

จดหมายข่าว

# เครือข่ายลดอุบัติเหตุ



ปีที่ 11 ฉบับที่ 2 เดือนพฤษภาคม - สิงหาคม 2560



**ลดเร็ว  
ลดเสียง**

ลดอุบัติเหตุทางถนน

## ชุมชนต้นแบบลดเร็ว



ในเวลาถ้าจะไม่พุดถึงเรื่องอุบัติเหตุคงเป็นไปไม่ได้ ยิ่งในช่วงที่มีวันหยุดต่อเนื่องแล้วดูเหมือนอุบัติเหตุจะเกิดสูงตามจำนวนวันที่หยุดไปด้วย สาเหตุของการเกิดอุบัติเหตุนอกจากการเมาแล้วขับ การขับรถเร็วเกินกว่าที่กฎหมายกำหนด ยังเป็นอีกปัจจัยหนึ่งของการเกิดอุบัติเหตุเช่นกัน

การลงโทษผู้ขับรถเร็วเกินกว่าที่กฎหมายกำหนดจะให้ เป็นเรื่องของเจ้าหน้าที่เพียงหน่วยงานเดียวไม่ได้ เราทุกคนจะต้องร่วมสร้างจิตสำนึกความรับผิดชอบต่อสังคม ว่าการขับรถเร็วไม่ใช่เรื่องของความสนุก แต่เป็นเรื่องของความประมาทที่สร้างภาระและปัญหาให้กับชุมชนและสังคม

เป็นเรื่องที่น่ายินดีที่ จังหวัดอุดรธานี และประชาชนในพื้นที่เห็นถึงผลกระทบจากการขับรถเร็ว จึงได้ริเริ่มให้ชุมชนและหน่วยงานภาครัฐออกแบบ กฎ กติกา ในการควบคุมความเร็วในพื้นที่ชุมชนของตนเอง ซึ่งเห็นว่ามีถึง 20 ชุมชนกันเลยทีเดียว ร่วมใจเป็นชุมชนต้นแบบในเรื่องการลดมาตรการความคุมการขับรถเร็วในพื้นที่ของตนเอง จากความสำเร็จของทั้ง 20 ชุมชน หากจังหวัดอื่นๆจะเดินทางไปจังหวัดอุดรธานีได้คงจะดีไม่น้อย หากทุกจังหวัดจะมีชุมชนต้นแบบอย่างจังหวัดอุดรธานี ประเทศไทยคงจะลดจำนวนอุบัติเหตุได้อย่างแน่นอน

**ลดเร็ว ลดเสี่ยง = ลดอุบัติเหตุ**

(นพ.วีระพันธ์ สุพรรณไชยมาตย์)  
ประธานเครือข่ายลดอุบัติเหตุ



## "ลดเร็ว ลดเสี่ยง" ทางเลือกทางรอด

สถานการณ์ความสูญเสียจากอุบัติเหตุทางถนนที่มีปัญหาและสาเหตุเกี่ยวข้องเชื่อมโยงกับพฤติกรรมกรรมการขับรถเร็วยังคงสร้างความเสียหายในวงกว้างตั้งแต่ระดับบุคคล ครอบครัว ชุมชน ประเทศชาติอย่างต่อเนื่อง การจัดการทั้งในระดับหมู่บ้านชุมชนที่เป็นถนนสายรอง จนถึงถนนหลักทางผ่านข้ามจังหวัดกำลังเริ่มขึ้นในบางพื้นที่ มีการประกาศเขตควบคุมความเร็ว ติดตั้งกล้องตรวจจับความเร็วอัตโนมัติ อย่างที่มหาสารคาม ขอนแก่น สระบุรี ก็มีประกาศออกมาเป็นระยะ จึงขอทำความเข้าใจกับภาคีเครือข่ายคนทำงานด้านความปลอดภัยทางถนน เพื่อช่วยกันขยายผลกันหน่อยนะครับ

ประเด็นคือแต่ละจังหวัดแต่ละพื้นที่ที่สามารถประกาศเขตควบคุมความเร็วให้เหมาะสมสอดคล้องกับสภาพพื้นที่ ถนนหรือสิ่งแวดล้อมของเส้นทางนั้นๆ ได้โดยอาศัยอำนาจหน้าที่ของเจ้าพนักงานฯ ภายใต้การมีส่วนร่วมของกลไกการจัดการระดับพื้นที่ ต้องทำอย่างเป็นระบบ ครบทุกขั้นตอน ขณะเดียวกันก็ต้องสื่อสารประชาสัมพันธ์ ให้ทราบโดยทั่วกัน สิ่งที่ต้องทำควบคู่กันไปอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ก็คือป้ายเตือน ป้ายกำหนดความเร็วของพื้นที่นั้นๆ ควรชัดเจนและมากพอด้วยครับ การจัดการเรื่องความเร็วสามารถเริ่มจากทางกายภาพ การออกแบบหรือแก้ไขถนนหรือสิ่งแวดล้อมให้เอื้อต่อการขับขี่ยอย่างปลอดภัย ควรคำนึงถึงเป็นอันดับต้นๆ ไม่ว่าจะเป็นเรื่องการขยายหรือปรับปรุงพื้นผิวถนน การติดตั้งวัสดุอุปกรณ์ที่สามารถทำให้เห็นได้ง่ายอย่าง ล้อยางรถยนต์ที่นำมาทาสีขาวแดงติดบริเวณทางโค้ง การจัดทำลูกระนาดชะลอความเร็ว ป้ายไฟกระพริบ ป้ายเตือนลดความเร็ว ไฟส่องสว่าง ก่อนที่จะมีการดำเนินการในส่วนอื่นๆ การจัดทำเจ้าหน้าที่ประจำจุดเสี่ยงที่เป็นเขตชุมชนหนาแน่น หน้าตลาด โรงเรียน ก็มีความจำเป็น ถึงแม้ว่าจะถึงมองว่าเป็นการแก้ไขปัญหาที่ปลายเหตุ แต่ก็จำเป็นต้องทำในช่วงนี้แต่ก็ควรทำควบคู่ไปกับการส่งเสริมการให้ความรู้เรื่องการขับขี่ การใช้รถใช้ถนนระเบียบวินัย ไปพร้อมๆ กัน โดยเฉพาะอย่างยิ่ง การใช้รถใช้ถนนบริเวณจุดคับขันเช่น การกลับรถ การข้ามถนน การเข้าหรือออกทางแยกทางร่วม ซึ่งก่อให้เกิดอันตรายได้ง่าย "ลดเร็ว ลดเสี่ยง" จึงจะส่งผลได้จริง

(พรหมมินทร์ กัณธิยะ)

ผู้อำนวยการ

สำนักงานเครือข่ายลดอุบัติเหตุ

คณะกรรมการศูนย์อำนวยการความปลอดภัยทางถนน

### เครือข่ายลดอุบัติเหตุ (Accident Prevention Network)

สำนักงานเครือข่ายลดอุบัติเหตุ (สคอ.)

ภายใต้การสนับสนุนของสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)

สำนักงาน: ชั้น 1 อาคารราชประชาสมาลัย กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข  
ถนนติวานนท์ อำเภอเมือง จังหวัดนนทบุรี 11000

โทรศัพท์: 0-2588-3769 โทรสาร: 0-2580-0518

บรรณาธิการ: พรหมมินทร์ กัณธิยะ

กองบรรณาธิการ:

กษิตติ์ ชันธรัตน์

อรอุมา สิงห์ท้าว

ศราวุธ ยืนยง

อาภาพร สาวะโ

ชัชฎาภรณ์ ธรรมพานิช

ยอด ราชชิต

อานนท์ บุรมศรี

# ลดเร็ว ลดเสี่ยง

“ตำบลต้นแบบป้องกันและลดอุบัติเหตุทางถนน” จ.อุดรธานี



อุดรธานี ทุกหน่วยงานทั้งจังหวัดสามารถนำสถิตินี้ไปใช้ในการวางแผนได้โดยรายงานได้ทุกวัน ผู้เสียชีวิตได้สอบเชิงลึก โดยทีม SRRT-RTI ของพื้นที่หาสาเหตุทุกราย เพื่อนำสู่การแก้ปัญหาทันที โดยปีงบประมาณ 2559 มีผู้เสียชีวิต จำนวน 396 ราย เป็นคนในพื้นที่ 326 ราย (ร้อยละ 83) โดยได้จัดลำดับตำบลผู้เสียชีวิตสูงสุดของแต่ละอำเภอ จำนวน 20 ตำบล รวม

**อุดรธานี เปิดตัวโครงการ “20 ตำบลต้นแบบป้องกันและลดอุบัติเหตุทางถนน หนักกำลังภาคีประกาศปี 2561 อำเภอผ่านตำบลต้นแบบ ร้อยละ 50 และปี 2564 เป็นจังหวัดต้นแบบป้องกันและลดอุบัติเหตุทางถนน**

ที่โรงแรมเจริญธานี จ.อุดรธานี ในการประชุมสถานพลังเครือข่ายขับเคลื่อนรณรงค์ประชาสัมพันธ์เพื่อลดอุบัติเหตุทางถนน เขต 7 เขต 8 จังหวัดอุดรธานี จัดโดยสำนักงานเครือข่ายลดอุบัติเหตุ (สคอ.) และสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) ร่วมกับจังหวัดอุดรธานี จัดพิธีแถลงข่าวเปิดตัวโครงการ “20 ตำบลต้นแบบป้องกันและลดอุบัติเหตุทางถนน” จ.อุดรธานี

