



กรมป้องกันและบรรเทาสาธารณภัย กระทรวงมหาดไทย

เตรียมพร้อมก่อนเดินทาง

เลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยง

ใช้อุปกรณ์นิรภัยถูกวิธี

...เพิ่มความปลอดภัยในการเดินทาง



‘ป้องกันภัยเชิงรุก บรรเทาทุกข์เมื่อเกิดภัย’

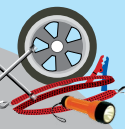
## สารบัญ

- 1 **คนพร้อม - รถพร้อม - ศึกษาเส้นทาง...เดินทางปลอดภัย**
  - การเตรียมสภาพร่างกายให้พร้อมขับรถ 2
  - การตรวจสอบรถให้ใช้ยานได้อย่างปลอดภัย 4
  - การศึกษาและเลือกใช้เส้นทางที่ปลอดภัย 6
  - การจัดเตรียมอุปกรณ์ฉุกเฉินไว้ประจำรถ 8
- 10 **เส้นทางพฤติกรรม เร็ว เมา ไทร ช่าง...ลดเสี่ยงอุบัติเหตุทางถนน**
  - การป้องกันอุบัติเหตุจากการขับรถเร็ว 12
  - การป้องกันอุบัติเหตุจากการเมาแล้วขับ 14
  - การป้องกันอุบัติเหตุจากการไถ่แล้วขับ 16
  - การป้องกันอุบัติเหตุจากการ่วงแล้วขับ 18
- 21 **ใช้อุปกรณ์จราจรอย่างถูกต้อง...ลดบาดเจ็บรุนแรง**
  - เสี่ยงชีวิตจากอุบัติเหตุทางถนน
  - การคาดเข็มขัดนิรภัยอย่างถูกวิธี 22
  - การสวมหมวกนิรภัยอย่างถูกวิธี 24
  - การใช้ที่นั่งนิรภัยอย่างถูกวิธี 26
  - ข้อควรปฏิบัติเพื่อเพิ่มประสิทธิภาพในการทำงานของอุปกรณ์จราจร 28
  - สถิติน่ารู้เกี่ยวกับการใช้อุปกรณ์นิรภัย 30

## คนพร้อม - รถพร้อม

### ศึกษาเส้นทาง...เดินทางปลอดภัย

**ก**ารเตรียมสภาพร่างกายให้พร้อมขับรถ การตรวจสอบรถให้อยู่ในสภาพใช้งาน ได้อย่างปลอดภัย การศึกษาและเลือกใช้เส้นทาง ที่ปลอดภัย รวมถึงการนำอุปกรณ์ฉุกเฉิน ไว้ประจำรถ นับเป็นปัจจัยสำคัญที่เพิ่มความ พร้อมในการขับรถ จึงช่วยลดความเสี่ยงต่อ การเกิดอุบัติเหตุทางถนน เพื่อความปลอดภัย กระทรวงมหาดไทย โดยกรมป้องกันและบรรเทา สาธารณภัย (ปภ.) ขอแนะหลักปฏิบัติในการ เตรียมพร้อมก่อนขับรถ ดังนี้





## การเตรียมสภาพร่างกายให้พร้อมขับรถ

นอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ  
ไม่อดนอนติดต่อกันหลายวัน  
เพราะจะเกิดอาการง่วงนอน  
สะสม หากขับรถ อารมณ์หงุดหงิดใน  
ถ่วงให้เกิดอุบัติเหตุได้



หลีกเลี่ยงปัจจัยที่ทำให้  
เกิดอาการง่วงนอน  
โดยดเว้นการดื่มเครื่องดื่ม  
แอลกอฮอล์ ไม่ทานยา  
ที่มีฤทธิ์กดประสาท อาทิ  
ยาแก้แพ้ ยาลดน้ำมูก เพราะ  
ทำให้ประสิทธิภาพในการ  
ขับรถลดลง



หากต้องขับรถระยะทางไกล  
มากกว่า 400 กิโลเมตร ควรบี  
เพื่อนร่วมทาง เพื่อผลัดเปลี่ยน  
กันขับรถ หรือหยุดพักรถทุก  
2 ชั่วโมงหรือทุกระยะทาง 150  
- 200 กิโลเมตร จะช่วยป้องกัน  
อุบัติเหตุจากการหลับใน

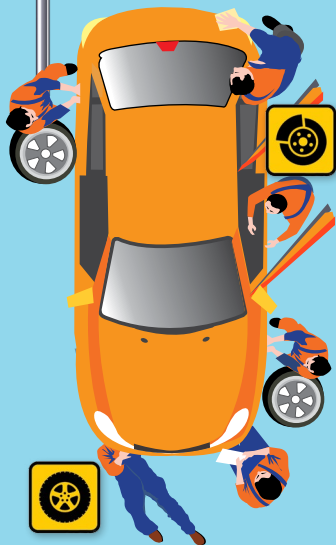


ผู้สูงอายุหรือผู้ที่มีโรคประจำตัว เช่น โรคหัวใจ โรคเบาหวาน  
เป็นต้น ควรเพิ่มความระมัดระวังในการขับรถเป็นพิเศษ  
ไม่ควรขับรถตามลำพัง และนำยาติดตัวไปด้วยเสมอ  
หากอาการของโรคกำเริบ จะช่วยลดความเสี่ยงต่อการ  
เกิดอันตราย



