

บอกกล่าวเล่าเรื่อง

“คู่มือคนไทยเตรียมพร้อมรับมือภัยพิบัติ”
หนังสือสามัญประจำบ้าน

บริษัท บางจากปิโตรเลียม จำกัด (มหาชน) ได้รวบรวมข้อมูลที่เป็นประโยชน์ จัดนิมนต์ให้ประชาชนคนไทยได้รับทราบเข้าใจ เมื่อเตรียมพร้อมรับมือกับภัยพิบัติทางธรรมชาติที่ปัจจุบันมีผลกระทบต่อชีวิตและทรัพย์สินอย่างมหาศาล และเกิดขึ้นอย่างต่อเนื่อง เช่น ปัญหาน้ำท่วม ดินถล่ม แผ่นดินไหว ภัยแล้ง รวมทั้งภูเขาไฟระเบิดในต่างประเทศ เพราะสถานการณ์อากาศแปรปรวนจนคาดเดาได้ยาก

ส่งผลให้การดำรงชีวิตของประชาชนในหน้าที่ต่างๆ ทั่วประเทศ และทั่วโลก อยู่ในภาวะเสี่ยง อย่างไรก็ตาม หากมีความเข้าใจ และเตรียมความพร้อมรองรับกับภัยพิบัติเหล่านั้น ก็จะช่วยลดความสูญเสียทั้งชีวิตและทรัพย์สินส่วนลงได้

บางจากฯ ในฐานะบริษัทของคนไทย มีความเป็นห่วง และเห็นถึงความสำคัญที่คนไทยจึงต้องมีความรู้ เมื่อเตรียมความพร้อมให้สามารถเผชิญกับภัยพิบัติที่เกิดขึ้นได้ จึงจัดทำหนังสือ “คู่มือคนไทยเตรียมพร้อมรับมือภัยพิบัติ” ขึ้น โดยได้รับความอนุเคราะห์ข้อมูลต่างๆ จากหน่วยงานที่มีความรู้และปฏิบัติงานด้านนี้โดยตรง

ผมขอขอบคุณทุกหน่วยงานที่เอื้อเฟื้อข้อมูลมาในโอกาสนี้ บางจากฯ หวังว่าคู่มือเล่มนี้จะ เป็นหนังสือสามัญประจำบ้าน ที่ช่วยให้ทุกคนได้เตรียมพร้อมรับมือกับภัยพิบัติและปลอดภัยกันทุกคนครับ



ดร.จันทุสกรณ์ แสงนันทนกุล
บริษัท บางจากปิโตรเลียม จำกัด (มหาชน)



สารบัญ



02 บอกกล่าวเล่าเรื่อง 

เตรียมตัวอย่างไรเมื่อภัยพิบัติธรรมชาติมา



06 อุกถภัย

14 ดินถล่ม

22 ภัยแล้ง

30 ไฟป่า

38 ภัยน้ำ

46 แผ่นดินไหว

56 สึนามิ



64 กุญแจขึ้นประจำบ้าน

(12 สิ่งของจำเป็นเมื่อเอาชีวิตรอด)

70 หน่วยงานช่วยเหลือยามฉุกเฉิน

76 แหล่งข้อมูล





จุกกักย
?



อุทกภัย

คือ ภัยที่เกิดจากน้ำ มีสาเหตุส่วนใหญ่มาจากสภาพท้องที่
และความวิปริตผันแปรของธรรมชาติ
ที่ทำให้เกิดฝนตกหนักต่อเนื่องเป็นเวลานาน
บางครั้งทำให้เกิดน้ำป่าไหลหลากลงมาอย่างรวดเร็ว
มีน้ำท่วมฉับพลัน
อาจมีดินโคลนถล่มและมีท่อนซุงไหลมาพร้อมกับสายน้ำ
ซึ่ง “ภัยน้ำท่วม” นี้เป็นภัยน้ำบัติ อันดับ 1
ที่คนไทยกังวลและประสบบ่อย
สร้างผลกระทบกับพื้นที่การเกษตรของประเทศเป็นอย่างมาก

