เรื่อง :

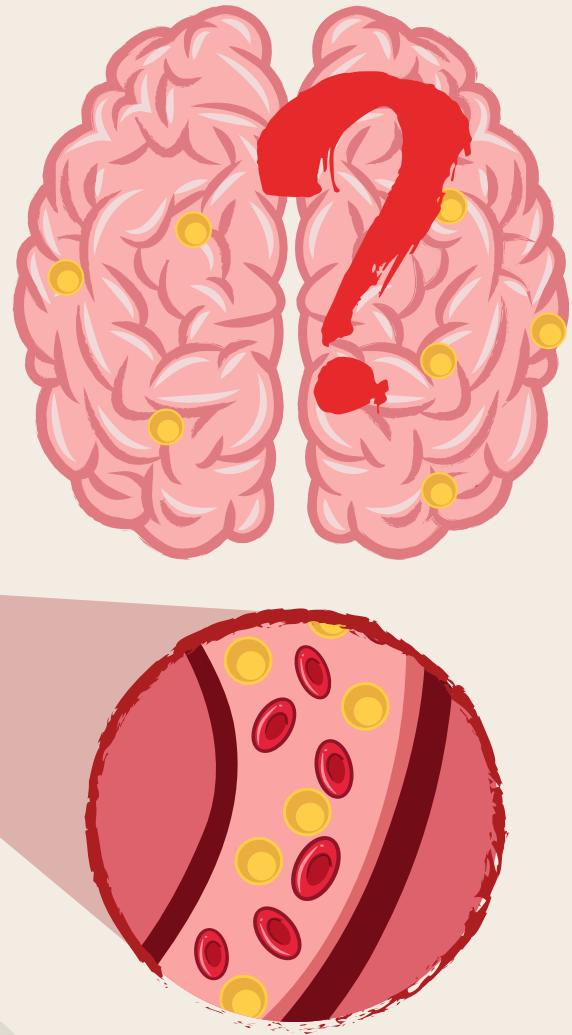
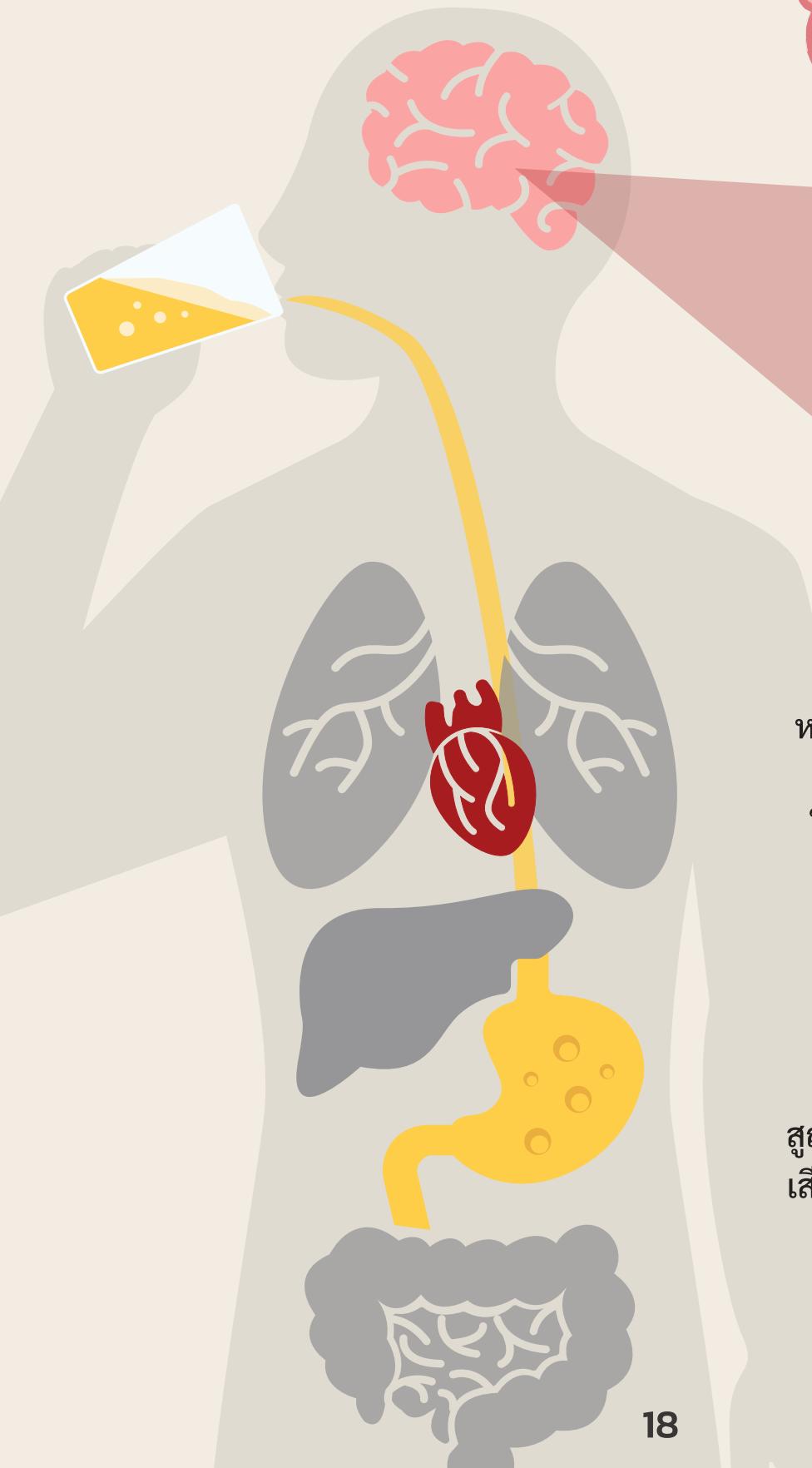