## การตรวจสอบรถให้ใช้งานได้อย่างปลอดภัย

หมั่นตรวจสอบสภาพรถและสังเกตการทำงาน  
ของอุปกรณ์ประจำรถ ดังนี้



**ระบบเบรก** หยุดรถ  
ได้ในระยะที่ปลอดภัย  
หากเหยียบเบรกแล้ว  
มีเสียงดัง พวงมาลัยบิด  
หรือรถไถลออกนอก  
เส้นทาง ควรนำรถ  
เข้าศูนย์บริการเพื่อ  
ตรวจสอบระบบเบรก

**ยางรถยนต์** อยู่ในสภาพสมบูรณ์ หน้ายางไม่บวม ไม่มีรอยปริ  
ร่องยาวลึก ดอกยางไม่สึกหรอ พร้อมเติมแรงดันลมยางตาม  
คำแนะนำที่กำหนด จะช่วยเพิ่มประสิทธิภาพในการยึด  
เกาะถนน และลดความเสี่ยงต่อการเกิดอุบัติเหตุจากยางระเบิด

**สัญญาณไฟ** มีแสงไฟส่องสว่าง  
ทุกดวง หากหลอดไฟชำรุดควร  
เปลี่ยนใหม่ พร้อมหมั่นทำความสะอาด  
แกว้ครอบสัญญาณไฟ  
จะช่วยให้แสงไฟส่องสว่างมากขึ้น



**เครื่องยนต์** ตรวจสอบ  
น้ำมันคลัตช์ น้ำมันเบรก  
น้ำในหม้อน้ำแบตเตอรี่  
น้ำมันเกียร์ น้ำมันหล่อลื่น  
ให้อยู่ในระดับที่กำหนด

**กรณีรถมีอาการผิดปกติ** เช่น  
เครื่องยนต์มีเสียงดัง มีคราบ  
น้ำมันใต้ท้องรถ มีกลิ่นเหม็นไหม้  
มีสัญลักษณ์เตือนบนหน้าปัดรถ  
เป็นต้นให้นำรถเข้าศูนย์บริการ  
เพื่อตรวจสอบอุปกรณ์ประจำรถ



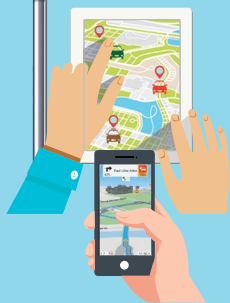
## Car Service



ที่สำคัญ ผู้ขับขี่ควรนำรถเข้า  
ศูนย์บริการเพื่อตรวจสอบ  
สภาพรถตามวงจรการใช้งาน  
และระยะทางที่กำหนด หากอุปกรณ์  
ชำรุดให้เปลี่ยนใหม่ จะช่วย  
ป้องกันอุบัติเหตุจากสภาพรถ  
ไม่ปลอดภัย



## การศึกษาและเลือกใช้เส้นทางที่ปลอดภัย



ตรวจสอบข้อมูลสภาพเส้นทางจากแผนที่ เว็บไซต์ แอปพลิเคชัน แนะนำเส้นทาง ระบบนำทางอัจฉริยะ (GPS Navigator) หรือสอบถามจากเจ้าหน้าที่หน่วยงานที่เกี่ยวข้องจะช่วยป้องกันอุบัติเหตุจากความไม่ชำนาญเส้นทาง

วางแผนและเลือกใช้เส้นทางที่ปลอดภัย หลีกเลี่ยงเส้นทางที่ชำรุดหรืออยู่ระหว่างการซ่อมแซม เพื่อลดความเสี่ยงต่อการเกิดอุบัติเหตุ

งานซ่อมผิวทาง  
ข้างหน้า



เตรียมเส้นทางสำรองกรณีเส้นทางหลักมีสภาพการจราจรติดขัด เกิดอุบัติเหตุหรืออยู่ระหว่างการก่อสร้าง จะได้เดินทางถึงจุดหมายอย่างปลอดภัย



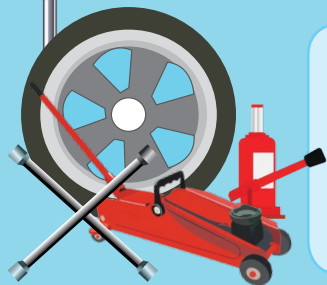
เพื่อเวลาในการเดินทาง โดยเฉพาะเส้นทางที่ไม่คุ้นเคย หรือสภาพการจราจรติดขัด เพราะความเร่งรีบในการขับรถอาจเป็นสาเหตุให้เกิดอุบัติเหตุได้

กรณีขับรถผ่านเส้นทางที่ไม่คุ้นเคย ผู้ขับขี่ควรเพิ่มความระมัดระวังในการขับรถเป็นพิเศษ ไม่ขับรถเร็ว หมั่นสังเกตป้ายบอกทางป้ายจราจร พร้อมปฏิบัติตามอย่างเคร่งครัดจะช่วยป้องกันอุบัติเหตุที่อาจเกิดขึ้นได้



