

ภัยแผ่นดินไหว ไม่สามารถพยากรณ์ล่วงหน้าได้ และไม่สามารถแจ้งเตือนภัยได้ทันที หากเราได้ทราบถึงความ

อันตรายของแผ่นดินไหวแล้ว เราควรมีการวางแผน และเตรียมพร้อมรับมืออยู่ตลอดเวลา เพื่อลดความเสี่ยงที่จะเกิดขึ้นกับชีวิตของเราจากแผ่นดินไหว นอกจากนี้ การปรับปรุงที่พักอาศัยของท่าน ก็เป็นเรื่องสำคัญ เช่น การยึดชั้นวางอย่างแน่นหนา ให้มั่นคงแข็งแรง รวมไปถึงไฟบนเพดาน ให้อยู่ในสภาพที่แข็งแรง ไม่ร่วงหล่นมางาย สิ่งเหล่านี้เป็นการลดผลกระทบความอันตรายที่เกิดจากแผ่นดินไหว

5 วิธีในการเตรียมตัวรับมือแผ่นดินไหว

1. ตรวจสอบความปลอดภัยในที่พักอาศัย

- ยึดชั้นวางสิ่งของกับผนังให้แน่นหนา และปลอดภัย
- วางสิ่งของที่มีขนาดใหญ่หรือมีน้ำหนักมากไว้ชั้นล่างหรือบนพื้น
- วัสดุที่แตกง่าย เช่น แก้ว กระจก เซรามิก ควรเก็บไว้ในระดับต่ำ หรือในลิ้นชักที่ปิดสนิท และล็อกอย่างแน่นหนา
- สิ่งของที่มีน้ำหนักมาก เช่น กรอบรูป และกระจก ควรไว้ให้ห่างจากเตียงนอน และเก้าอี้พักผ่อน
- ตรวจสอบ และยึดไฟเพดานให้แข็งแรง
- ตรวจสอบและซ่อมสายไฟที่ชำรุด เนื่องจากอาจทำให้เกิดเพลิงไหม้ได้ ขณะเกิดแผ่นดินไหว
- ตรวจสอบและซ่อมรอยแตกของผนัง และเพดานให้แข็งแรง โดยขอคำแนะนำจากวิศวกรที่มีความเชี่ยวชาญด้านโครงสร้าง
- ควรเก็บสารเคมีอันตราย เช่น ยาฆ่าแมลง วัตถุไวไฟ ไว้ในลิ้นชักชั้นล่างอย่างมิดชิด และล็อกอย่างแน่นหนา

2. กำหนดสถานที่ปลอดภัยทั้งในและนอกที่พักอาศัย

- เฟอร์นิเจอร์ต่างๆ เช่น ใต้โต๊ะที่มีขนาดใหญ่และแข็งแรง
- ในที่พักอาศัย ให้อยู่ห่างจาก ของมีคม วัสดุที่แตกหักง่าย เช่น แก้วน้ำ หน้าต่าง กระจก กรอบรูป หรือเฟอร์นิเจอร์ขนาดใหญ่และมีน้ำหนักมาก ในขณะที่แผ่นดินไหว
- นอกที่พักอาศัย ให้อยู่ห่างจาก สิ่งปลูกสร้างขนาดใหญ่ ต้นไม้ สายโทรศัพท์และสายไฟฟ้า รวมไปถึงทางยกระดับ สะพาน เป็นต้น

3. ให้ความรู้กับตนเองและสมาชิกในครอบครัว

- ศึกษาหาความรู้ ข้อมูลเกี่ยวกับแผ่นดินไหว และการเตรียมพร้อมรับมือภัยแผ่นดินไหว โดยการติดต่อกับผู้เชี่ยวชาญหรือหน่วยงาน อาทิ กรมอุตุนิยมวิทยา ศูนย์เตือนภัยพิบัติแห่งชาติ มูลนิธิสภาพเตือนภัยพิบัติแห่งชาติ เป็นต้น
- หากสมาชิกในครอบครัวของท่านมีเด็กเล็ก ควรให้คำแนะนำและสอนบุตรหลานของท่าน ในการแจ้งเหตุฉุกเฉิน โดยทางโทรศัพท์ เช่น เบอร์โทรศัพท์ 191 , 1669 สถาบันการแพทย์ฉุกเฉินแห่งชาติ นอกจากนี้ ควรสอนให้รู้จักการปรับคลื่นวิทยุ FM ยกตัวอย่างเช่น จส.100 , สวท.91 เป็นต้น

4. เตรียมเป้ฉุกเฉินไว้ให้พร้อม ยกตัวอย่างเช่น

- ไฟฉายและแบตเตอรี่สำรอง
- วิทยุ AM FM แบบพกพา พร้อมแบตเตอรี่สำรอง
- ชุดปฐมพยาบาล และคู่มือปฐมพยาบาล
- อาหารและน้ำฉุกเฉิน
- มีดอเนกประสงค์
- เงินสด เหรียญและธนบัตร
- รองเท้าผ้าใบ

5. วางแผนการติดต่อสื่อสารในยามฉุกเฉิน

- ในกรณีที่สมาชิกในครอบครัว ไม่ได้อยู่ที่เดียวกันในระหว่างแผ่นดินไหว ซึ่งมีความเป็นไปได้สูง โดยเฉพาะผู้ใหญ่ต้องไปทำงาน ส่วนเด็กต้องไปโรงเรียน ควรมีการวางแผนสถานที่นัดพบหรือสถานที่รวมตัวหลังเกิดภัยพิบัติแล้ว
- สมาชิกในครอบครัวทุกคน ควรมี ชื่อ ที่อยู่ หมายเลขโทรศัพท์ ของญาติ เพื่อน หรือบุคคลใกล้ชิดไว้ เพื่อสามารถติดต่อกันได้ง่าย หลังเกิดเหตุภัยพิบัติแล้ว