**นายสุชัย บุตรสาระ** รองผู้ว่าราชการจังหวัดอุดรธานี กล่าวว่า ความรุนแรงของอุบัติเหตุทางถนนสูงขึ้นอย่างรวดเร็วเกิดจากพฤติกรรมของคนที่ใช้ชีวิตกับความเร่งรีบ ใจร้อน ไม่เคารพกฎจราจร ขับรถเร็วเกินกฎหมายกำหนดร้อยละ 50 ต้มแอลกอฮอล์แล้วขับรถร้อยละ 39 ส่วนถนนที่เป็นจุดเสี่ยงไม่ได้รับการแก้ไข ถนนที่อันตรายที่สุด คือ ถนนอุดรธานี-สกลนคร ระยะทาง 48 กิโลเมตร มีผู้เสียชีวิตถึง 39 คน เป็นอันดับสองถนนเสียชีวิตมากที่สุดของประเทศ ปี 2559 ปัญหาสำคัญของถนนสายหลัก คือ รถบรรทุก ชนท้ายรถบรรทุกขณะจอดไหล่ทางริมถนน เสียชีวิต 36 ราย รถบรรทุกชนคันอื่นเสียชีวิต 30 ราย และถนนตามหมู่บ้านชนรถซาเล้งเสียชีวิตถึง 15 ราย ดังนั้นโครงการ “ตำบลต้นแบบป้องกันและลดอุบัติเหตุทางถนนจังหวัดอุดรธานี” คือสิ่งตอบโจทย์ลดผู้เสียชีวิตอุบัติเหตุทางถนนลงได้อย่างยั่งยืน ภายใต้กรอบแนวคิดการขับเคลื่อนการดำเนินงานตามนโยบายของจังหวัด

**นายแพทย์สมิต ประสันนาการ** นายแพทย์สาธารณสุขจังหวัดอุดรธานี กล่าวว่า ตำบลต้นแบบป้องกันและลดอุบัติเหตุทางถนนจังหวัดอุดรธานี เริ่มจากสถิติการเสียชีวิตอุบัติเหตุทางถนน ที่ สสจ.อุดรธานี มีการเก็บข้อมูลหลายฐานตาม นิยามรวบรวมข้อมูลเป็นศูนย์เดียว คือ สำนักงานสาธารณสุขจังหวัด

ผู้เสียชีวิต จำนวน 79 ราย (ร้อยละ 24.23 คิดจากคนในพื้นที่เสียชีวิต) สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดอุดรธานี จึงได้พัฒนาจากการดำเนินงานระบบจัดการสุขภาพอำเภอป้องกันและลดอุบัติเหตุทางถนน ขับเคลื่อนถึงระดับตำบล โดยคัดเลือกตำบลที่มีสถิติเสียชีวิตสูงสุดปีงบประมาณ 2559 จำนวน 1 ตำบลของอำเภอนำร่องประยุกต์ใช้ระบบสุขภาพตำบล เป็นตำบลต้นแบบป้องกันและลดอุบัติเหตุทางถนน ขับเคลื่อนร่วมกับกับศูนย์ความปลอดภัยทางถนนองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น (ศปถ.อปท.) ผ่านขึ้นสู่ศูนย์ความปลอดภัยทางถนนอำเภอ (ศปถ.อำเภอ) โดยใช้กลยุทธ์ “5 ส.5 เสถหลัก” มีเป้าหมายจำนวนครั้งการเกิดอุบัติเหตุลดลงร้อยละ 50 จำนวนผู้บาดเจ็บจากการเกิดอุบัติเหตุลดลงร้อยละ 50 ตำบลมีหนึ่งถนนตัวอย่างปลอดภัย นักเรียนอนุบาลผ่านเกณฑ์ประเมินวินัยจราจรร้อยละ 90 ตั้งเป้าปี 2561 อำเภอผ่านตำบลต้นแบบ ร้อยละ 50 ปี 2562 ผ่านร้อยละ 50 ปี 2563 ร้อยละ 80 และในปี 2564 เป็นจังหวัดต้นแบบป้องกันและลดอุบัติเหตุทางถนน

**นายพรหมมินทร์ กัณธิยะ** ผู้อำนวยการสำนักงานเครือข่ายลดอุบัติเหตุ (สคอ.) กล่าวว่า การสื่อสารประชาสัมพันธ์เพื่อรวบรวมและส่งผ่านข้อมูลไปยังผู้ปฏิบัติงานทั่วประเทศ เช่น ผู้ปฏิบัติงานเสี่ยงตามสาย หอกระจายข่าว เป็นสิ่งสำคัญที่สื่อและเครือข่ายจะต้องเร่งดำเนินการควบคู่ไปกับกฎหมายและนโยบายเพื่อส่งผลให้เกิดกระแสการรับรู้สู่ประชาชน ตลอดจนผู้ใช้รถใช้ถนนในพื้นที่ให้ได้รับข้อมูลอย่างครบถ้วนและต่อเนื่อง โดยเฉพาะประเด็นการ “ขับรถเร็ว” มีการประกาศนโยบายสาธารณะในพื้นที่ หรือมีมาตรการกำกับดูแลที่เป็นรูปธรรม เช่น การออกประกาศเขตพื้นที่ควบคุมความเร็ว การจัดทำป้าย สัญญาณเตือน มีมติประชาคมเรื่องการควบคุมการใช้ความเร็วที่เหมาะสม กำหนดบทลงโทษผู้ฝ่าฝืน จากนั้นสื่อสารประชาสัมพันธ์ให้ประชาชนเข้าใจ ติดป้ายเตือนให้มีความครบถ้วนเพียงพอ มุ่งสู่การออกประกาศเป็นนโยบายสาธารณะนำไปสู่ความปลอดภัยในการใช้รถใช้ถนนต่อไป

# ระทึก! รถพ่วงไฟลุกท่วม ขณะขึ้นเขาที่ลำปาง คาดไฟฟ้าลัดวงจร



เกิดเหตุรถบรรทุกพ่วง ไฟลุกท่วม ขณะขึ้นเขาที่ อ.งาว จ.ลำปาง คาดไฟฟ้าลัดวงจร ขณะคนขับแจ้งตำรวจช่วยระงับเหตุ

30 ก.ค. 2560

เมื่อช่วงเช้าที่ผ่านมา ได้เกิดเหตุรถบรรทุกพ่วงทะเบียน 70-7702 จังหวัดนครสวรรค์ เกิดไฟลุกไหม้ที่บริเวณหัวแก่ง ซึ่งเป็นภาพวิดีโอ ที่ไฟเริ่มลุกไหม้และกำลังลุกลามรถคันดังกล่าว เหตุเกิดบริเวณถนนขาเข้า อ.งาว ถนนทางขึ้นเขา บ้านปางหละ ต.บ้านหวด ก่อนถึงค่ายประตุม้า ในเขต อําเภองาว จังหวัดลำปาง โดยจากการสอบถามนาย ปรีชา หาดเพชร อายุ 50 ปี บอกว่าก่อนเกิดเหตุ ตนเองขับรถบรรทุกคันดังกล่าว มาเพียง

คนเดียวจาก จ.เชียงราย จะไปรับซื้อถั่วลอมที่อำเภอแม่เมาะ จังหวัดลำปาง และช่วงเกิดเหตุขับรถขึ้นเขา ปรากฏว่าตนเอง จอดรถไว้ริมถนนทางขึ้นเขา แล้วลงมาปีสภาวะข้างทาง ผ่านไปไม่นานนักรถบรรทุกตนเองได้เกิดไฟช็อตและมีกลุ่มควันไฟบริเวณ พัดลมที่เป่าเครื่องยนต์บริเวณตัวรถ จากนั้นตนเองก็รีบไปดึงสายไฟของปลั๊กพัดลมออก แต่ผ่านไปไม่นานก็เกิดไฟลุกไหม้อย่างรวดเร็ว และกำลังลุกลามบริเวณหัวรถดังกล่าว

หลังเกิดเหตุแล้ว ตนเองก็ได้รับโทรศัพท์แจ้งเจ้าหน้าที่ดับเพลิงในพื้นที่อำเภองาว จังหวัดลำปาง ให้รีบส่งรถดับเพลิงเข้า มารงับเหตุแล้ว ส่วนสาเหตุนั้นคาดว่าเกิดจากไฟฟ้าลัดวงจร จนเป็นสาเหตุดังกล่าว ส่วนทรัพย์สินภายในรถเช่นโทรศัพท์มือถือ และทรัพย์สินอื่นเก็บมาไม่ทันถูกไฟไหม้เสียหายไปด้วย

**ข้อคิด:** ควรหมั่นตรวจสอบสภาพรถจากผู้ชำนาญการเป็นประจำ เพื่อความปลอดภัยในการขับขี่

ที่มา: <https://news.mthai.com/general-news/580158.html>

# สาวโรงแรมดังย่านสาทร ขับรถเบนซ์คันหรู ชนซ้ำ 3 คันรวด



พนักงานสาวโรงแรมดังย่านสาทร ขับรถฝาตายฝน กลับบ้านปากเกร็ด ไม่ทันเห็นมีรถจอดเสียอยู่ข้างทาง พุ่งด้วยความเร็วชนกระเด็น ก่อนมีรถอีกคนขับตามมาชนซ้ำ กลายเป็นอุบัติเหตุซ้ำซ้อน 3 คัน

ร.ต.อ.สายยนต์ ทองทา ร้อยเวร สภ.คลองข่อย จ.นนทบุรี ได้รับแจ้งเกิดอุบัติเหตุรถยนต์ชนกัน 3 คัน มีผู้ได้รับบาดเจ็บสาหัสที่บริเวณสะพานข้ามคลองพระอุดม หมู่ 3 ถนนชัยพฤกษ์ ต.คลองพระอุดม อ.ปากเกร็ด จ.นนทบุรี จึงประสานเจ้าหน้าที่ตำรวจจราจร และเจ้าหน้าที่อาสาสมัครมูลนิธิป่อเต็กตึ๊งพร้อมรถพยาบาล เร่งช่วยเหลือที่เกิดเหตุเป็นถนนฝั่งขาเข้า มุ่งหน้าสะพานพระราม 4 พบรถยนต์เบนซ์ SLK200 สีบรอนซ์เงิน สภาพด้านหน้าพังยับ ผู้ขับขี่เป็นหญิงได้รับบาดเจ็บสาหัส เจ้าหน้าที่พยาบาลมูลนิธิป่อเต็กตึ๊งนำตัวส่ง รพ.เวสต์เมดิคอล เซ็นเตอร์ แจ้งวัฒนะ ทราบชื่อคือ น.ส.ชาคริยา อายุ 22 ปี เป็นพนักงานโรงแรมชื่อดังย่านสาทร

