

# หลักช่วยชีวิต 10/20 Protection™

## “10 วินาทีเพื่อดู”

มองดูโซนที่คุณ  
รับผิดชอบทั้งหมดใน  
เวลาไม่เกิน 10 วินาที



## “20 วินาทีเพื่อเข้าถึง”

เข้าถึงและดูแล  
ผู้ประสบเหตุได้ทุกจุด  
ในโซนที่รับผิดชอบใน  
เวลาไม่เกิน 10 วินาที

### ใช้หลักช่วยชีวิต 10/20 Protection ดังนี้

- เป้าหมาย: ให้ผู้ประสบเหตุได้รับความช่วยเหลือได้ไม่เกิน 30 วินาที
- เอาใจใส่: ใช้หลายๆ เทคนิคในการสแกนร่างกายและเปลี่ยนท่าบ่อยๆ จะช่วยไม่ให้คุณนิ่งนอนใจ ลดความอ่อนล้า และปกป้องผู้ประสบเหตุได้อย่างมีประสิทธิภาพ
- ไม่มีการประนีประนอม: ถ้าไม่สามารถปฏิบัติตามหลัก 10/20 Protection™ ได้ ไม่ว่าด้วยเหตุใดก็ตาม เจ้าหน้าที่ช่วยชีวิตและหัวหน้างานต้องดำเนินขั้นตอนแก้ไขเชิงรุก





## แบบกิจกรรม

1. แบ่งกลุ่มพนักงานเพื่อทำกิจกรรม
2. ออกกระดาษ A4 ให้นักเตะแต่ละกลุ่มจำนวน ๑๐๐ กระดาษ
3. นักเตะแต่ละกลุ่มจำนวน ๑๐ คน ไปยืนกับนักเตะแต่ละกลุ่มเพื่อทำเครื่องหมายจุด Zone Protection ที่ถูกต้อง
4. นักเตะแต่ละกลุ่มส่งตัวแทนจำนวน ๑๐ คน 10/20 พร้อมเว็ลล์: Rotation ให้อยู่ในจุด