เรื่อง :



เรื่อง： กล้าเสี่ยง

กันกี่กี่ดีม แอลกอฮอล์ กำอะไรกับสมอง

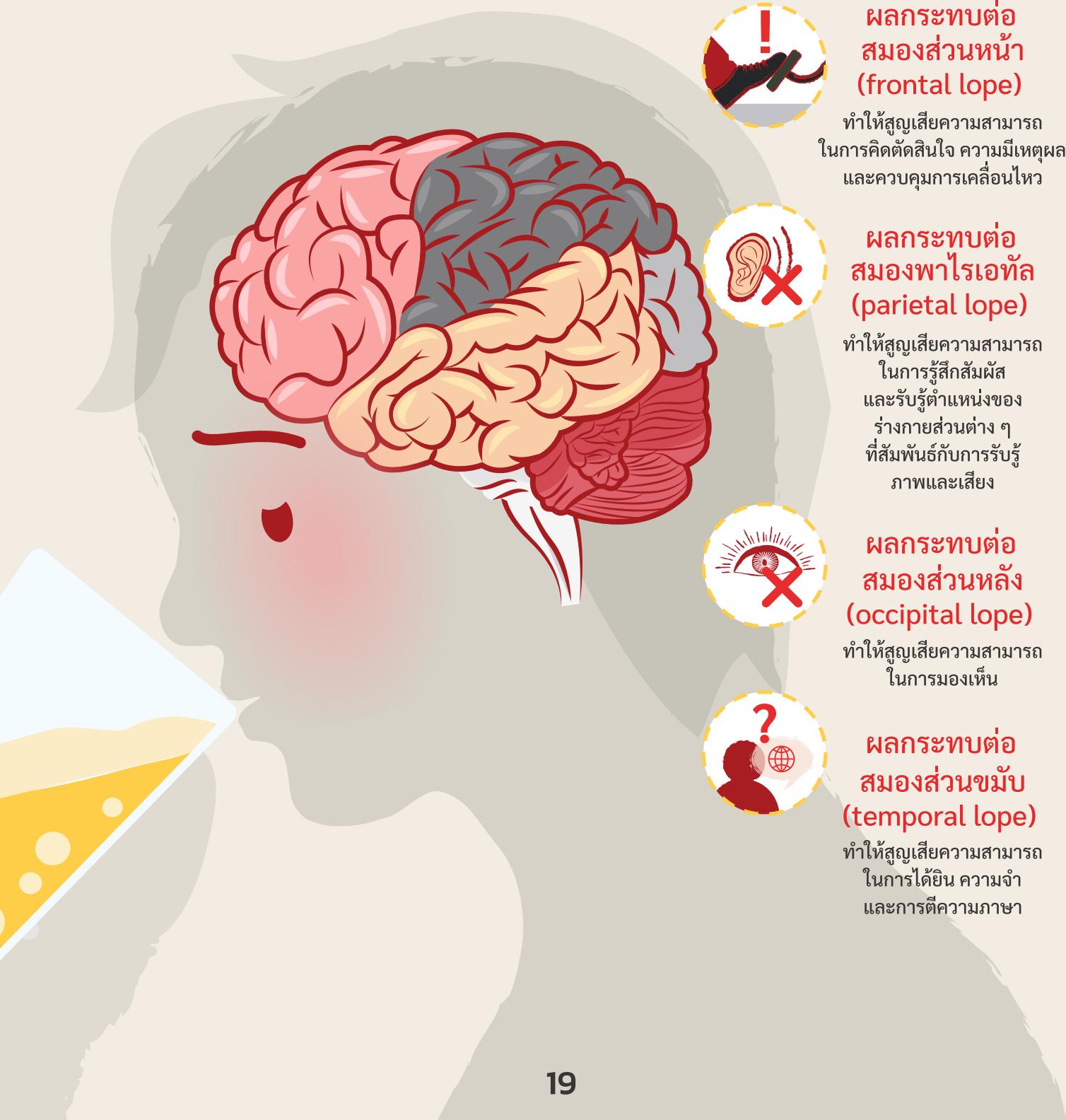


แอลกอฮอล์หลังถูกดูดซึมเข้าร่างกายจะกระจายผ่านหลอดเลือดเข้าไปทำลายเซลล์สมอง ส่งผลต่อการกำจัดของเสียในเซลล์สมอง และทำให้การสร้างสารสื่อประสาthalotin

ผลกระทบ :

สูญเสียการควบคุมตัวเอง
สูญเสียความจำระยะสั้น
สูญเสียความสามารถในการใช้เหตุผล
เสียการควบคุมการเคลื่อนไหวแรงตัวถ้าได้รับแอลกอฮอล์ปริมาณมาก จะกดการหายใจรู้สึกตัวน้อยลง

ทำไมหลังดื่มแอลกอฮอล์ พฤติกรรมถึงเปลี่ยนไป แอลกอฮอล์ส่งผล ต่อสมองอย่างไร?



การดื่มกระแทกความสามารถ ในการขับขี่อย่างไร?