ขณะที่ใกล้กันพบรถยนต์มาสด้า สีดำ สภาพด้านหน้าพัง เนื่องจากชนขอบทาง ล้อหน้าขวาหัก ทราบชื่อผู้ขับขี่คือ นายไกรสิทธิ์ อายุ 39 ปี ส่วนรถยนต์คู่อริคันที่ 3 เป็นรถยนต์ฟอร์ด เอฟเวอร์เรส สีขาว สภาพด้านหน้ายุบเล็กน้อย ทราบชื่อผู้ขับขี่คือ นายศราวุธ อายุ 33 ปี

จากการสอบสวนผู้ขับขี่รถยนต์มาสด้า ทราบว่า ตนขับรถมาเสียหลักชนขอบทางอยู่ก่อนหน้าแล้ว ทำให้รถหมุนและ

สตาร์ทไม่ติด ตนพยายามจะนำรถเข้าข้างทาง แต่ก็ทำไม่ได้ จึงได้เปิดสัญญาณไฟฉุกเฉิน เพื่อขอทางไว้ และยื่นใบกรลให้ขับเบี่ยงระหว่างที่กำลังรอเจ้าหน้าที่แต่ปรากฏว่าหลังจากนั้น มีรถเบนซ์คันดังกล่าวขับมาทางช่องจราจรขวาสุดด้วยความเร็ว จึงหวั่นั่นตนคิดว่ารถเบนซ์น่าจะพุ่งมาชนกับรถของตนอย่างแน่นอน จึงได้วิ่งหลบเข้าข้างทาง ก่อนที่รถเบนซ์ได้ชนเข้ากับรถของตนอย่างแรง ทำให้รถยนต์ฟอร์ดอีกคันได้ขับมาชนซ้ำอีกที

เบื้องต้นเจ้าหน้าที่ตำรวจคาดว่าฝนตกหนักทำให้รถยนต์มาสด้าเสียหลักชนขอบทาง ทำให้กลายเป็นอุบัติเหตุซ้ำซ้อน จึงได้เชิญตัวผู้ขับขี่รถยนต์มาสด้าและผู้ขับขี่รถยนต์ฟอร์ด ไปสอบปากคำที่ สภ.คลองข่อย ส่วนผู้ขับขี่รถยนต์เบนซ์จะทำการสอบปากคำในภายหลังจากอาการดีขึ้น เพื่อหาสาเหตุการเกิดอุบัติเหตุที่แท้จริงต่อไปก่อนดำเนินคดีตามกฎหมาย

**ข้อคิด:** การขับรถในช่องทางที่มีฝนตกควรเพิ่มความระมัดระวังเป็นพิเศษ

ที่มา: <http://news.sanook.com/2340090/>

# ชื่นชม 'แพทย์หญิง' ขับรถกลับบ้าน พบผู้ประสบอุบัติเหตุ ลงมาช่วยเหลือนทันที

เกิดเหตุรถบัสไต่ขอบถนนเกิด แพทย์หญิง  
ออกเวอร์แล้วกำลังขับรถกลับบ้าน เห็นผู้ประสบ  
อุบัติเหตุบาดเจ็บสาหัส รีบลงมาช่วยในทันที

ได้เกิดอุบัติเหตุรถจักรยานยนต์บี๊โกไบค์  
ยี่ห้อยามาฮา รุ่น M-SLAZ สีดำคาดเขียว  
ทะเบียน 1 กด 5718 ปราชินบุรี ชนท้ายรถยนต์  
เก๋งนั่งส่วนบุคคล ยี่ห้อฮอนด้า ซีวิค สีขาว  
ทะเบียน กด 8273 ปราชินบุรี บนถนน  
สาย 3079 บ้านท่าตูม-โคกขวาง บริเวณ  
หน้าร้านจำหน่ายเครื่องใช้ไฟฟ้าขนาด 8 ต.ท่าตูม  
อ.ศรีมหาโพธิ์ จ.ปราชินบุรี ส่งผลให้ นายวันชัย อายุ 34 ปี ผู้ขับขี่  
รถจักรยานยนต์บี๊โกไบค์ได้รับบาดเจ็บสาหัส โดยมีบาดแผล  
ที่บริเวณศีรษะ นอนจมกองเลือดอยู่บนถนนสายดังกล่าว ในที่  
เกิดเหตุนี้มี จนท.กู้ภัยสว่างบำเพ็ญถึงที่เกิดเหตุแล้ว แต่เนื่องจาก  
อาการสาหัส จึงได้มีการประสานขอรถพยาบาลเข้าช่วยเหลือ

ซึ่งในระหว่างนั้นได้มีหญิงสาวรายหนึ่งอยู่ในชุดฟอร์ม  
สีน้ำเงิน ลงมาให้การช่วยเหลือปฐมพยาบาลในเบื้องต้นบริเวณ  
ที่เกิดเหตุ ไม่ว่าจะเป็นการห้ามเลือด ใส่ที่ล็อกคอ ซึ่งเป็นไปตาม  
ขั้นตอนของการปฐมพยาบาลเบื้องต้นที่ถูกต้องได้อย่างชำนาญ



ซึ่งทราบต่อมาว่าหญิงสาว  
คนดังกล่าว คือ แพทย์หญิง  
เพชรรัตน์ ญาณสุคนธ์  
เป็นแพทย์ประจำของโรง  
พยาบาลเจ้าพระยาอภัย  
ภูเบศร ปราชินบุรี

เบื้องต้นทราบว่า  
แพทย์หญิงเพชรรัตน์ได้มา  
ทำงานพิเศษที่โรงพยาบาล  
จุฬารัตน์ 304 ซึ่งก่อนหน้า

ที่จะมาพบกับอุบัติเหตุรายนี้ แพทย์หญิงคนดังกล่าวได้ออกเวอร์  
มาแล้ว กำลังจะกลับที่พักก็มาเจออุบัติเหตุระหว่างทาง ซึ่งเห็นว่า  
ผู้ประสบเหตุมีเลือดไหลออกมาเป็นจำนวนมาก อยู่ในอาการสาหัส  
เลยลงมาช่วย ด้วยเกรงว่าผู้ได้รับบาดเจ็บจะเป็นอันตรายถึงชีวิต

**ข้อคิด:** ความมีน้ำใจให้กันบนท้องถนน อาจสามารถ  
ช่วยเหลืออีกหนึ่งชีวิตให้รอดพ้นจากความตายได้

ที่มา: <http://news.sanook.com/2285614/>



หนุ่มขับเก๋งเสียหลักชนฟุตบอลชนทะเล เจ็บ 4 ราย  
ปากซอยลาดพร้าว 97

ร.ต.ท.ธัญพิรลธิษฐ์ จุลพิภพ รอง สว. (สอบสวน) สน.โชคชัย  
รับแจ้งมีอุบัติเหตุรถยนต์เสียหลักพลิกคว่ำบนฟุตบอล ปากซอย  
ลาดพร้าว 97 ถนนลาดพร้าว แขวงและเขตวังทองหลาง กทม.  
จึงไปตรวจสอบพร้อมด้วยหน่วยกู้ชีพ อาสาสมัครนิรภัยร่วมกตัญญู  
ที่เกิดเหตุพบรถยนต์เก๋ง ยี่ห้อฮอนด้า สีแดง หมายเลขทะเบียน  
5 กม 352 กรุงเทพมหานคร สภาพพลิกตะแคง ด้านหน้าพังยับเยิน  
ด้านหลังรถชนติดกับอาคารห้องแถว โดยมีเศษต้นไม้กระจาย  
เกลื่อนพื้น ทราบชื่อผู้ขับขี่คือ นายอิสระ ไบสุพันธ์ อายุ 25 ปี  
บาดเจ็บสาหัส หัวใจหยุดเต้น ก่อนที่หน่วยกู้ชีพ  
จะปั๊มหัวใจกู้ชีพจนฟื้นมาได้ ขณะเดียวกันมี น.ส.อุไรรัตน์ บุญพา  
อายุ 20 ปี โดยสารมาด้วย ซึ่งนั่งข้างคนขับก็ได้รับบาดเจ็บด้วย

## ชนแล้ว!!

### เจ็บ 4 ปากซอยลาดพร้าว 97

นอกจากนี้ยังมีผู้ได้รับบาดเจ็บเป็นคนที่เดินเท้าบนฟุตบอลดังกล่าว  
อีก 2 คน ทราบชื่อ นายประสาน อินแดง อายุ 54 ปี และ  
น.ส.สุดใจ รักสรวงศ์ อายุ 54 ปี โดยทั้งหมดถูกนำส่งรพ.ลาดพร้าว  
ไปก่อนหน้าแล้ว ทั้งนี้นายอิสระอาการสาหัส รอการผ่าตัด  
เนื่องจากมีอาการบาดเจ็บกระดูกหักตามร่างกายหลายแห่ง

จากการสอบสวนทราบว่า นายอิสระขับรถเสียหลักปั่นขึ้น  
ฟุตบอลเอง โดยเบื้องต้นเจ้าหน้าที่ยังไม่ได้แจ้งข้อหาผู้ใด ต้องรอ  
ให้คนเจ็บรักษาตัวก่อน และจะทำการตรวจสอบกล้องวงจรปิด  
เพื่อหาข้อเท็จจริงต่อไป

ผู้สื่อข่าวรายงานว่า จากอุบัติเหตุดังกล่าวส่งผลให้เกิดการ  
จราจรติดขัดอย่างหนักในช่วงโมงเร่งด่วน แม้รถคันเกิดเหตุจะอยู่  
บนฟุตบอล แต่เจ้าหน้าที่ต้องปิดการจราจร 1 ช่องทางเพื่อเคลียร์  
พื้นที่ จึงทำให้เกิดปัญหาด้านการจราจรสะสมบนถนนลาดพร้าว  
ติดขัดนานกว่าครึ่งชั่วโมง