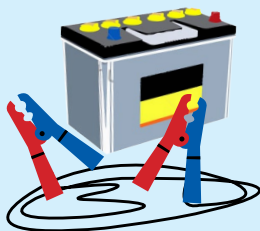


## การจัดเตรียมอุปกรณ์ฉุกเฉินไว้ประจำรถ



ยางอะไหล่ แม่แรง ประแจ  
ขันล้อ สำหรับเปลี่ยนยาง  
กรณียางแตกหรือระเบิด  
พร้อมเติมแรงดันลมยาง  
อะไหล่ให้อยู่ในสภาพพร้อม  
ใช้งานอยู่เสมอ

สายพ่วงแบตเตอรี่ ใช้กรณี  
แบตเตอรี่เสื่อมสภาพ โดยต่อ  
พ่วงกับขั้วแบตเตอรี่ของรถ  
คันอื่นในลักษณะขั้วบวกต่อ  
ขั้วบวกและขั้วลบต่อขั้วลบ



ชุดอุปกรณ์ลาก พ่วง จูง  
อาทิ เชือก ลวดสลิง สำหรับ  
ใช้ลากรถกรณีรถเสียหรือ  
ประสบอุบัติเหตุ โดยผูกไว้  
กับส่วนที่แข็งแรงที่สุดของ  
โครงสร้างรถ



ถังดับเพลิงเคมีขนาดเล็ก  
ใช้สำหรับดับเพลิงไหม้รถที่ไม่  
รุนแรง โดยติดตั้งไว้ในจุดที่  
หยิบใช้งานสะดวก ไม่วางใต้  
เบาะนั่งคนขับ เพราะอาจกลิ้ง  
ไปติดใต้เป็นเบรกและคันเร่ง  
ทำให้เกิดอุบัติเหตุได้



ค้อนทุบกระจก ใช้ทุบกระจก  
ด้านข้างรถ เพื่อหนีออกจากรถ  
กรณีระบบล็อกขัดข้อง  
ระบบไฟฟ้าลัดวงจรจากเหตุ  
เพลิงไหม้รถ หรือรถตกน้ำ



นอกจากนี้ ผู้ขับขี่ควรนำไฟฉาย  
ป้ายสามเหลี่ยมสะท้อนแสง  
อุปกรณ์เติมลมแบบพกพา ที่ตัด  
เข็มขัดนิรภัยติดรถไว้เสมอ  
พร้อมศึกษาวิธีใช้อุปกรณ์ฉุกเฉิน  
รวมถึงตรวจสอบให้อยู่ในสภาพ  
พร้อมใช้งาน จะได้แก้ไขสถานการณ์  
ได้ทันทีที่เกิดเหตุฉุกเฉิน





## เสี่ยงพฤติกรรม

# เร็ว • เมา • โทร • ง่วง

## ...ลดเสี่ยงอุบัติเหตุทางถนน



**ป** บัติเหตุทางถนนมีสาเหตุหลักจากพฤติกรรมเสี่ยงของผู้ขับขี่ ทั้งการขับรถเร็ว การดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ การใช้โทรศัพท์ขณะขับรถ และการง่วงหลับใน จึงเพิ่มความเสี่ยงต่อการเกิดอุบัติเหตุในลักษณะรุนแรง เพื่อความปลอดภัย กระทรวงมหาดไทย โดยกรมป้องกันและบรรเทาสาธารณภัย (ปภ.) ขอแนะข้อควรปฏิบัติเพื่อป้องกันอุบัติเหตุจากพฤติกรรมเสี่ยง เร็ว เมา โทร ง่วงแล้วขับ ดังนี้





## ไม่ขับรถเร็ว

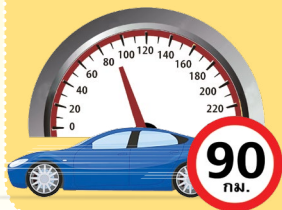


### ปัจจัยเสี่ยง

การขับรถด้วยความเร็วสูง ทำให้ผู้ขับขี่มีขอบเขตในการมองเห็นเส้นทางลดลง เมื่อเกิดเหตุฉุกเฉิน จึงไม่สามารถควบคุมรถได้อย่างปลอดภัย เนื่องจากต้องใช้ระยะทางในการหยุดรถมากกว่าปกติ โดยเฉพาะหากเกิดอุบัติเหตุ แรงปะทะ ณ จุดเกิดเหตุ จะเพิ่มขึ้นตามระดับความเร็ว ทำให้เกิดอุบัติเหตุในลักษณะรุนแรง

### ข้อควรปฏิบัติ

ไม่ขับรถเร็วเกินกว่าอัตราที่กำหนด ปฏิบัติตามป้ายจำกัดความเร็วบนเส้นทางอย่างเคร่งครัด เพราะเป็นการใช้ความเร็วที่ปลอดภัย