มองไม่เห็นคนข้ามถนน

เพราะแอลกอฮอล์ส่งผลต่อ
การโฟกัสของดวงตา^๑
ทำให้ตาเบลอ
เห็นภาพช้อน



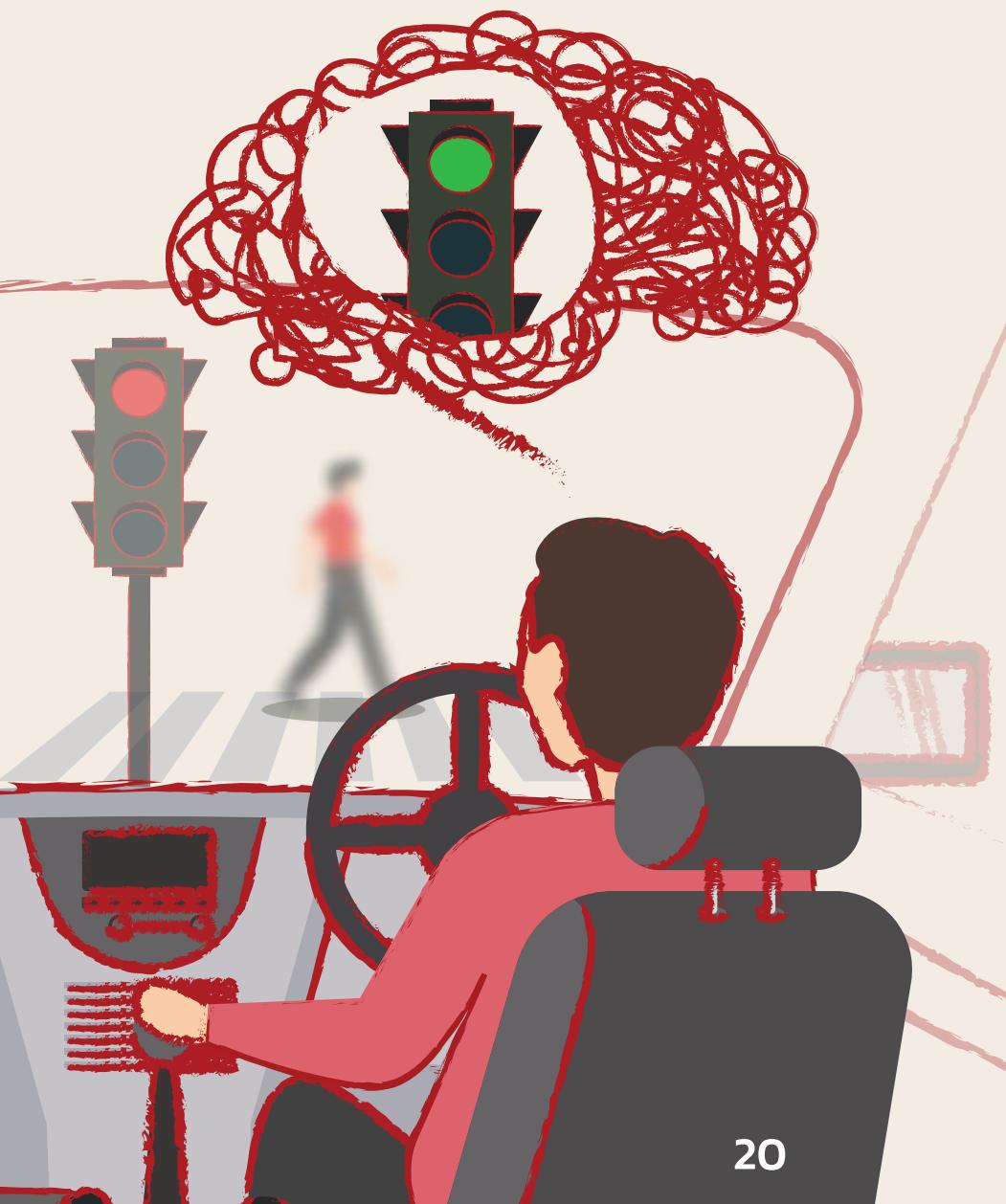
สมองสั่งเบรกไม่ทัน

เพราะแอลกอฮอล์
ทำให้การส่งต่อข้อมูลจากสมอง
สู่วัยรุ่นส่วนอื่นช้าลง
ส่งผลต่อความสามารถ
ในการตอบสนอง
ต่อเหตุการณ์เฉพาะหน้า



ตัดสินใจผิดพลาด

เพราะแอลกอฮอล์
ส่งผลต่อสมอง
ส่วนควบคุมสมารธิ
ส่งผลต่อความสามารถ
ในการตัดสินใจ
เมื่อเจอเหตุการณ์เฉพาะหน้า



ง่วงซึม หลับใน

เพราะแอลกอฮอล์
ทำให้ประสาทเสื่อยชา



ตกับเก้า ไม่ทำงานร่วมกัน

เพราะแอลกอฮอล์
ทำให้การมองเห็น
และการควบคุมกล้ามเนื้อ^๒
ขาดการประสานกัน

แอลกอฮอล์ทำให้สมอง ตอบสนองช้าลงแค่ไหน

คนปกติเวลาขับขี่ พอเห็นความสี่งเบื้องหน้า สมองจะส่งให้ร่างกายป้องกันตัวภายในเวลา 1-1.5 วินาที เช่น แตะเบรก หรือหักพวงมาลัยหลบแต่ถ้าดื่มแล้วขับ เช่น ถ้ามีระดับแอลกอฮอล์ในเลือด 50-80 มก.% สมองจะส่งการช้าลงประมาณ 0.5 วินาที