**ข้อคิด:** ทุกวินาทีในการขับรถไม่ควรประมาท และควร  
ตรวจสอบสภาพรถอย่างสม่ำเสมอ

ที่มา: <http://www.bangkokbiznews.com/news/detail/753782>

# 5 วิธีขับรถลุยน้ำท่วม

ณ วินาทีนี้ถ้าไม่พูดถึงเรื่องน้ำท่วมก็ดูจะเขยล็กหน่อย แต่สำหรับคนมีรถจะมีทุกซ์ไม่น้อยเลยสำหรับการขับขีรถที่ต้องลุยกับสถานการณ์น้ำท่วม วันนี้ทีมงานมี 5 วิธีขับรถลุยน้ำท่วม มาให้ผู้อ่านได้รู้เทคนิควิธีและนำไปใช้กัน เริ่มกันที่

**1. การขับรถเมื่อฝนตกหรือถนนลื่น** จำเป็นต้องระวังเป็นอย่างมาก โดยเฉพาะฝนตกใหม่ๆ ถนนจะลื่น เมื่อวิ่งผ่านหากขับรถฝึาสายฝนต้องลดความเร็วลงให้มากกว่าปกติ ควรใช้เกียร์ต่ำกว่าปกติ 1 เกียร์จะทำให้รถเกาะจับถนนได้ดีขึ้น ขณะขับรถให้เปิดไฟหรือไฟใหม่ตามแต่สถานการณ์ การเปิดไฟจะช่วยให้รถคันอื่นมองเห็นเราควรหลีกเลี่ยงการเบรกรอย่างรุนแรงและกะทันหันจะทำให้รถลื่นไถลหรือหมุนกลางถนนได้ ถ้ารถเริ่มเสียหลักให้ผู้ขับขีรถถอยคันเร่งจะทำให้รถเกาะจับถนนได้ดีรถวิ่งผ่านแอ่งน้ำให้ยกเท้าออกจากคันเร่งโดยทันที อย่าเบรกรอย่าหักพวงมาลัยจับพวงมาลัยให้แน่นเมื่อรถลดความเร็วลงหรือผ่านแอ่งน้ำไปแล้ว

**2. ระดับน้ำท่วมผิวถนน** คือระดับความลึกของน้ำประมาณไม่เกิน 6 นิ้ว ไม่มีผลต่อรถของเราส่วนที่จมน้ำจึงมีเพียงลูกหมากและบุรยางของระบบรองรับและระบบบังคับเลี้ยวเท่านั้น ชิ้นส่วนเหล่านี้ถูกออกแบบมาให้แช่น้ำชั่วคราวได้โดยไม่เกิดความเสียหายสิ่งสำคัญที่สุด คือ การรักษาระดับความเร็วของรถโดยขับให้ช้าที่สุดเท่าที่จะทำได้น้ำที่ถูกล้อรถรีดด้วยความเร็วจะทะลักพุ่งออกมาทางด้านข้างอย่างแรงฉีดไปที่ห้องเครื่องยนต์ อาจทำให้กระแสไฟจุดระดับลัดวงจร และเครื่องดับหรือไม่ก็ฉีดไปบนห้องเกียร์และเล็ดลอดเข้าไปภายในทำให้น้ำมันเกียร์เสื่อมสภาพได้

**3. ระดับที่ผิวน้ำสูงถึงห้องรถเป็นครั้งคราว** ขณะขับรถจะได้ยินเสียงน้ำกระทบห้องรถค่อนข้างดังควรขับให้ช้าที่สุดเท่าที่จะทำได้ หลีกเลี่ยงการตกหลุมที่มองไม่เห็นโดยสังเกตจากรถคันหน้าและพยายามจำแนวไว้ ความลึกระดับนี้งานเบรกรจะจมอยู่ในน้ำตลอดเวลา รถที่ใช้ ตรีมเบรกรประสิทธิภาพการทำงานจะลดลงอย่างมาก หากพื้นช่วงน้ำท่วมจะต้องทดสอบเบรกรทันทีโดยการเบรกรและเร่งความเร็วสลับกันไป เพื่อให้ผ้าเบรกรีดน้ำจาก

งานเบรกรและเพื่อให้จากเบรกร หรือดมเบรกร้อนจนน้ำระเหยเป็นไอหมด

**4. ระดับที่น้ำท่วมเลยห้องรถ** ไม่ว่าจะขับช้าเพียงใดน้ำก็อาจทะลักเข้าห้องเครื่องยนต์และเฟืองท้าย (รถขับเคลื่อนล้อหลัง) ผสมกับน้ำมันเกียร์ และน้ำมันเฟืองท้าย ทำให้เสื่อมสภาพฟันเฟืองต่างๆ ภายในจะสึกหรออย่างรวดเร็วเนื่องจากน้ำได้ห้องรถจะแทรกซึมเข้ามาทางจุดยางหลายจุดจากพื้นรถพรมและฉนวนกันเสียงจะชุ่มหากเจ้าของรถไม่รีบรื้อแก้อ้อและถอดออกมาผึ่งแดดรถบางรุ่นจะมีศูนย์ควบคุมระบบบอเล็กทรอนิกส์ (E C U) อยู่ใต้แก้อ้อซึ่งชิ้นส่วนนี้มีราคาสูงมาก หากความชื้นเล็ดลอดเข้าไปจะชำรุดภายในเวลาเพียงไม่กี่วัน ส่วนด้านท้ายรถก็เกิดความเสียหายไม่น้อยเช่น ใบพัดของพัดลมระบายความร้อนหม้อน้ำ ซึ่งอยู่ด้านหลังของหม้อน้ำจะดูดน้ำจากด้านหน้าใบพัดซึ่งทำจากพลาสติก จึงงอไปทางด้านหน้าครูดกับรังผึ้งหม้อน้ำจนหักน้ำซึ่งถูกกันชนหน้ารถดันจนสูงอาจทะลักเข้าทางขั้วของโคมไฟหน้ากลายเป็นไอน้ำสะสมอยู่ภายในและจะทำลายผนังโคมที่ฉาบปรอทไว้ซึ่งจะทำให้หลุดล่อนในเวลาไม่นาน

**5. ระดับน้ำที่ท่วมจนถึงไฟหน้า** เป็นระดับน้ำที่อันตรายที่สุด หากขับหรือจอดอยู่นานน้ำท่วมภายในห้องโดยสารจนถึงเบาะนั่งห้องเกียร์และเฟืองท้ายจะถูกท่วมมิด หากเครื่องยนต์ไม่ดับไปเสียก่อนเนื่องจากระบบจุดระเบิดขัดข้องและผู้ขับยังฝืนขับต่อด้วยความรู้เท่าไม่ถึงการณ์ (โดยเฉพาะรถเครื่องยนต์ดีเซลจึงไม่ต้องอาศัยกระแสไฟจุดระเบิด) น้ำจะทะลักเข้าทางท่อดูดอากาศผ่านไส้กรองอากาศ ท่อไอดีและเข้าไปในกระบอกสูบลูกสูบที่กำลังเคลื่อนที่ขึ้นอย่างรวดเร็วจะกระแทกกับปริมาตรน้ำอย่างรุนแรง (ไฮดรอลิกลอค) จนลูกสูบและก้านสูบชำรุดทันที

ที่มา: <http://auto.sanook.com/2858/>





# นวัตกรรมรถยนต์ พวงมาลัยที่กลายเป็น เป็นแท็บเล็ตได้



ในโลกดิจิทัล ไม่มีอะไรที่เป็นไปไม่ได้ ใครจะคิดว่า วันหนึ่งพวงมาลัยรถยนต์ของเราที่มีรูปร่างกลมๆ จะกลายเป็นแท็บเล็ตไปได้

ในเว็บไซต์ [www.frank.co.th/blog](http://www.frank.co.th/blog) ได้บอก

ไว้ว่า ผลงานเรื่องของเจ้าพวงมาลัยอัจฉริยะที่ว่านี้เป็นแผนพัฒนาของค่าย Nissan ที่เรากำลังจะได้เห็นกันในปีนี้อันแล้ว และรู้มาทั้งคอนโซลหรือแผงควบคุมด้านหน้ารถจะเปลี่ยนรูปแบบจากการขับเคลื่อนด้วยพวงมาลัยปกติ (ถึงรูปร่างของพวงมาลัยจะดูล้าหน้า

กว่าปกติไปมากแล้วก็ตาม) กลายเป็นแผงควบคุมด้วยระบบสัมผัสแบบเต็มรูปแบบกันเลย

ส่วนพวงมาลัยเองก็จะกลายเป็นพวงมาลัยที่ช่วยควบคุมการขับเคลื่อนแบบอัตโนมัติเต็มรูปแบบ

ด้วยรูปลักษณ์ที่ทันสมัย ให้ความรู้สึกเหมือนเรากำลังขับยานอวกาศอยู่ชะอีก ซึ่งเราน่าจะเห็นการตกแต่งของรถยนต์แห่งอนาคตที่ว่านี้กันในปี 2020 ที่รถขับเคลื่อนอัตโนมัติเริ่มวางตลาดกันอย่างจริงจัง

ที่มา: <https://www.frank.co.th/blog>



# สื่อภูมิภาคร่วมขับเคลื่อน ลดเร็ว ลดเสี่ยง

เมื่อวันที่ 18 กรกฎาคม 2560 สำนักงานเครือข่ายลดอุบัติเหตุ (สคอ.) ภายใต้การสนับสนุนของสำนักงานกองทุนสนับสนุนการส่งเสริมสุขภาพ (สสส.) จัดประชุม “สานพลังเครือข่ายขับเคลื่อนรณรงค์สื่อสารประชาสัมพันธ์” เพื่อการป้องกันและลดอุบัติเหตุทางถนน เขต 7 และเขต 8 จ.อุดรธานี โดยมีภาคีเครือข่ายและสื่อมวลชนส่วนภูมิภาค ได้แก่ สมาคมนักหนังสือพิมพ์ส่วนภูมิภาคแห่งประเทศไทย สมาคมสื่อช่อสะอาดและเครือข่ายของ จ.หนองบัวลำภู ซึ่งหลังนำเสนอเสร็จสิ้นนายไพบรีย สมบัติ นายกสมาคมนักหนังสือพิมพ์ภูมิภาคแห่งประเทศไทย ได้เป็นตัวแทนมอบเกียรติบัตรแก่ผู้นำเสนอผลงานเพื่อเป็นขวัญกำลังใจในการทำงานต่อไป