ใช้ความเร็วในการขับรถให้เหมาะสมกับสถานการณ์ ทั้งสภาพเส้นทาง สภาพอากาศ สภาพการจราจร และทัศนวิสัยในการมองเห็นเส้นทาง เพื่อให้สามารถหยุดรถได้ทันเมื่อเกิดเหตุฉุกเฉิน

ลดความเร็วให้ต่ำกว่าปกติเมื่อขับรถผ่านเส้นทางเสี่ยงอุบัติเหตุ อาทิ เขตชุมชน บริเวณโรงเรียน ทางโค้ง ทางลาดชัน ถนนที่อยู่ระหว่างการซ่อมแซม



ใช้ความเร็วให้อยู่ระดับที่สามารถควบคุมรถได้เมื่อขับผ่านเส้นทางที่ทัศนวิสัยไม่ดี อาทิ ฝนตกหนัก หมอกกลบจืด ควั่นไฟปกคลุมเส้นทาง โดยใช้ความเร็วให้สัมพันธ์กับระยะในการมองเห็นเส้นทางและระยะทางที่ไฟหน้าส่องถึง



ผู้ขับขี่ควรใช้ความเร็วในระดับคงที่และสม่ำเสมอ ไม่ขับรถช้าในช่องทางขวา เว้นระยะห่างจากรถคันอื่นให้สัมพันธ์กับความเร็วในการขับรถ หากเกิดเหตุฉุกเฉิน จะได้มีระยะทางในการหยุดรถอย่างปลอดภัย





## เมาไม่ขับ



### ปัจจัยเสี่ยง

เครื่องดื่มแอลกอฮอล์มีฤทธิ์กดประสาท ทำให้ความสามารถในการขับรถลดลง การคาดคะเนและการกะระยะห่างจากรถคันอื่นผิดพลาด รวมถึงมีปฏิกิริยาตอบสนองต่อสถานการณ์ฉุกเฉินช้ากว่าปกติ 8 เท่า จึงไม่สามารถแก้ไขเหตุฉุกเฉินเฉพาะหน้าได้อย่างปลอดภัย ตลอดจนมีพฤติกรรมการขับขี่ในลักษณะที่เสี่ยงต่อการเกิดอันตราย

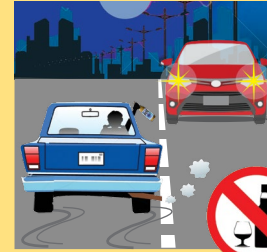
ปฏิกิริยาตอบสนองช้ากว่าปกติ  
**8 เท่า**



### ข้อควรปฏิบัติ

ห้ามดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ทั้งช่วงก่อนและขณะขับรถ เพราะทำให้ประสิทธิภาพในการขับรถลดลง ไม่สามารถแก้ไขเหตุฉุกเฉินเฉพาะหน้าได้อย่างปลอดภัย

หากดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ห้ามขับรถอย่างเด็ดขาด ควรให้เพื่อนที่ไม่ดื่มขับรถแทน ใช้บริการรถแท็กซี่หรือรถโดยสารสาธารณะ กรณีไม่มีเพื่อนร่วมทาง ควรรอจนสร้างเมาจึงค่อยขับรถไปต่อ



เพิ่มความระมัดระวังในการขับรถช่วงเวลากลางคืน โดยเฉพาะหลังเที่ยงคืนไปแล้ว เพราะกว่า 1 ใน 10 ของผู้ขับรถมักเมาแล้วขับ และมีพฤติกรรมการขับขี่ที่ไม่ปลอดภัย จึงเพิ่มความเสี่ยงต่อการเกิดอุบัติเหตุ

### น่านี

ผู้ขับขี่ที่มีอาการเมาจะมีพฤติกรรมการขับขี่ที่ไม่ปลอดภัย เช่น ขับรถคร่อมช่องทาง เปลี่ยนช่องทางไปมา ขับรถย้อนศร เหนี่ยวชนวัตถุริมข้างทาง และขับรถฝ่าสัญญาณไฟจราจร เป็นต้น เพื่อความปลอดภัย ควรลดความเร็วและเว้นระยะห่างจากรถคันดังกล่าวให้มากขึ้น จะช่วยป้องกันอุบัติเหตุที่อาจเกิดขึ้นได้





## โทรไม่ขับ



### ปัจจัยเสี่ยง

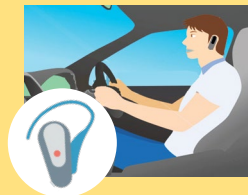
การใช้โทรศัพท์ขณะขับรถ ทำให้ผู้ขับขี่มีปฏิกิริยาตอบสนองต่อเหตุฉุกเฉินและแก้ไขปัญหาเฉพาะหน้าช้ากว่าปกติ 0.5 วินาที แม้จะใช้อุปกรณ์เสริมก็ส่งผลกระทบต่อสมาธิในการขับรถ ไม่สามารถจดจำรายละเอียดเส้นทาง ป้ายจราจร และป้ายบอกทางได้ จึงเพิ่มความเสี่ยงต่อการเกิดอุบัติเหตุ