สมองช้าลง 0.5 วินาที จะเกิดอะไรขึ้น



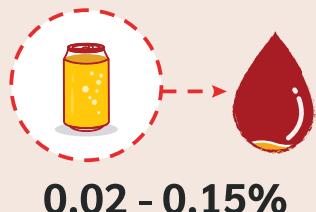
ถ้าขับขี่ด้วยความเร็ว 80 กม./ชม. ช่วงเวลา 0.5 วินาทีที่สมองยังไม่ทำงาน รถจะเคลื่อนตัวไปไกลถึง 11 เมตร เท่ากับว่า ถ้ามีอะไรตัดหน้า ก็เหมือนขับเข้าไปชน โดยผู้ขับขี่ไม่ต้องไร้เลย แม้แต่踏เบรก

ระดับแอลกอฮอล์ในเลือดกับผลกระทบต่อร่างกายและสมอง

ระดับแอลกอฮอล์
ในเลือด (%)

สภาพสมอง

สภาพร่างกาย*



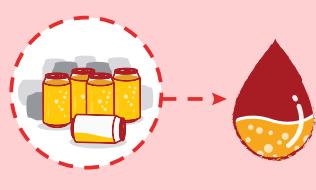
สมองส่วน
การใช้เหตุผล
ได้รับผลกระทบ
เล็กน้อย