นอกจากนี้มีการทบทวนบทเรียนการดำเนินงานเพื่อขับเคลื่อนรณรงค์ป้องกันและลดอุบัติเหตุทางถนนในพื้นที่ และนำเสนอแนวทางการดำเนินงานของสื่อและเครือข่าย ณ โรงแรมเจริญโฮเต็ล อ.เมือง จ.อุดรธานี

ในงานจัดเสวนากลุ่ม ประเด็น “ทิศทางด้านการรณรงค์สื่อสารประชาสัมพันธ์เพื่อความปลอดภัยทางถนน โดย



# “ตำบลคำบง” พื้นที่ต้นแบบลดความเร็ว

เพื่อนภาคี



สสส.-สคอ. สาขาล่วงเครื่องข่ายจังหวัดอุดรธานี ชูพื้นที่ต้นแบบจัดการความเร็ว “ตำบลคำบง” อ.บ้านผือ จ.อุดรธานี ประกาศเป็นพื้นที่ควบคุมความเร็ว ถนนในหมู่บ้านไม่เกิน 40 กม. ระหว่างหมู่บ้าน ไม่เกิน 60 กม./ชม. พร้อมจัดนักพิทักษ์กฎคอยสอดส่องดูแลผู้กระทำผิดพบผู้ฝ่าฝืนมีบทโทษ ลดจำนวนผู้บาดเจ็บ-เสียชีวิตลงได้อย่างชัดเจน

สำนักงานเครือข่ายลดอุบัติเหตุ (สคอ.) ภายใต้การสนับสนุนของสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) จัดประชุม “สาขาล่วงเครื่องข่ายขับเคลื่อนรณรงค์สื่อสารประชาสัมพันธ์” เพื่อการป้องกันและลดอุบัติเหตุทางถนน เขต 7, เขต 8 จ.อุดรธานี โดยมีภาคีเครือข่ายและสื่อมวลชนส่วนภูมิภาคเพื่อร่วมแลกเปลี่ยนเรียนรู้ ถอดบทเรียนการดำเนินงานสื่อสารประชาสัมพันธ์ป้องกันและลดอุบัติเหตุทางถนนในพื้นที่ ณ โรงแรมเจริญโฮเต็ล จ.อุดรธานี พร้อมนำคณะลงพื้นที่เรียนรู้ตำบลต้นแบบป้องกันและลดอุบัติเหตุทางถนน ณ สำนักงานเทศบาล ต.คำบง อ.บ้านผือ จ.อุดรธานี

นายพรหมมินทร์ กัณธิยะ ผู้อำนวยการสำนักงานเครือข่ายลดอุบัติเหตุ (สคอ.) กล่าวว่า จากการที่รัฐบาลได้มอบหมาย และสั่งการให้ทุกตำบล ทุกหมู่บ้านในประเทศไทย มีการดำเนินงานและผลักดันมาตรการเพื่อแก้ไขปัญหาอุบัติเหตุทางถนน มีหลายประเด็นที่ต้องดำเนินการแก้ไข ทั้งรถ คน ถนน โดยเฉพาะอย่างยิ่งการขับขี่ที่ไม่ปลอดภัย การใช้ความเร็วเกินกำหนด ยังเป็นปัญหาสำคัญของประเทศ โดยขณะนี้ทุกพื้นที่ได้พยายามขับเคลื่อนและออกแบบการทำงานให้เหมาะสมกับพื้นที่ตนเอง จึงขอความร่วมมือสื่อมวลชนและผู้ที่ทำหน้าที่ให้ข้อมูลด้านเสียงตามสายและหอกระจายข่าว มุ่งดำเนินการไปทิศทางเดียวกัน คือ มุ่งปรับเปลี่ยนพฤติกรรมขับขี่ที่ไม่ปลอดภัย โดยเฉพาะประเด็นการ “ขับรถเร็ว” ที่เป็นสาเหตุอันดับต้นของการเสียชีวิตบนถนน

นายธวัชชัย ทองทิพย์ นายกเทศมนตรีตำบลคำบง อ.บ้านผือ จ.อุดรธานี กล่าวว่า ตำบลคำบง ปัจจุบันมีประชากรทั้งสิ้น 7,053 คน แยกเป็น ชาย 3,506 คน หญิง 3,547 คน มีจำนวนครัวเรือน 2,158 ครัวเรือน มี 10 หมู่บ้าน จากสถิติการเกิดอุบัติเหตุปีงบประมาณ 2557-2559 พบว่า ในปีงบประมาณ 2558 มีการ

เกิดเหตุ และบาดเจ็บมากที่สุด มีผู้เสียชีวิต 1 ราย ในปีงบประมาณ 2559 มีการเกิดเหตุ และบาดเจ็บลดลงจาก 2 ปี ที่ผ่านมา แต่กลับมีผู้เสียชีวิต มากที่สุด จำนวน 7 ราย และในปีงบประมาณ 2560 มีจำนวนการเกิดเหตุ บาดเจ็บ และเสียชีวิต มีแนวโน้มลดลงโดยมีจุดเสี่ยง คือ มีทางแยก ทางโค้ง ถนนระหว่างหมู่บ้าน รวมไปถึงรถบรรทุกอ้อยสูงเกินที่กำหนด นอกจากนี้พฤติกรรมเสี่ยง คือ การขับรถเร็ว เมาแล้วขับ และไม่สวมหมวกกันน็อก จึงได้ร่วมกับภาคีเครือข่ายดำเนินการป้องกันและแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้น โดยเน้นใช้ 3 มาตรการหลัก คือ

1. มาตรการองค์กรเพื่อความปลอดภัยทางถนน โดยให้บุคลากรทุกคนต้องปฏิบัติตามกฎจราจร กฎหมายที่เกี่ยวข้อง เพื่อความปลอดภัยในชีวิต และมีบทลงโทษสำหรับผู้ฝ่าฝืน ได้กำหนดให้พื้นที่ทั้งหมดของหน่วยงานเป็นพื้นที่สวมหมวกนิรภัย และคาดเข็มขัดนิรภัย 100% พร้อมทั้งแจ้งผู้เข้าออกบริเวณหน่วยงานทุกคนต้องสวมหมวกนิรภัยเมื่อใช้รถจักรยานยนต์ และคาดเข็มขัดนิรภัยเมื่อใช้รถยนต์

2. มาตรการชุมชน จะออกมาตราการและบทลงโทษที่ชัดเจน เช่น ผู้ขับขี่และซ้อนท้ายต้องสวมหมวกกันน็อกทุกครั้ง หากพบฝ่าฝืนจะตักเตือน 3 ครั้ง จากนั้นทำจิตอาสาในชุมชน 1 วัน หรือไม่ดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ก่อนและขณะขับขี่ยานพาหนะทุกชนิด ฝ่าฝืนยึดกุญแจ/ยึดรถ ทำจิตอาสาในชุมชน 1 วัน และส่งเจ้าหน้าที่ตำรวจ และไม่ขับรถเร็วเกินกว่าที่กฎหมายกำหนด (ในหมู่บ้านไม่เกิน 40 กม./ชม.) หากพบฝ่าฝืนจะตักเตือน 1 ครั้ง ทำจิตอาสาในชุมชน 1 วัน และส่งเจ้าหน้าที่ตำรวจ เป็นต้น ทั้งนี้จะมีผู้พิทักษ์กฎคอยสอดส่องดูแลเฝ้าระวังอยู่ตลอดเวลา ได้แก่ผู้ใหญ่บ้าน ผู้ช่วยผู้ใหญ่บ้าน สมาชิกสภาเทศบาล อสม. อปพร. ประธานชมรมผู้สูงอายุ และ

3. มาตรการโรงเรียนต้นแบบ เน้นให้บุคลากรทุกคน นักเรียนทุกคน ต้องปฏิบัติตามกฎจราจร เช่น ผู้ขับขี่และซ้อนท้ายต้องสวมหมวกกันน็อกทุกครั้ง หรือ ในโรงเรียนไม่ขับรถเร็วเกิน 20 กม./ชั่วโมง นอกโรงเรียน ไม่เกิน 60 กม./ชม. ในโรงเรียนจะมีผู้พิทักษ์กฎ ได้แก่ แกนนำนักเรียน และครูทุกคนในโรงเรียน

# รถไฟไม่หยุด พุ่งชนทะเลสาบนี้ เจ็บระนาว ที่บาร์เซโลนา



สำนักข่าวต่างประเทศรายงานว่า เกิดเหตุระทึกขวัญที่สถานีรถไฟย่านใจกลางเมืองบาร์เซโลนา ประเทศสเปน หลังรถไฟขบวนหนึ่งได้พุ่งเข้าชนทะเลสาบขนาดใหญ่ระหว่างกำลังเข้าจอดที่สถานีรถไฟ ทำให้มีผู้ได้รับบาดเจ็บอย่างน้อยราวๆ 50 คน

ตามรายงานระบุว่า เหตุดังกล่าวเกิดขึ้นภายในสถานีรถไฟแฟรนเซีย ใจกลางเมืองบาร์เซโลนา เมื่อช่วงเวลาประมาณเที่ยงวัน ตามเวลาในท้องถิ่น ขบวนรถไฟที่เดินทางมาจากเมืองทาร์ราโกนา เป็นขบวนรถไฟแบบคอมมูเตอร์ แต่ปรากฏว่าเมื่อเข้ามาสู่เขตชานชาลาแล้ว รถไฟกลับไม่หยุดจอด ก่อนจะพุ่งชนที่จุดสิ้นสุดของรางรถไฟ