### ข้อควรปฏิบัติ

หลีกเลี่ยงการใช้โทรศัพท์ในขณะขับรถ แม้จะจอดรถติดสัญญาณไฟหรือการจราจรติดขัด เพราะจะเหลือมือจับพวงมาลัยเพียงข้างเดียว และต้องละสายตาจากเส้นทาง จึงส่งผลกระทบต่อประสิทธิภาพในการขับรถ

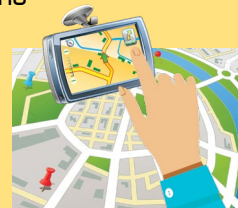


ใช้อุปกรณ์เสริมในการสนทนาทางโทรศัพท์ เช่น แแฮนด์ฟรี บลูทูธ หรือเปิดใช้ลำโพง เป็นต้น แต่ไม่ควรคุยโทรศัพท์เป็นเวลานาน เพราะส่งผลต่อสมาธิในการขับรถ



กรณีไม่มีอุปกรณ์เสริมในการสนทนาทางโทรศัพท์ ควรให้เพื่อนที่ร่วมเดินทางไปด้วยรับโทรศัพท์แทน หรือจอดรถคุยโทรศัพท์ในบริเวณที่ปลอดภัย

ตั้งข้อมูลจุดหมายการเดินทางของระบบนำทางอัจฉริยะ (GPS) ก่อนขับรถ เพื่อป้องกันการละสายตาจากเส้นทาง ก่อให้เกิดอุบัติเหตุได้



### นำรู้



ผู้ขับขี่ไม่ควรคุยโทรศัพท์ขณะขับรถ เมื่อเริ่มสนทนาควรแจ้งให้คู่สนทนาทราบว่ากำลังขับรถ และควรเฉพาะประเด็นสำคัญ หลีกเลี่ยงบทสนทนาที่ทำให้อารมณ์เสีย โศกเศร้า หรือหงุดหงิด รวมถึงเรื่องที่ต้องวิเคราะห์และตัดสินใจ เพราะส่งผลต่อสมาธิในการขับรถ จึงเพิ่มความเสี่ยงต่อการเกิดอุบัติเหตุ



### ปัจจัยเสี่ยง

ผู้ขับขี่ที่หลับในจะมีอาการเสมือนคนหมดสติชั่วคราว จึงมีปฏิกิริยาตอบสนองต่อเหตุฉุกเฉินช้าลง ส่วนใหญ่มักเกิดอุบัติเหตุในลักษณะที่ผู้ขับขี่ไม่โต้เหยียบเบรก และพุ่งชนสิ่งกีดขวางอย่างรุนแรงโดยไม่มีคู่กรณี

### ข้อควรปฏิบัติ

นอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ อย่างน้อยวันละ 7 - 8 ชั่วโมง ไม่อดนอนติดต่อกันหลายวัน เพราะจะเกิดอาการง่วงนอนสะสมและหลับในขณะขับรถ



ไม่ทานยาที่มีฤทธิ์กดประสาท เพราะทำให้ประสิทธิภาพในการขับรถลดลง ควรทานยาเมื่อเดินทางถึงจุดหมายแล้ว หรือปรับเวลาทานยาเป็นช่วงก่อนนอน ร่างกายจะได้พักผ่อนอย่างเต็มที่



หลีกเลี่ยงการขับรถทางไกลในเวลากลางคืน เพราะเป็นช่วงที่ร่างกายต้องพักผ่อน ทำให้เกิดอาการง่วงนอนได้

ไม่ขับรถติดต่อกันเป็นเวลานาน ควรหยุดพักรดทุกๆ 2 ชั่วโมง หรือกระยะทาง 150 - 200 กิโลเมตร ในบริเวณที่ปลอดภัย อาทิ ที่พักรดริมทาง สถานีบริการน้ำมัน





กรณีขับรถในระยะทางไกล ควรดื่มเพื่อร่วมทางพลัดเปลี่ยนกันขับรถ หรือชวนพุดคุยขณะขับรถ จะช่วยป้องกันการหลับใหล



**ไม่ฝืนขับรถเมื่อมีอาการง่วงนอน** เพราะเสี่ยงต่อการหลับใหล ควรจอดรถในบริเวณที่ปลอดภัย เพื่อปรับเปลี่ยนอิริยาบถ หรือพักหลับประมาณ 15 - 20 นาที จะช่วยคลายความอ่อนล้าที่ก่อให้เกิดอุบัติเหตุได้

**นํารู้**

กรณีผู้ขับขี่มีอาการง่วงนอน ให้เปิดเพลงดังๆ จังหวะเร็วๆ เคี้ยวหมากฝรั่ง ต้มเครื่องดื่มบำรุงกำลังหรือคาเฟอีน ทานขนมหรือของขบเคี้ยว เปิดกระจกรถให้แรงลมปะทะใบหน้า จิกลิ้นหรือหยิกตัวเองให้เจ็บ จะช่วยให้ร่างกายตื่นตัวชั่วคราว จากนั้นให้จอดรถพักในบริเวณที่ปลอดภัย