สมองส่วน
ซึ่รีเบลลัม
ได้รับผลกระทบ



สมองส่วน
ความทรงจำ
ได้รับผลกระทบ



สมองทุกส่วน
ได้รับผลกระทบ

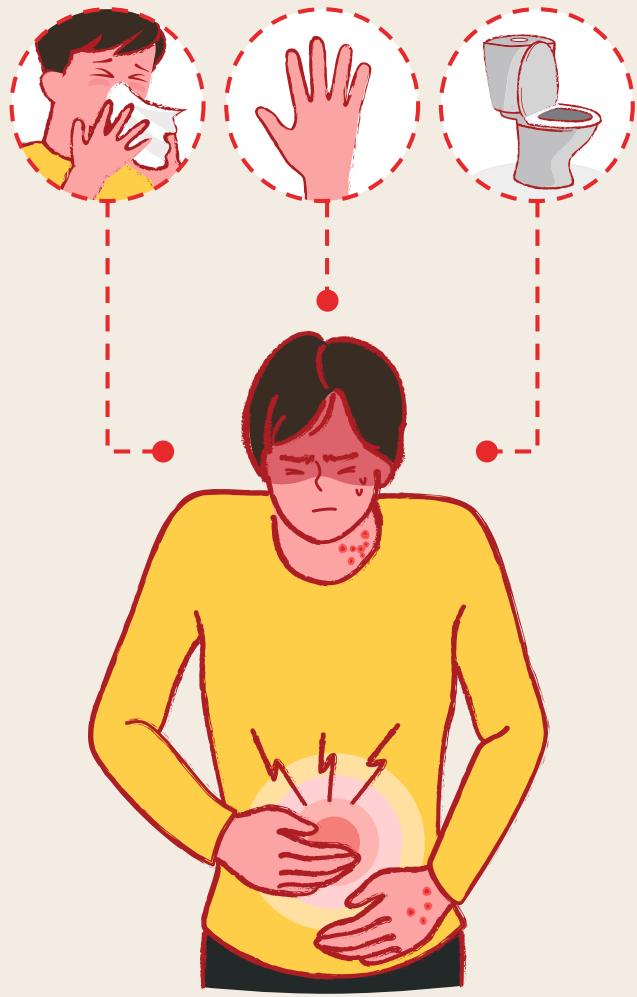


*ผลกระทบขั้นอยู่กับขนาดและสภาพร่างกายของแต่ละบุคคล

ดื่มแล้วแดง ยิ่งอย่าดื่มแล้วขับ เพราะเป็นสัญญาณเตือน คุณอาจแพ้แอลกอฮอล์รุนแรง

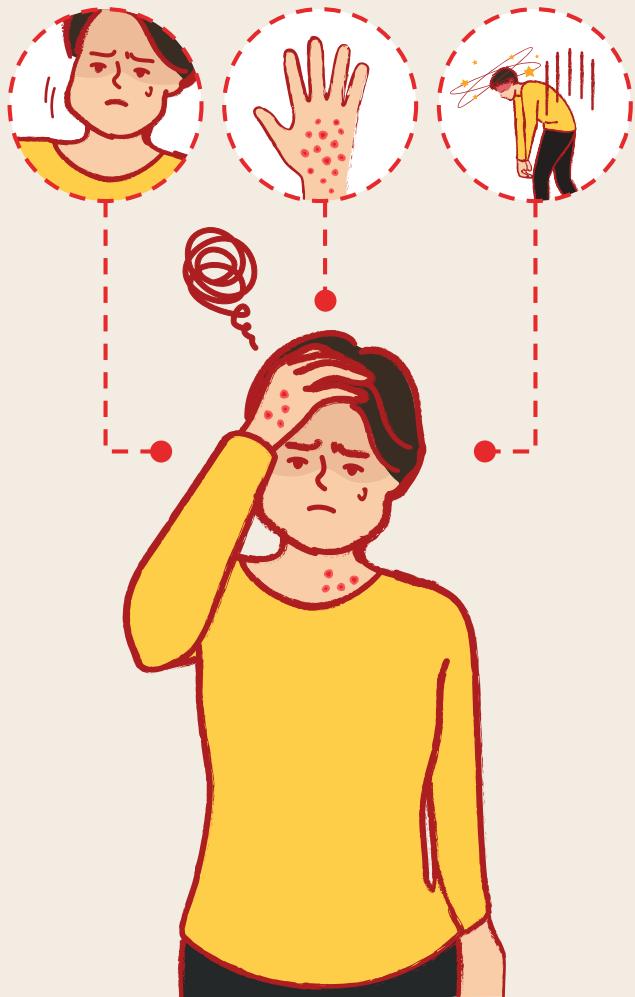
1

ดื่มแล้ว ตัวแดง หน้าแดง
 เป็นผื่น คัดจมูก น้ำมูกไหล
 ห้องเสีย คลื่นไส้
 อาจเพราะคุณมี
 ภาวะไม่ทนทานต่อแอลกอฮอล์
 Alcohol intolerance symptoms
 ดื่มแล้วขับยิ่งอันตราย
 เพราะจะมีอาการผิดปกติหลังดื่มเร็วกว่าคนทั่วไป



2

ดื่มแล้วเป็นลมพิษ
 ร่างกายและใบหน้าบวม เกิดผื่นคัน
 หายใจลำบาก ปวดท้อง
 อาเจียน เวียนศีรษะ^{*}
 อาจเพราะคุณมี
 อาการแพ้แอลกอฮอล์ Allergy symptoms
 ดื่มแล้วขับยิ่งอันตราย
 เพราะอาจถึงขั้นหมดสติ ควรรีบพบแพทย์



ยิ่งอายุนัวຍ ดື່ມແລວຂັບ ຍິ່ງຮັບໄກເຈງ່າຍ

อายุຕໍ່າກວ່າ 20 ປີ

อายุຕັ້ງແຕ່ 20 ປີເຊັ້ນໄປ

ตรวจພບປະມານ
ແອລກອ່ອລີນໃນເລືອດເກີນ
ດີວ່າ “ມີໂທເຊື່ມແລວຂັບ”



ເຮັດວຽກໄດ້ວິທີສຳເນົາ ແລ້ວ ເກີນ ກົດເສີຍງຸດກົມເປັນປີ

ໄມ່ມີຄູ່ກຣນີ



ປະມານແອລກອ່ອລີນ
ເກີນກຳຫັນດີ



ຈຳຄຸກໄມ່ເກີນ 1 ປີ



ຫີ່ອປັນ 5,000 - 20,000 ບາທ
ຫີ່ອທັນຈຳທັນປັນ



ພັກໃຫ້ໃນຂັບໜີ
ໄມ່ນ້ອຍກວ່າ 6 ເດືອນ ຫີ່ອເພີກຄອນ

ຜົດໜ້າກາຍໃນ 2 ປີ

ຈຳຄຸກ 2 ປີ
ໄມ່ຮ່ອລົງອາສູາ

ປັນ
50,000 - 100,000 ບາທ

ພັກໃຫ້ໃນຂັບໜີ
ໄມ່ນ້ອຍກວ່າ 1 ປີ ຫີ່ອເພີກຄອນ

ມີຄູ່ກຣນີ



ເປັນເຫຼຸ
ໃຫ້ຜູ້ອື່ນອັນຕរາຍ
ແກ່ຮ່າງກາຍຫີ່ອຈິຕໃຈ



ຈຳຄຸກ 1 - 5 ປີ



ປັນ
20,000 - 100,000 ບາທ



ພັກໃຫ້ໃນຂັບໜີ
ໄມ່ນ້ອຍກວ່າ 1 ປີ ຫີ່ອເພີກຄອນ



ເປັນເຫຼຸ
ໃຫ້ຜູ້ອື່ນອັນຕරາຍ
ບາດເຈັນສາຫັສ

ຈຳຄຸກ 2 - 6 ປີ

ປັນ
40,000 - 120,000 ບາທ

ພັກໃຫ້ໃນຂັບໜີ
ໄມ່ນ້ອຍກວ່າ 2 ປີ ຫີ່ອເພີກຄອນ



ເປັນເຫຼຸ
ໃຫ້ຜູ້ອື່ນລຶງແກ່ຄວາມຕາຍ

ຈຳຄຸກ 3 - 10 ປີ

ປັນ
60,000 - 200,000 ບາທ

ເພີກຄອນໃນຂັບໜີ



ไม่เป้าตรวจแอลกอฮอล์ = มีໂທະດີ່ມແລ້ວຂັບ

ເຫື່ຍບເຫົາຕຽນພບແອລກອໜອລ්ເກີນ 50 ມກ.%

ຈຳຄຸກໄມ່ເກີນ 1 ປີ ອີ່ວຍປັບ 5,000-20,000 ບາທ ອີ່ວຍທັງຈຳທັງປັບ
ພັກໃຊ້ໃນຂັບຂຶ້ນໄມ່ນ້ອຍກວ່າ 6 ເດືອນ ອີ່ວຍເພິກຄອນໃນຂັບຂຶ້ນ

ຄ້າດີ່ມແລ້ວຂັບ ຄູກຈັບຄຸມປະເພດຕີ

⚠ ຮະວັງ ⚠

ເໜື້ອນໄດ້ເຂົ້າຄຸກ

ຕິດເຄີ່ງຕິດຕາມ
ຕົວຕລອດ 24 ປມ.

ຫ້າມອອກຈາກທີ່ພັກ
ຕັ້ງແຕ່ 22.00 - 04.00 ນ.