นับว่าโชคดีที่ขบวนรถไฟไม่ได้ทะลุกระจกและพุ่งเข้าไปในส่วนของห้องผู้โดยสาร แต่สื่อท้องถิ่นรายงานว่า มีผู้ได้รับบาดเจ็บ 54 คน โดยอาการสาหัส 5 คน รวมทั้งพนักงานขับรถไฟด้วย ไม่มีรายงานผู้เสียชีวิตจากเหตุครั้งนี้

สำหรับความเสียหายเกิดขึ้นบริเวณส่วนหัวของขบวนรถไฟ รวมทั้งชานชาลาที่ถูกเฉี่ยวชนเล็กน้อย เบื้องต้นยังไม่ทราบสาเหตุที่แน่ชัดของเหตุดังกล่าว หรือขบวนรถไฟไม่หยุดจอดและพุ่งชนชานชาลาเช่นนี้ได้อย่างไร ขณะที่ผู้โดยสารบนขบวนก็ไม่ทราบและไม่ทันตั้งตัวระหว่างที่กำลังเกิดเหตุ ทำให้มีผู้ได้รับบาดเจ็บหลายราย

**ข้อคิด:** ผู้ขับขีรถทุกชนิดควรตรวจสอบความพร้อมของรถก่อนใช้งานทุกครั้ง

ที่มา: <http://news.sanook.com/2936958/>

## แก๊งจอดขวางทาง เจอคนขี่มือคิกก้ออิฐเรียงรอบรถสวยงาม

สำนักข่าวประเทศจีนรายงานว่า (28 ก.ค.) ในย่านชุมชนแห่งหนึ่งในเมืองต้าเหลียน มณฑลเหลียวหนิง เกิดเหตุรถยนต์สีดำคันหนึ่งถูกคนนำอิฐไปก่อล้อมรอบตัวรถไว้สูงเกือบครึ่งคัน เนื่องจากจอดขวางทางเข้า-ออก โดยก่อนหน้านี้ได้มีคนพยายามโทรติดต่อเจ้าของรถให้มาช่วยขยับรถแล้วแต่ไม่สามารถติดต่อได้ แม้ส่งข้อความไปก็ไม่มีการตอบกลับ

นายหลิว เจ้าของกิจการหนึ่งบอกว่า รถยนต์คันดังกล่าวจอดขวางอยู่บริเวณหัวโค้งในซอยเล็กๆ ทำให้รถคันอื่นขยับเข้า-ออกไม่ได้ ซึ่งช่วงเช้าตรู่เขาทันเห็นเจ้าของรถคนดังกล่าวโกรธเป็นฟืนเป็นไฟหลังมาเห็นสภาพรถของตนเอง แล้วดูคล้ายว่าจะโทรแจ้งตำรวจ แต่หลังจากนั้นก็จัดการพังอิฐที่ก่อก้องกันรถนั้นออกเองก่อนจะขยับรถออกไป

ทั้งนี้ หลังเรื่องราวดังกล่าวถูกเผยแพร่ออกไปก็กลายเป็นที่สนใจของชาวเน็ตจำนวนมาก ซึ่งบางคนบอกว่า ดูจากรูปภาพอิฐที่ก่อขึ้นนั้นดูเรียงเป็นระเบียบสวยงาม คนทำต้องมีทักษะฝีมือของช่างก่ออิฐแน่ๆ

อย่างไรก็ตาม ก่อนหน้านี้ก็เคยมีเหตุการณ์ลักษณะคล้ายกันนี้เกิดขึ้น อย่างที่เมืองเจิ้งโจว รถเอสยูคันหนึ่งถูกรถขยะเทศบาล 10 คันกอสุมรอบรถ หลังหนุ่มเจ้าของรถไม่ดูให้ตี ขับไป



จอดขวางทางเข้า-ออกโรงทิ้งขยะ

นอกจากนี้ยังมีที่เมืองเหอเฟย์ รถยนต์คันหนึ่งถูกล้อมรอบไปด้วยถังขยะกว่า 40 ถัง เนื่องจากไปจอดขวางบริเวณที่พนักงานเก็บขยะต้องนำถังขยะไปวางรวมเพื่อรอรถขยะมาเก็บไปยังโรงงานขยะ

**ข้อคิด:** ก่อนจอดรถในที่สาธารณะควรดูว่าตรงที่ที่เราจอดรถนั้นจะส่งผลกระทบต่อผู้อื่นหรือไม่

ที่มา: <http://news.sanook.com/2971994/>

# นาทีชีวิต!!

## พายุเห็บเห่าลูกกอล์ฟ

### ชักรถบินเครื่องบินกระเจกหน้าร้าย-จมนกยวบ กับต้นค้องนำลงจอดทั้งที่มองไม่เห็น

เดลิเมลล์-สื่อต่างประเทศเผยแพร่  
คลิปนักบินฮีโร่ พาเครื่องบินพร้อมกับผู้โดยสารและลูกเรือ 127 ชีวิต  
ลงจอดอย่างปลอดภัยในสภาพ  
ทัศนวิสัยแทบเป็นศูนย์  
หลังถูกพายุลูกเห็บ  
ขนาดเท่าลูกกอล์ฟชักรถ  
กระเจกหน้าระหว่างบิน  
อยู่บนท้องฟ้า ทำ  
กระเจกหน้าได้รับความเสียหายร้ายแรงและระบบอัตโนมัติ  
ไฟลัดไม่ทำงาน

กับต้นอเล็กซานเดอร์ อาโคปอฟ  
สังกัดบริษัทอัล ตาล  
โกลบอล สายการบินตุรกี  
ได้รับรางวัล Order For  
Courage ของยูเครน หลังนำ  
เครื่องบินโดยสารที่ได้รับความเสียหายจากพายุลูกเห็บ ลงจอดอย่างปลอดภัย  
ที่ทำอากาศยานอตาเติร์ก ระหว่างพายุโหมกระหน่ำ  
ในตุรกีเมื่อวันพฤหัสบดีที่แล้ว

นักบินรายนี้สามารถปกป้องชีวิตผู้โดยสาร 121 คน และ  
ลูกเรือคนอื่นๆ 6 คน ด้วยการนำเครื่องบินแอร์บัสเอ 320 ลงจอด  
ท่ามกลางลมเกรี้ยวกราด ฝนและลูกเห็บที่ชักรถหน้าจอก  
เครื่องบินยวบและกระเจกหน้าร้าย

ในวิดีโอพบเห็นเครื่องบินสีขาวคาดแดง ลงจอดกระแทก  
กับรันเวย์ ในขณะที่นักบินรุดพาผู้โดยสารลงสู่พื้น ทั้งนี้ภายใน  
คลิปยังได้ยินเสียงร้องไห้และสวดมนต์ภาวนา ตอนที่เครื่องบิน  
กำลังลงแตะพื้น

สำนักข่าวอนาโดลู รายงานว่าเหตุการณ์นี้ทำให้เครื่องบิน  
ลำอื่นๆ อีก 16 ลำ ต้องเปลี่ยนเส้นทางจากแผนเดิมที่มุ่งสู่จุด  
หมายปลายทางสนามบินอตาเติร์ก

ภาพเหตุการณ์ระทึกในวิดีโอ เกิดขึ้นในระหว่างที่พายุฝน  
ฟ้าคะนองและพายุลูกเห็บชักรถลุ่มเมืองอิสตันบูล และแม้มันจะ



กินเวลาเพียง 20 นาที แต่ก็ทำให้ทั้งเมืองเกิด  
น้ำท่วมระดับหัวเข่า ส่งผลให้การจราจร  
เป็นอัมพาต ขณะที่น้ำท่วมซึ่งเกิดขึ้น  
อย่างฉับพลันทำให้รถยนต์และ  
รถบัสหลายคันจมน้ำ

อาโคปอฟ เล่าว่าเขา  
และลูกเรือคนอื่นๆ พากัน  
เฉลิมฉลองราวกับมัน  
เป็นวันครบรอบวันเกิด  
วันที่ 2 หลังจากสามารถ  
ปกป้องชีวิตผู้โดยสาร  
แม้ลูกเห็บขนาดพอๆ กับ  
ลูกกอล์ฟทำให้เครื่องบิน  
ได้รับความเสียหาย และ  
สถานการณ์เลวร้ายขึ้นไป  
อีกเมื่อระบบอัตโนมัติ  
ไฟลัดไม่ทำงาน

รายงานข่าวระบุว่า  
เหตุการณ์นี้เกิดขึ้นราว 10 นาที  
หลังจากเครื่องบินเทคออฟเพื่อมุ่งหน้า  
สู่เมืองเออร์คาน ทางเหนือของไซปรัส

หลังจากเครื่องบินไต่ระดับสู่ความสูง 1,300 เมตร  
พายุลูกเห็บได้ระดมโจมตีจนกระเจกด้านหน้าร้าย ทำให้นักบิน  
แทบมองไม่เห็นในความพยายามลงจอดฉุกเฉิน

กับต้นได้รับอนุญาตให้ลงจอดที่สนามบินอตาเติร์กเป็น  
กรณีพิเศษ แม้ว่าตอนนั้นทำอากาศยานแห่งนี้ไม่อนุญาตให้  
เที่ยวบินอื่นๆ ลงจอด สืบเนื่องจากสภาพอากาศเลวร้าย ขณะที่  
ทีมตอบสนองสถานการณ์ฉุกเฉิน ทั้งรถดับเพลิงและรถพยาบาล  
เตรียมพร้อมเต็มพิกัด คอยรับมือกับสถานการณ์เลวร้ายที่อาจเกิด  
ขึ้น อย่างไรก็ตามท้ายที่สุดแล้วทุกอย่างก็เป็นไปอย่างราบรื่น