## ใช้อุปกรณ์นิรภัยถูกวิธี ลดบาดเจ็บรุนแรง - เสียชีวิตจากอุบัติเหตุทางถนน

**อ**ุปกรณ์นิรภัยถือเป็นสิ่งสำคัญที่ช่วยเพิ่มความปลอดภัยในการเดินทาง โดยเฉพาะเมื่อประสบอุบัติเหตุทางถนน จะช่วยปกป้องผู้ขับขี่และผู้โดยสารไม่ให้เกิดบาดเจ็บรุนแรง จึงช่วยลดอัตราการเสียชีวิตจากอุบัติเหตุเพื่อความปลอดภัย กระทรวงมหาดไทย โดยกรมป้องกันและบรรเทาสาธารณภัย (ปภ.) ขอแนะนำการใช้อุปกรณ์นิรภัยอย่างถูกวิธี ดังนี้





## เข็มขัดนิรภัย

เป็นส่วนประกอบสำคัญของรถที่ช่วยคุ้มครองผู้ประสบเหตุมิให้กระแทกกับอุปกรณ์ต่างๆ หรือผู้โดยสารคนอื่นภายในรถ รวมถึงช่วยป้องกันการกระเด็นออกนอกรถ จึงช่วยลดการบาดเจ็บรุนแรงและเสียชีวิตจากอุบัติเหตุ

### การคาดเข็มขัดนิรภัยอย่างถูกวิธี



#### บุคคลทั่วไป

คาดเข็มขัดนิรภัยแนบชิดลำตัว พาดผ่านสะโพกและหัวไหล่ พร้อมปรับระดับความตึงให้กระชับ สายไม่พหลิกและบิดงอ จะช่วยให้เข็มขัดนิรภัยทำงานได้เต็มประสิทธิภาพ



#### สตรีมีครรภ์

คาดเข็มขัดนิรภัยในตำแหน่งที่ไม่ก่อให้เกิดอันตรายต่อทารกในครรภ์ โดยแนวกระเบื้องพาดผ่านร่องอกลงไปตามแนวโค้งของท้อง ไม่คาดทับบริเวณหน้าท้อง แนวนอนอยู่บริเวณใต้ท้องเหนือต้นขา และกระดุกเชิงกราน พร้อมใช้หมอนใบเล็กหรือผ้าขนหนูรองบริเวณหน้าท้องส่วนล่างแล้วจึงคาดเข็มขัดนิรภัยกับ



#### เด็ก

เด็กสามารถคาดเข็มขัดนิรภัยได้เมื่อมีรูปร่างและความสูงใกล้เคียงผู้ใหญ่ โดยเด็กสามารถนั่งตัวตรง ห้อยขากับเบาะรถ และหลังพิงพนักได้ก้น



ไม่ใช่ใช้เข็มขัดนิรภัยเส้นเดียวกันคาดผู้ใหญ่กับเด็กหรือเด็กสองคนไว้ด้วยกัน เพราะหากประสบอุบัติเหตุ เข็มขัดนิรภัยจะไม่สามารถปกป้องอันตราย ส่งผลให้ได้รับบาดเจ็บรุนแรงมากขึ้น



#### ข้อควรระวัง

ไม่คาดเข็มขัดนิรภัยพาดชิดลำคอ ไม่คาดใต้แขน เพราะหากประสบอุบัติเหตุ เข็มขัดนิรภัยจะไม่สามารถเหนี่ยวรั้งลำตัวผู้ประสบเหตุ ทำให้ได้รับอันตรายมากขึ้น



ไม่ควรให้เด็กเล็กคาดเข็มขัดนิรภัย เพราะเมื่อประสบอุบัติเหตุ แรงรัดของเข็มขัดนิรภัยจะทำให้เกิดแรงกระแทกและกระดูกอย่างรุนแรงมากขึ้น ส่งผลให้เด็กได้รับบาดเจ็บหรือเสียชีวิต





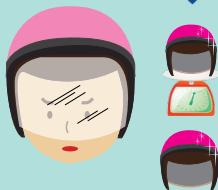
## หมวกนิรภัย



วัสดุภายในหมวกนิรภัยทำจากโฟม ซึ่งมีคุณสมบัติพิเศษสามารถยืดหยุ่นได้ จึงช่วยดูดซับและกระจายแรงกระแทกมิให้ส่งไปยังสมอง ขณะที่วัสดุภายนอกมีความแข็งแรง จึงช่วยปกป้องศีรษะมิให้กระแทกกับพื้นถนนโดยตรง

### การเลือกใช้หมวกนิรภัย

เลือกใช้หมวกนิรภัยแบบเต็มใบที่มีขนาดพอดีกับศีรษะ มีเครื่องหมายรับรองมาตรฐานผลิตภัณฑ์อุตสาหกรรม หมวกมีน้ำหนักเบาและมีสีสดใส



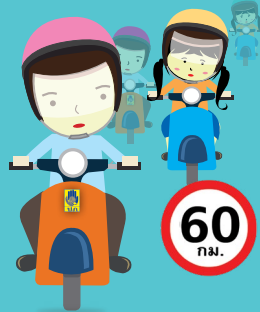
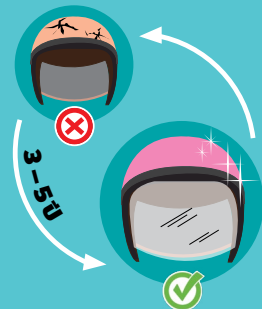
### การสวมหมวกนิรภัยอย่างถูกวิธี