*ກໍານົດໂທເຂົ້າໂຍ່ງກັບການພິຈາລະນາຂອງສາລີໃນແຕ່ລະກຣນີ



เจอคนดีมี ขับรถมาชน ต้องทำอย่างไร

191

แจ้งตำรวจให้ตรวจสอบอุบัติเหตุทันที

แจ้งบริษัทประกันภัย(ถ้ามี)



ถ้าคุณนี่ปฏิเสธการตรวจ
ให้ตรวจแล้วข้อหา
ดีมแล้วขับได้



อย่าเซ็นเอกสารใด ๆ
โดยไม่ได้อ่านข้อความ



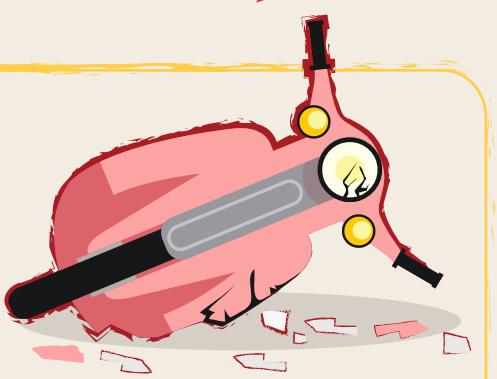
เก็บข้อมูลคู่กรณี
ตั้งแต่เกิดเหตุ
เช่น พูดจาข่มขู่หรือไม่

ดีมแล้วขับชน ประกันจ่ายไหม?

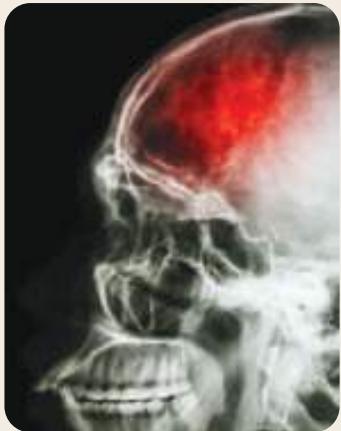
“ไม่จ่าย”

“รถพังซ่อมเอง เสียชีวิต ไม่มีชดเชย”

บริษัทประกันจะไม่คุ้มครอง ถ้าผู้ขับขี่ถูกตรวจพบ
ระดับแอลกอฮอล์ในเลือดเกิน 50 มิลลิกรัมเปอร์เซ็นต์
แต่บริษัทประกันจะสำรองจ่ายให้ผู้เสียหาย
แล้วค่อยไปเรียกเก็บจากผู้ขับขี่



กรณีศึกษา : อันตรายของการดื่มแล้วขับ



คุณหมออรุณรัตน์ กัญญาประสาทกิริ ศัลยแพทย์ระบบประสาทและหลอดเลือดสมอง เล่าประสบการณ์เพื่อเป็นอุทาหรณ์จากอันตรายของการดื่มแล้วขับ

- ▶ แอลกอฮอล์ทำให้การทรงตัวไม่ดี เกิดอุบัติเหตุง่ายขณะขับขี่
- ▶ แอลกอฮอล์ทำให้ปฏิริยาตอบสนองช้า เวลาเกิดอุบัติเหตุมักกรุนแรง เพราะความสามารถในการปักป้องตนเองลดลง
- ▶ แอลกอฮอล์ทำให้เลือดไหลหยุดยาก หากประสบอุบัติเหตุเสียงจีบหนัก เพราะเลือดที่ออกมากจะไปกดสมอง ทำให้สมองตายได้

ประเทศไทยมีผู้เสียชีวิตจำนวนมากจากการดื่มแล้วขับนับตั้งแต่ปี ๒๕๔๙ จนถึงปัจจุบัน จำนวนผู้เสียชีวิตเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง คาดว่าในปี ๒๕๖๓ ประเทศไทยจะมีผู้เสียชีวิตจากการดื่มแล้วขับประมาณ ๑๐๐๐ คน ซึ่งเป็นจำนวนที่สูงที่สุดในโลก คาดว่าสาเหตุหลักมาจากการดื่มแล้วขับ ๘๐% ของผู้เสียชีวิตจากการดื่มแล้วขับ สาเหตุที่สำคัญที่สุดคือ การขาดความตระหนักรู้ ขาดการคำนึงถึงความปลอดภัยของผู้อื่น และขาดการคำนึงถึงความปลอดภัยของตนเอง



เหลือเพียงลมหายใจ

ดวงพร ปรั่นนาค เล่าถึงพี่ชายของเธอให้ฟังว่า “พี่เคยเป็นผู้รับเหมา เป็นคนดี ขยันทำงาน ค่อยดูแลแม่และน้อง หาเงินเลี้ยงครอบครัว” โคจจะคาดคิดว่า คน ๆ หนึ่ง ที่เคยมีเป้าหมายให้มุ่งไป ต้องมาถูกหยุด เพราะการดื่มแล้วขับ

“พี่เจออุบัติเหตุ มีคนมาเข้ารถมาก่อน แผลมายังไงตัวพี่ไปกับคนนั้น จนบาดเจ็บสาหัส หัวกระแทกกระเทือนรุนแรง มีเลือดคั่งที่สมอง หมดต้องผ่าตัดเปิดกะโหลก ช่วยชีวิตไว้ได้ แต่...”