เสียงปรบมือดังกึกก้องทั่วสนามบิน ตอนที่กับต้นอาโคปอฟ  
นำเครื่องบินลงจอดอย่างปลอดภัย ขณะที่นักบินของเครื่องบิน  
ลำอื่นๆ ให้การต้อนรับเครื่องบินลำนี้ด้วยการเปิดไฟกระพริบ และ  
ขึ้นไปบนเครื่องเพื่อจับมือกับกับต้นอาโคปอฟ

# เชิญร่วมงานประชุมสัมมนาวิชาการระดับชาติ เรื่อง ความปลอดภัยทางถนน ครั้งที่ 13 “ลงทุนเพื่อความปลอดภัยทางถนนที่ยั่งยืน”

ประเทศไทยได้ให้ความสำคัญต่อประเด็นการจัดการปัญหาอุบัติเหตุทางถนน รัฐบาลจึงประกาศให้ปี พ.ศ. 2545-2563 เป็นทศวรรษแห่งความปลอดภัยทางถนนของประเทศไทย ภายใต้กรอบปฏิญญาออสโล และกำหนดให้การสร้างความปลอดภัยทางถนนเป็นนโยบายหลักในการยกคุณภาพบริการด้านสาธารณสุขและสุขภาพของประชาชน

ศูนย์วิชาการเพื่อความปลอดภัยทางถนน (ศวปถ.) มูลนิธินโยบายความปลอดภัย (มนป.) สนับสนุนโดยสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) กำหนดให้มี

การสัมมนาระดับชาติ เรื่องความปลอดภัยทางถนน วัตถุประสงค์ เพื่อเป็นเวทีให้ผู้บริหาร นักวิชาการ และผู้ปฏิบัติงานทั้งจากภาครัฐ ภาคเอกชน และองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น ได้ทราบนโยบายของรัฐบาลในการดำเนินงานการป้องกันและแก้ไขปัญหาอุบัติเหตุทางถนน และมีส่วนร่วมเสนอแนะนโยบายสาธารณะ รวมทั้งแนวทางการบูรณาการในการดำเนินงานเพื่อให้จังหวัดและองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นได้นำความรู้ แนวทาง และรูปแบบการดำเนินงานของหน่วยงานต่างๆ ไปเผยแพร่และปฏิบัติให้เหมาะสมกับพื้นที่อย่างเป็นรูปธรรมและต่อเนื่อง



## ไม่ควรพลาดกับงานครั้งนี้

กำหนดจัดงานสัมมนาระดับชาติ เรื่องความปลอดภัยทางถนน ครั้งที่ 3 ภายใต้แนวคิด “ลงทุนความปลอดภัยทางถนนที่คุ้มค่า” ระหว่างวันที่ 6-7 ธันวาคม 2560 ที่ศูนย์นิทรรศการและการประชุมไบเทค บางนา กรุงเทพฯ

### พบกับ

1. เวทีแลกเปลี่ยนเรียนรู้ ด้านการบริหารจัดการ ยานพาหะ เยาวชน และรถจักรยานยนต์
2. นำเสนอผลงานวิชาการดีเด่น
3. บูธนิทรรศการความรู้ด้านความปลอดภัยทางถนน สนใจรายละเอียด สอบถามเพิ่มเติมได้ที่ ศูนย์วิชาการเพื่อความปลอดภัยทางถนน (ศวปถ.) หรือ <http://www.roadssafetythai.org/> โทร. 02-938-8490 โทรสาร. 02-938-8827



ทบทวนคำถาม  
ชิงรางวัล

## มาตรการโรงเรียนต้นแบบ ของ “ตำบลคำบง” พื้นที่ต้นแบบลดความเร็ว ได้จำกัดความเร็วในการขับรถภายในโรงเรียนที่กิโลเมตรต่อชั่วโมง

ร่วมตอบคำถามโดยตัดหรือถ่ายเอกสารชิ้นส่วนนี้ เขียนคำตอบ พร้อมชื่อ-นามสกุล หน่วยงาน ที่อยู่สำหรับจัดส่งของรางวัล และเบอร์โทรศัพท์ที่สามารถติดต่อได้สะดวก แล้วแฟกซ์มาที่ 0-2580-0518 (10 ท่านแรกที่ตอบถูก จะได้รับชุดของขวัญจากสำนักงานเครือข่ายลดอุบัติเหตุ จัดส่งให้ถึงบ้าน...ฟรี)

# สื่อดิจิทัลเฝ้าระวังทางสังคม



วันที่ 23 พฤษภาคม 2560 นายพรหมมินทร์ กัณธิยะ ผู้อำนวยการสำนักงานเครือข่ายลดอุบัติเหตุ (สคอ.) ร่วมประชุมสื่อดิจิทัลเพื่อการเฝ้าระวังทางสังคมเสริมสร้างวินัยและความเข้มแข็งของชุมชน (Digital Community Watch Dog) มีวัตถุประสงค์หลักคือ คัดกรองผู้บริโภครายทางสังคมโดยใช้ระบบดิจิทัล เชื่อมทุกหน่วยงานมาใช้ประโยชน์ร่วมกัน และให้ประชาชนมีส่วนร่วมเฝ้าระวัง ณ ห้องประชุมสารสนเทศ อาคารรัฐสภา แขวงดุสิต เขตดุสิต กรุงเทพฯ

## ขับเคลื่อนการปฏิรูปด้านการคุ้มครองผู้บริโภค

วันที่ 29 พฤษภาคม 2560 นายพรหมมินทร์ กัณธิยะ ผู้อำนวยการสำนักงานเครือข่ายลดอุบัติเหตุ (สคอ.) ร่วมประชุมขับเคลื่อนการปฏิรูปด้านการคุ้มครองผู้บริโภค เพื่อการเฝ้าระวังทางสังคม ออกแบบระบบหนุนประชาชนร่วมเฝ้าระวังป้องกันและปราบปรามยาเสพติด ณ ศูนย์ปฏิบัติการสำนักงานคณะกรรมการป้องกันและปราบปรามยาเสพติด แขวงสามเสนใน เขตพญาไท กรุงเทพฯ



## สื่อสารประชาสัมพันธ์เพื่อป้องกันอุบัติเหตุทางถนน



วันที่ 14 มิถุนายน 2560 นายกษิต วัชรรัตน์ ผู้จัดการสำนักงานเครือข่ายลดอุบัติเหตุ (สคอ.) จัดประชุมเตรียมการขับเคลื่อนการสื่อสารประชาสัมพันธ์เพื่อป้องกันอุบัติเหตุและประเด็นยุทธศาสตร์เพื่อลดอุบัติเหตุทางถนน จังหวัดอุดรธานี ณ โรงแรมปั้นหย่า รีสอร์ท อ.เมือง อุดรธานี

# ดิจิทัลเทคโนโลยี กับการเฝ้าระวังชุมชน

วันที่ 16 มิถุนายน 2560 นายพรหมมินทร์ กัณธิยะ ผู้อำนวยการสำนักงานเครือข่ายลดอุบัติเหตุ (สคอ.) เข้าร่วมประชุมสัมมนาเรื่อง “ดิจิทัลเทคโนโลยี กับการเฝ้าระวังชุมชน” โดยคณะกรรมการวิชาการขับเคลื่อนการปฏิรูปประเทศด้านสังคม ณ ห้องประชุมสารสนเทศ อาคารรัฐสภา 1 ถนนอุทองใน กรุงเทพฯ



# ตีแผ่ผลกระทบจาก เครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ผ่านภาพยนตร์

วันที่ 23 มิถุนายน 2560 นายพรหมมินทร์ กัณธิยะ ผู้อำนวยการสำนักงานเครือข่ายลดอุบัติเหตุ (สคอ.) ร่วมงาน แลกง้าว ชมการตีแผ่ผลกระทบจาก เครื่องดื่มแอลกอฮอล์ผ่านภาพยนตร์ “A Royal Hangover” เพื่อสร้างความตระหนักถึงปัญหาและผลกระทบของเครื่องดื่มแอลกอฮอล์แก่เยาวชน พร้อมเผยแพร่ผลการณ์ตรงจาก แม่ก้า อดีตศิลปินตลกที่เคยติดเหล้า ยาเสพติด สุดท้ายต้องติดคุก โดยมีนายตวง อันทะไชย ประธานคณะกรรมการการศึกษาและกีฬา สภานิติบัญญัติแห่งชาติ เป็นประธานเปิด กิจกรรม และมีเวที เสวนา ในหัวข้อ “เมาเลื่อนเมืองเรียนรู้จากUK” นายกนกพงษ์ อนุรักษจรวยง (แม่ก้า อดีตศิลปินตลกคณะ ชวนชื่น) นายวิเชษฐรัตน์ พิชัยรัตน์ (คณะกรรมการบริหารกองทุนสนับสนุนสร้างเสริมสุขภาพ) นายวิศณุ ศรีทะวงศ์ (ผู้จัดการแผนงาน พัฒนานโยบายสาธารณสุขฯ สคส.) นางธิดา ผลิตผลการพิมพ์ บรรณาธิการนิตยสารนิตยสาร Bioscope–Documety Club



## Excella งดเหล้าเข้าพรรษา ปี 2560

วันที่ 7 กรกฎาคม 2560 นายพรหมมินทร์ กัณธิยะ ผู้อำนวยการสำนักงานเครือข่ายลดอุบัติเหตุ (สคอ.) เป็นวิทยากรใน กิจกรรม “Excella งดเหล้าเข้าพรรษา 2560” จัดโดย บริษัทกระเบื้องหลังคาเซรามิกไทย จำกัด สระบุรี ณ อำเภอหนองแค จังหวัดสระบุรี