สวมหมวกในลักษณะตรง ไม่เอียงไปข้างใดข้างหนึ่ง คาดสายรัดคาง และปรับความตึงให้กระชับได้คาง สายไม่บิดหรือหย่อน รวมถึงกระชับเพียงพอที่หมวกนิรภัยจะไม่หลุดออกจากศีรษะเมื่อประสบอุบัติเหตุ

### ข้อควรรู้

ควรเปลี่ยนหมวกนิรภัยทุกๆ 3 - 5 ปี หรือภายหลังหมวกนิรภัยกระแทกพื้นหรือของแข็งอย่างรุนแรง เพราะวัสดุจะเสื่อมสภาพและไม่สามารถรองรับแรงกระแทกได้เมื่อประสบอุบัติเหตุ



ผู้ขับขี่รถจักรยานยนต์ควรใช้ความเร็วไม่เกิน 60 กม./ชม. เพราะเป็นระดับความเร็วที่หมวกนิรภัยสามารถรองรับแรงกระแทกได้อย่างมีประสิทธิภาพ

ไม่เก็บหมวกนิรภัยในบริเวณที่มีอุณหภูมิสูง และใกล้แหล่งความร้อน เพราะพลาสติกและโฟมจะหมดอายุการใช้งาน ส่งผลให้ไม่สามารถรองรับแรงกระแทกได้เมื่อประสบอุบัติเหตุ





## ที่นั่งนิรภัย (Car – seat)

เหมาะสำหรับเด็กเล็กที่ไม่สามารถใช้เข็มขัดนิรภัย เมื่อประสบอุบัติเหตุจะช่วยลดแรงกระแทกและยึดเหนี่ยวเด็กไม่ให้พุ่งกระแทกแผงหน้าปัดรถ หรือกระเด็นออกนอกรถ

### ประเภทที่นั่งนิรภัย



เปลเด็กอ่อน (Infant car bed) เหมาะสำหรับการแรกเกิด โดยให้เด็กหันหน้าไปด้านหลังรถ เมื่อประสบอุบัติเหตุ จะช่วยป้องกันไม่ให้กระดูกต้นคอหัก

ที่นั่งเด็กชนิดหันหลังไปทางด้านหลังรถ (Rear – facing infant seat) เหมาะสำหรับเด็กแรกเกิด – 1 ปี โดยจัดวางที่นั่งไว้บริเวณเบาะหลังรถ จะช่วยรองรับคอและกระจายแรงกระแทกเมื่อประสบอุบัติเหตุ



ที่นั่งเด็กที่หันไปทางด้านหน้ารถ (Forward – facing child seat) เหมาะสำหรับเด็กอายุ 1 – 5 ปี โดยติดตั้งไว้บริเวณเบาะหลังรถ

ที่นั่งเสริม (Booster seat) เหมาะสำหรับเด็กอายุ 5 – 10 ปี จะช่วยให้เด็กสามารถคาดเข็มขัดนิรภัยได้พอดีกับลำตัว



### การใช้ที่นั่งนิรภัย

เลือกใช้ที่นั่งนิรภัยสำหรับเด็กให้เหมาะสมกับวัย รูปร่าง น้ำหนักและส่วนสูงของเด็ก โดยใช้เข็มขัดนิรภัยยึดติดที่นั่งนิรภัยไว้บริเวณกึ่งกลางของเบาะหลังรถ รวมถึงคาดสายรัดที่นั่งนิรภัยให้กระชับลำตัวเด็ก



### กรณีไม่มีที่นั่งนิรภัย

ควรให้เด็กนั่งบริเวณเบาะหลังรถก่อนไปด้านใดด้านหนึ่ง ไม่ควรให้เด็กนั่งติดผู้ขับขี่และผู้โดยสารด้านหน้ารถ เพราะหากประสบอุบัติเหตุเด็กจะได้รับแรงกระแทกเพิ่มเป็น 2 เท่า พุ่งกระแทกแผงหน้าปัดรถ หรือกระเด็นออกนอกรถ อีกทั้งอาจถูกถุงลมนิรภัยอัดใส่ใบหน้าและปิดกั้นทางเดินหายใจ จึงเพิ่มความเสี่ยงต่อการเสียชีวิตได้





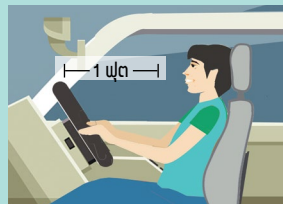
## ถุงลมนิรภัย



เป็นอุปกรณ์ที่ทำงานเสริมประสิทธิภาพของเข็มขัดนิรภัย โดยช่วยปกป้องผู้ขับขี่และผู้โดยสารที่นั่งบริเวณเบาะหน้ารถ เมื่อเกิดการชนอย่างรุนแรงจากด้านหน้า ถุงลมนิรภัยจะพองตัวด้วยความรวดเร็ว จึงช่วยป้องกันศีรษะ คอ หรือหน้าอกมิให้กระแทกกับแผงหน้าปัดรถ พวงมาลัยหรืออุปกรณ์ส่วนอื่นของรถโดยตรง จึงช่วยลดการบาดเจ็บรุนแรงและเสียชีวิตจากอุบัติเหตุทางถนน