“ผลที่ตามมา คือ ตอนนี้พี่ดื้อแล้วเงื่อนไม่ได้ เคลื่อนไหวยังไงไม่ได้เลย เมื่อเป็นอัมพาตทั้งตัว ต้องกินอาหารผ่านทางสายยาง ทุกวันนี้ก็พยายามคุยกับเขา แต่ก็ไม่รู้ว่า พี่จะรับรู้ถึงตัวเราไหม”

จากแวงตาและน้ำเสียงของน้องสาวเหยียดเมื่อวานนี้ ทำให้รู้ว่า เธอเป็นคนดี มีความดีงาม แต่ไม่สามารถรับภาระของเชาทุกคนที่ต้องเจ็บปวดตลอดไป

“พอพี่ต้องเป็นแบบนี้ ทำให้ครอบครัวของเราร้อน แทนเดินไปต่อ กันไม่ไหว.. อยากขออธิบายคืนดี ถ้าดื่มแล้วไม่รับผิดชอบ ก็ขอให้อย่าทำอีกเลย ให้พี่ชายเป็นคนสุดท้ายເຄอบ....”

ชีวิตหายไปครึ่งหนึ่ง

กัลย์อรกัสร์ จาสวุวรรณวงศ์ หญิงสาวที่เป็นทั้งลูก ทั้งภรรยา และแม่ของลูก ที่ชีวิตต้องตกเป็นเหยื่อของคนดื่มแล้วขับเข่นกัน “เมื่อก่อนเคยชื่อรัฐมนตรีช่วยวิชาการกินแบ่งรัฐบาลไปในที่ต่าง ๆ จนวันหนึ่งเจอกับคนดื่มแล้วขับ ขับรถสวนเล่นมาชน....”

จากคำบอกเล่า ทำให้รู้ว่า รถของเรือคุณนิติกบรณรงค์ รถสีขาว ขับมาจากทางเดียว ชนกับไฟหน้ารถของคนขับรถบัส ตอนนั้นเรอพยาบาลเคาะกระเจาะบอก แต่อีกฝ่ายก็ไม่หยุดรถ มาธรัตน์หลังว่า คนขับมาไม่รู้เรื่อง แทบไม่มีสติ

แม่หม่องจะช่วยชีวิตเธอ ไว้ได้ แต่ก็เป็นเพียงชีวิตแค่ครึ่งเดียวฯ เพราจะอีกครึ่งของเรือนั้น...

“หมอบอกว่า กระดูกส่วนขาถูกอัดจนแตกกระเด็น เอี้ยด กระดูกเชิงกรานหัก ต้องใส่เหล็กทั้งสองข้าง เส้นประสาทบริเวณขาตายหมด ทำให้เดินไม่ได้ กล้ายเป็นคนพิการ ต้องใช้รถเข็นไปตลอดชีวิต...”

ปัจจุบันแม่เรอจะลุกนั่งเองได้ แต่ก็เดินเองไม่ได้ ต้องให้พ่อแม่ สามี หรือลูก ค่อยดูแล ที่นำเศษเทียนใจก็อีก เรอบอกว่า รู้สึกเสียใจที่ไม่สามารถดูแลลูกที่ยังอยู่ในวัยเรียนได้อย่างเต็มที่

“เรื่องราวของพากษาเป็นเพียงส่วนหนึ่งของคนที่ได้รับผลกระทบจากการดื่มแล้วขับ แน่นอนว่า... ไม่มีใครสามารถชดเชยความสูญเสียที่เกิดขึ้นไปแล้วได้ แต่สิ่งที่ทุกคนสามารถทำได้ คือหยุดดวงจันทร์ไม่ให้เกิดขึ้นอีกในอนาคต นั่นก็คือ การดื่มไม่ขับ”

CPR

ขั้นพื้นฐาน



1

เช็คผู้ประสบเหตุ
มีสติหรือไม่ !



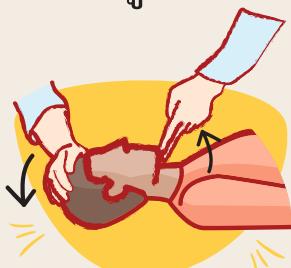
2

ขอความช่วยเหลือ
และโทรเรียก
1669



3

เคลียร์
ทางเดินหายใจ
ตรวจสอบคอ



4

ประเมินอาการ
ตรวจการหายใจ



5

วางแผนมือ^{บริเวณกึ่งกลางของกระดูกหน้าอก}



6

กดหน้าอก
100-120 ครั้ง/นาที



7

ช่วยหายใจ
แบบปากต่อปาก



8

ส่งต่อผู้ประสบเหตุ
ให้หน่วยฉุกเฉิน





Tips

รู้ไว้เดินทางปลอดภัย



ก่อนใช้รถเดินทางไกล ควรเช็คอะไรบ้าง



แบตเตอรี่

ตรวจสอบว่าแบตเตอรี่และจำนวนสายไฟ เชื่อมต่อดีหรือไม่ ทำความสะอาด คราบขี้เกลือบริเวณขั้วแบตเตอรี่ และระดับน้ำกลั่นให้อยู่ในระดับที่กำหนด



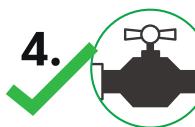
ยางและช่วงล่าง

ตรวจสอบมีรอยเจาะ ยางแตก眷ยาง ยางบวมหรือไม่ ร่องดอกยางควรลึก ไม่น้อยกว่า 1.6 มิลลิเมตร



น้ำมันเครื่อง น้ำมันเบรก และระบบเบรก

ให้อยู่ในระดับและสภาพปกติ



หม้อน้ำ ท่อยาง

และระบบหล่อเย็น
ควรเช็คระดับน้ำหล่อเย็นในหม้อพัก และหม้อน้ำ รวมไปถึงการทำงานของพัดลมหม้อน้ำ มองเตอร์