## เตรียมความพร้อม งานสัมมนาระดับชาติ ครั้งที่ 13

วันที่ 12 กรกฎาคม 2560 สำนักงานเครือข่ายลดอุบัติเหตุ โดยนายพรหมมินทร์ กัณธิยะ ผู้อำนวยการสำนักงานเครือข่ายลดอุบัติเหตุ (สคอ.) พร้อมด้วย นายกษิต ชาญรัตน ผู้จัดการ สำนักงานเครือข่ายลดอุบัติเหตุ ร่วมประชุมในฐานะคณะ อนุกรรมการฝ่ายประชาสัมพันธ์ นำเสนอความก้าวหน้าด้านการ ประชาสัมพันธ์ ในการประชุมเตรียมความพร้อมงานสัมมนาระดับ ชาติ เรื่องความปลอดภัยทางถนน ครั้งที่ 4/2560 จัดโดย ศูนย์ วิชาการเพื่อความปลอดภัยทางถนน (ศวปถ) เพื่อระดมความคิดเห็น กำหนดแนวทางการจัดงาน “สัมมนาอุบัติเหตุระดับชาติ ครั้งที่ 13 “ลงทุนเพื่อความปลอดภัยทางถนน” ซึ่งจะจัดขึ้นในวันที่ 6-7 ธันวาคม 2560 ณ ศูนย์นิทรรศการและการแสดง ไบเทค บางนา กทม. โดยมี นพ. วีระพันธ์ สุพรรณไชยมาตย์ รองประธานคณะกรรมการ คนที่ 2 สำนักงานกองทุนสนับสนุนการ สร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) เป็นประธานการประชุมฯ ร่วมด้วย นพ.วิทยา ชาติบัญชาชัย ประธานคณะทำงานแผนงาน สอจร. และภาคี เครือข่าย คณะทำงานจากภาครัฐและเอกชนเข้าร่วมประชุม ทั้งนี้ ณ ห้องประชุมอินฟินิตี้ ชั้น 7 โรงแรมดิ เอทส์ ลุมพินี กรุงเทพฯ



# เปิดศูนย์ปฏิบัติการ ความปลอดภัยทางถนน หนองหญ้าไซโมเดล

วันที่ 12 กรกฎาคม 2560 นายพรหมมินทร์ กัณธิยะ ผู้อำนวยการสำนักงานเครือข่ายลดอุบัติเหตุ (สคอ.) ร่วมกิจกรรมการทำงานแบบบูรณาการ เปิดศูนย์ปฏิบัติการความปลอดภัยทางถนนตำบลหนองหญ้าไซ (คปถ.ต) พร้อมประชุมคณะกรรมการ คปถ.ต และประชุมชี้แจงการดำเนินงานกิจกรรมงดเหล้าเข้าพรรษาปี 2560 “หนองหญ้าไซโมเดล” ณ เทศบาลตำบลหนองหญ้าไซ อำเภอลำลูกกา จังหวัดปทุมธานี



# พะเยา เลิกเหล้าเข้าพรรษา ถวายเป็นพระกุศล ร.9

วันที่ 13 กรกฎาคม 2560 นายพรหมมินทร์ กัณธิยะ ผู้อำนวยการสำนักงานเครือข่ายลดอุบัติเหตุ (สคอ.) ร่วมงานวัดงดดื่มสุราแห่งชาติ จังหวัดพะเยา ประจำปี 2560 “เลิกเหล้าเข้าพรรษา ถวายเป็นพระกุศล ร.9” ณ อาคารศาลาประชาคม จังหวัดพะเยา



# ต้นแบบป้องกันและลดอุบัติเหตุทางถนน อุดรธานี



วันที่ 20 กรกฎาคม 2560 นายแพทย์สมิต ประสันนาการ นายแพทย์สาธารณสุขจังหวัดอุดรธานี เป็นประธานเปิดการประชุมพร้อมมอบนโยบายการดำเนินงานการป้องกันและลดอุบัติเหตุทางถนนพื้นที่ต้นแบบ ในเวทีขับเคลื่อน 20 ตำบลต้นแบบป้องกันและลดอุบัติเหตุทางถนน อุดรธานี จัดโดย สำนักงานเครือข่ายลดอุบัติเหตุ (สคอ.) เพื่อถอดบทเรียนการทำงานในพื้นที่ ค้นหาปัญหาและแนวทางป้องกันแก้ไขปัญหาอุบัติเหตุทางถนน โดยผู้เข้าร่วมประชุมประกอบด้วยภาคีเครือข่ายจาก 20 ตำบลใน 20 อำเภอของจังหวัดอุดรธานี ได้แก่ เจ้าหน้าที่สาธารณสุข/ผู้นำชุมชน/องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น จำนวนกว่า 70 คน

ทั้งนี้ นายพรหมมินทร์ กัณธิยะ ผู้อำนวยการสำนักงานเครือข่ายลดอุบัติเหตุ (สคอ.) ได้ร่วมให้ความรู้ แนวทาง “การจัดการข้อมูลและสื่อสารประชาสัมพันธ์ป้องกันอุบัติเหตุทางถนน” แก่ผู้ร่วมประชุมด้วย ณ ห้องปั้นเงิน ชั้น 5 โรงแรมปั้นหยารีสอร์ท อ.เมือง จ.อุดรธานี



# คุณแม่ตั้งครรภ์

## ดูแลตนเองอย่างไร ให้ปลอดภัยในการขับรถ



ในระหว่างการตั้งครรภ์ ร่างกายของคุณแม่จะมีการเปลี่ยนแปลงเกิดขึ้นมากมาย เพื่อปรับให้เหมาะสมต่อการเจริญเติบโตของทารกในครรภ์ ทั้งการเปลี่ยนแปลงทางสรีระกายวิภาค หรือการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย เช่น ขนาดหน้าท้องที่ขยายใหญ่ขึ้น อาการบวมตามแขนขา และการเปลี่ยนแปลงทางฮอร์โมนและเมตาบอลิซึม โดยการเปลี่ยนแปลงต่างๆ เหล่านี้ ล้วนแล้วจะส่งผลให้ขาดความคล่องตัวในการเดินทาง แต่เนื่องจากคุณแม่อาจมีความจำเป็นต้องสัญจรทางรถยนต์ หลายคนคงมีความกังวลว่าจะขับรถเดินทางตามปกติได้หรือไม่ และมีข้อปฏิบัติอย่างไรในระหว่างการขับรถให้ปลอดภัยสูงสุด



**พญ.พลอยนิล พุทธาพิทักษ์พงศ์** แพทย์ผู้เชี่ยวชาญเวชศาสตร์มารดาและทารกในครรภ์ โรงพยาบาลพระรามเก้า ให้คำตอบว่า คุณแม่ที่ตั้งครรภ์สามารถนั่งรถยนต์ หรือแม้กระทั่งขับรถด้วยตนเองได้ โดยอาจต้องเพิ่มความระมัดระวังในการเดินทาง เพื่อป้องกันอุบัติเหตุที่อาจเกิดขึ้นระหว่างขับรถ โดยช่วงเวลาที่ต้องระมัดระวังมากเป็นพิเศษ มี 2 ช่วง ได้แก่ ช่วงไตรมาสแรก หรือช่วง 3 เดือนแรกของการ

ตั้งครรภ์ โดยช่วงนี้การเปลี่ยนแปลงขนาดหน้าท้องยังไม่มากนักก็จริง แต่คุณแม่หลายท่านอาจประสบปัญหาแพ้ท้อง วิงเวียน คลื่นไส้ อาเจียนมากเวลาเดินทาง และยังเป็นช่วงสุมเสี่ยงต่อการแท้ง หรือมีปัญหาแทรกซ้อนระหว่างการตั้งครรภ์ได้ง่าย แม้การขับรถไม่ได้เพิ่มโอกาสในการแท้งบุตร แต่หากเกิดปัญหาในระหว่างการขับ ก็จะมีโอกาสในการเกิดอุบัติเหตุเป็นอันตรายต่อทั้งคุณแม่และบุตรในครรภ์ได้



ส่วนช่วงไตรมาสสุดท้าย คือ ช่วงก่อนคลอดในเดือนที่ 7-9 คุณแม่ควรหลีกเลี่ยงการเดินทางไกล เนื่องจากใกล้คลอดเต็มที่ หรือหากคุณแม่ยังต้องทำงานประจำอยู่ ก็สามารถขับรถไปทำงานประจำวัน หรือเดินทางในระยะใกล้ได้ แต่ต้องระมัดระวังอย่างมาก ไม่ควรขับรถเร็วเกิน 80 กิโลเมตรต่อชั่วโมง เพื่อว่าหากเกิดอุบัติเหตุฉุกเฉิน จะได้สามารถหยุดรถได้ทันทั่วทั้งที่ ช่วยลดความรุนแรงของอุบัติเหตุที่อาจเกิดขึ้นได้ รายละเอียดการขับที่ปลอดภัยในระหว่างตั้งครรภ์นั้น คุณแม่ควรหลีกเลี่ยงการนั่งชิดพวงมาลัยมากเกินไป ควรปรับเบาะนั่งให้อยู่ในระดับที่พอเหมาะ โดยห่างจากพวงมาลัย 10-12 นิ้ว อยู่ในตำแหน่งที่มองเห็นเส้นทางชัดเจน โดยที่มือสามารถหมุนพวงมาลัย เฝ้าเหยียบเบรคและคันเร่งได้ถนัด แล้วจึงคาดเข็มขัดนิรภัย โดยให้แนวทแยงของเข็มขัดคาดผ่านร่องอกไปตามแนวโค้งของท้อง ส่วนแนวนอนของเข็มขัดอยู่เหนือต้นขา และกระดุกเชิงกราน ห้ามคาดทับบริเวณหน้าท้องตำแหน่งของมดลูกโดยตรง

นอกจากนี้ ก่อนเดินทาง ควรสำรวจความเรียบร้อยของยานพาหนะ ประกอบไปด้วย การเช็คลมยาง แบตเตอรี่หม้อน้ำ น้ำมันเครื่องก่อนออกเดินทางทุกครั้ง เรื่องนี้คุณพ่อสามารถมีส่วนร่วมในการช่วยขับขี่ยานพาหนะได้ เพียงเท่านี้ คุณแม่ก็สามารถขับที่รถยนต์ได้อย่างปลอดภัย เดินทางโดยสวัสดิภาพ

ที่มา: ฝ่ายประชาสัมพันธ์ รพ.กรุงเทพ