## ข้อควรปฏิบัติเพื่อเพิ่มประสิทธิภาพในการทำงานของถุงลมนิรภัย

คาดเข็มขัดนิรภัยและนั่งในตำแหน่งที่เหมาะสม ห่างจากแผงหน้าปัดรถ ซึ่งเป็นจุดติดตั้งถุงลมนิรภัยอย่างน้อย 1 ฟุต



=

2  
เท่า

ไม่ให้เด็กที่นั่งบริเวณเบาะหน้ารถหรือนั่งตักขณะขับรถ เพราะเมื่อประสบอุบัติเหตุ ถุงลมนิรภัยจะพองตัวอย่างรวดเร็ว พ่นอกกับแรงกระแทกของน้ำหนักรถชนกับที่เคลื่อนตัวไปตามความเร็ว ทำให้เด็กได้รับแรงกระแทกเพิ่มเป็น 2 เท่า จึงได้รับบาดเจ็บรุนแรงมากขึ้น

ไม่วางสิ่งของบริเวณแผงหน้าปัดรถ เพราะจะกีดขวางการทำงานของถุงลมนิรภัย ทำให้ผู้ประสบเหตุได้รับอันตรายจากการถูกสิ่งของพ่นกระแทก





## สถิติน่ารู้



ลดการบาดเจ็บ **34 %**



เสี่ยงเสียชีวิต **1.52 เท่า**

การคาดเข็มขัดนิรภัยอย่างถูกวิธี ช่วยลดอัตราการเสียชีวิตจากอุบัติเหตุได้ร้อยละ 34 ขณะที่ผู้ไม่คาดเข็มขัดนิรภัยเสี่ยงเสียชีวิตมากกว่าผู้ที่คาดเข็มขัดนิรภัย 1.52 เท่า



ลดการบาดเจ็บ **72 %**



ลดการเสียชีวิต **39 %**

การสวมหมวกนิรภัยที่มาตรฐานอย่างถูกวิธี ช่วยลดการบาดเจ็บรุนแรงที่ศีรษะได้ร้อยละ 72 และลดการเสียชีวิตได้ร้อยละ 39



**69 %**

ทารก



**47 %**

เด็กอายุ 1-4 ปี



**45 %**

เด็กอายุมากกว่า 5 ปี

การใช้ที่นั่งนิรภัยที่เหมาะสมกับรูปร่างเด็ก ช่วยลดอัตราการเสียชีวิตของการกีดร้อยละ 69 เด็กอายุ 1 - 4 ปี ร้อยละ 47 เด็กอายุมากกว่า 5 ปี ร้อยละ 45 รวมถึงลดการบาดเจ็บรุนแรงได้มากกว่าร้อยละ 50



ลดการเสียชีวิต **62 %**



ลดการบาดเจ็บ **>80 %**

การขับขี้อั่งโดยสาธารณะที่ติดตั้งถุงลมนิรภัย เมื่อประสบอุบัติเหตุจากการชนด้านหน้า ช่วยลดอัตราการเสียชีวิตได้ร้อยละ 62 และหากคาดเข็มขัดนิรภัยอย่างถูกวิธี ช่วยลดอัตราการเสียชีวิตได้มากกว่าร้อยละ 80



การเตรียมพร้อมก่อนเดินทาง โดยเตรียมสภาพร่างกาย ให้พร้อมขับรถ การตรวจสอบรถให้อยู่ในสภาพใช้งาน ได้อย่างปลอดภัย การศึกษาและเลือกใช้เส้นทางที่ปลอดภัย รวมถึงการหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงต่อการเกิดอุบัติเหตุ เรือ มา โทร ง่วง...ไม่ขับ โดยเด็ดขาด ตลอดจนการใช้ อุปกรณ์นิรภัยอย่างถูกวิธีทุกครั้งที่เดินทาง หากประสบ อุบัติเหตุทางถนนจะช่วยลดการบาดเจ็บรุนแรงและเสียชีวิต ทำให้เดินทางถึงจุดหมายด้วยความปลอดภัย

## หมายเลขโทรศัพท์ฉุกเฉิน

**191**

เหตุด่วนเหตุร้าย

**1554**

หน่วยกู้ชีพเวชพยาบาล

**1193**

ตำรวจทางหลวง

**1669**

หน่วยแพทย์ฉุกเฉิน

**1784**

สายด่วนนิรภัย

**1356**

ศูนย์ปลอดภัยคมนาคม

**1137**

สายด่วน จส.100

**1677**

สถานีวิทยุร่วมด้วยช่วยกัน



**กรมป้องกันและบรรเทาสาธารณภัย  
กระทรวงมหาดไทย**

3/12 ถนนอุทองนอก แขวงดุสิต เขตดุสิต กรุงเทพฯ 10300

โทรศัพท์ / โทรสาร : 0-2243-0674 0-2243-2200