ระบบไฟส่องสว่าง

ไฟหน้า ไฟท้าย ไฟเลี้ยว ไฟตัดหมอก
ไฟฉุกเฉิน ควรใช้งานได้ตามปกติ



ที่ปัดน้ำฝน

ตรวจสอบว่า ที่ปัดน้ำฝนเรียบน้ำได้ มีสภาพเป็นอยู่ หรือเสื่อมสภาพ หรือไม่ โดยปกติควรเปลี่ยนที่ปัดน้ำฝนทุก 6-12 เดือน



น้ำมันเกียร์และน้ำมันคลัตช์

ให้อยู่ในระดับและสภาพปกติ



แผ่นกรองอากาศ

ควรเปลี่ยนตามระยะเวลาที่กำหนด



ระบบแตร

สามารถใช้งานได้ปกติ



แผนควบคุมและหน้าปัด

ใช้งานได้ตามปกติ

มีไว้อุ่นใจกว่า

ถังดับเพลิง ค้อนทุบกระเจก สายพ่วงแบตเตอรี่ ป้ายเตือนเมืองจุดฉุกเฉิน อุปกรณ์เปลี่ยนและยางสำรอง



วิธีรับมือ รถเบรกแตก กับ ยางแตก

Tips

ข้อควรระวัง



เบรกแตก



ค่อย ๆ ดึงเบรกมือ
ห้ามดึงแบบรวดเดียว
 เพราะอาจทำให้รถปัด
 หรือพลิกได้



ยางแตก



ห้ามดึงเบรกมือ

ข้อควรปฏิบัติ



ตั้งสติ
จับพวงมาลัย
ให้มั่น



อย่าเบรกหรือ
หักพวงมาลัย
กะทันหัน



ถอนคันเร่ง
ค่อย ๆ
แตะเบรก



เปิดไฟฉุกเฉิน



丛书รถ
เข้าเลนซ้าย
เพื่อหลบจอด
ข้างทาง

ฝนตกถนนลื่น ขับขี่อย่างไร ให้ปลอดภัย



ใช้ความเร็วต่ำ



ทึบระยะห่าง
จากคันหน้า



เปิดไฟหน้าเพื่อช่วย
การมองเห็น
และทำให้รถคันอื่นเห็นเรา



ไม่เปิดไฟฉุกเฉิน
โดยไม่จำเป็น
เพราะทำให้รถคันอื่นสับสนว่า
เกิดอุบัติเหตุหรือรถเสีย



วิธีคาดเข็มขัดนิรภัยให้ปลอดภัยทุกคน

Tips



คาดเข็มขัดนิรภัยเส้นบนให้พาดผ่านไหล่
ห้ามคาดผ่านบริเวณคอ



คาดเข็มขัดนิรภัยเส้นล่าง
ให้พาดผ่านหน้าขา
ห้ามคาดผ่านบริเวณหน้าท้อง



ห้ามใช้เข็มขัดนิรภัยร่วมกัน



เด็กอายุไม่เกิน 6 ปี

ต้องนั่งคาร์ซีทตรงที่นั่งเบาะหลัง ห้ามติดตั้งที่เบาะหน้า
 เพราะเวลาเกิดอุบัติเหตุ ถุงลมนิรภัยอาจเป็นอันตรายต่อเด็ก



หลบยิงตั้งครรภ์
คาดเข็มขัดนิรภัยได้
ลูกไม่อึดอัด
แต่ต้องคาดให้ถูกวิธี
ดึงสายเข็มขัดนิรภัยเส้นล่าง
คาดไว้ที่ใต้หน้าท้อง
ห้ามคาดไว้ที่หน้าท้อง
ปรับไม่ให้ตึงมาก
ส่วนสายบน
ให้อยู่ช่วงรwanm และคอ



Tips

ง่วง~ ดีงง ตื่น!!!!

เทคนิคดึงหู ป้องกันหลับในตอนขับรถ



1.

ใช้นิ้วซักบันนิ้วโป้ง^{จับตึงหู และดึงลง 3 ครั้ง}



2.

ใช้นิ้วซักบันนิ้วโป้ง^{จับบริเวณกลางหูและดึง^{เอียงลงมาด้านหลัง 3 ครั้ง}}



3.

ใช้นิ้วซักบันนิ้วโป้ง^{จับด้านบนหูและดึง^{เอียงไปด้านบน 3 ครั้ง}}

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

การดึงหูช่วยกระตุนความตื่นตัวของสมองได้ แต่ทางที่ดีที่สุดควรนอนพักผ่อนให้เพียงพอ 7-9 ชั่วโมง อย่างน้อย 2 คืนก่อนวันเดินทาง





Note



Note

12 เบอร์ไถ่ฉุกเฉิน

เหตุด่วนเหตุร้าย

191

หน่วยแพทย์ฉุกเฉิน

1669

ตำรวจท่องเที่ยว

1155

ดับเพลิง

199

ศูนย์ปลอดภัยคมนาคม

1356

สถานีวิทยุ
ร่วมด้วยช่วยกัน

1677

ตำรวจทางหลวง

1193

สายด่วน บขส.

1490

ศูนย์ควบคุมการจราจร

1197

สายด่วนนิรภัย ปภ.

1784

สอบถามเส้นทาง ทางด่วน

1543

แจ้งรถหาย

1192