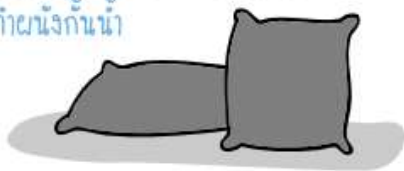


ไว้ ควรจำ

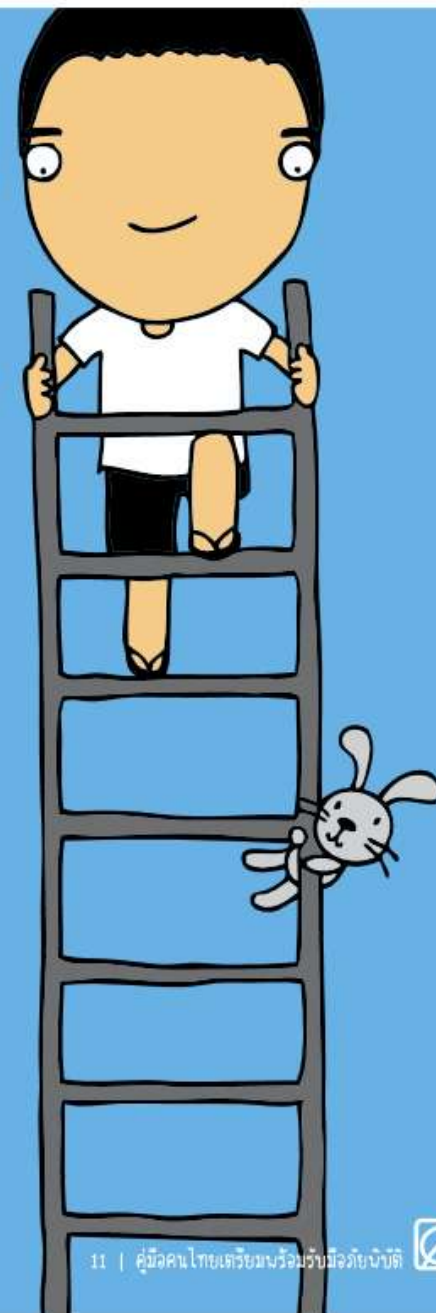
น้ำท่วมสูง ให้อพยพขึ้นที่สูง
และตัดไฟฟ้าเพื่อป้องกันไฟฟ้าดูด

หัวข้อ ๑๖ การปฏิบัติ

- ตรวจสอบดูเขตแนวพื้นที่น้ำท่วม เมื่อหาพื้นที่สูงที่ปลอดภัย
- หลีกเลี่ยงการปลุกบ้านในบริเวณพื้นที่น้ำท่วมถึง
- บริเวณท้ายเขื่อนหรืออ่างเก็บน้ำ เป็นบริเวณที่ไม่ปลอดภัย ควรเตรียมกระสอบทรายไว้ทำคันกั้นน้ำ



- ควรทำความสะอาดนั้นไม่ให้มีเศษวัสดุที่สามารถลอยตามน้ำได้ อาจก่อให้เกิดอันตรายได้
- ห้ามขับขี่ยานพาหนะ ห้ามเดิน ห้ามเล่นน้ำในกระแสน้ำที่ไหลเชี่ยว
- ภาครัฐ องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น ชาวบ้าน ต้องดูแลอ่างเก็บน้ำ ห้วย หนอง คลอง บึง ที่มีอยู่ในชุมชนให้สามารถกักเก็บน้ำได้ เป็น “มาตรการหาที่ให้น้ำอยู่” ป้องกันน้ำท่วมพื้นที่การเกษตร
- พื้นที่เกษตรที่ได้รับผลกระทบซ้ำซากทุกปี ควรปรับการทำเกษตร หรือเลือกชนิดพืชให้เหมาะสมกับศักยภาพของพื้นที่



วิธีการปฏิบัติ



เตรียมการก่อนน้ำท่วม

- ทำความคุ้นเคยกับระบบการเตือนภัยของ หน่วยงานที่เกี่ยวข้อง
- เรียนรู้เส้นทางเดินที่ปลอดภัย และขั้นตอนการอพยพ
- ในวันที่เสี่ยงภัยน้ำท่วม ควรเตรียมกระสอบทราย เพื่อกันน้ำไม่ให้เข้าสู่บ้าน
- นำทรัพย์สินที่สำคัญไปเก็บไว้ในพื้นที่ซึ่งน้ำไม่ท่วมถึง
- ปรีกษาและทำข้อตกลงกับบริษัทประกันภัยเกี่ยวกับการประกันความเสียหาย
- บันทึกหมายเลขโทรศัพท์สำหรับเหตุการณ์ฉุกเฉิน และเก็บไว้ที่หาได้สะดวก

การรับมือระหว่างน้ำท่วม

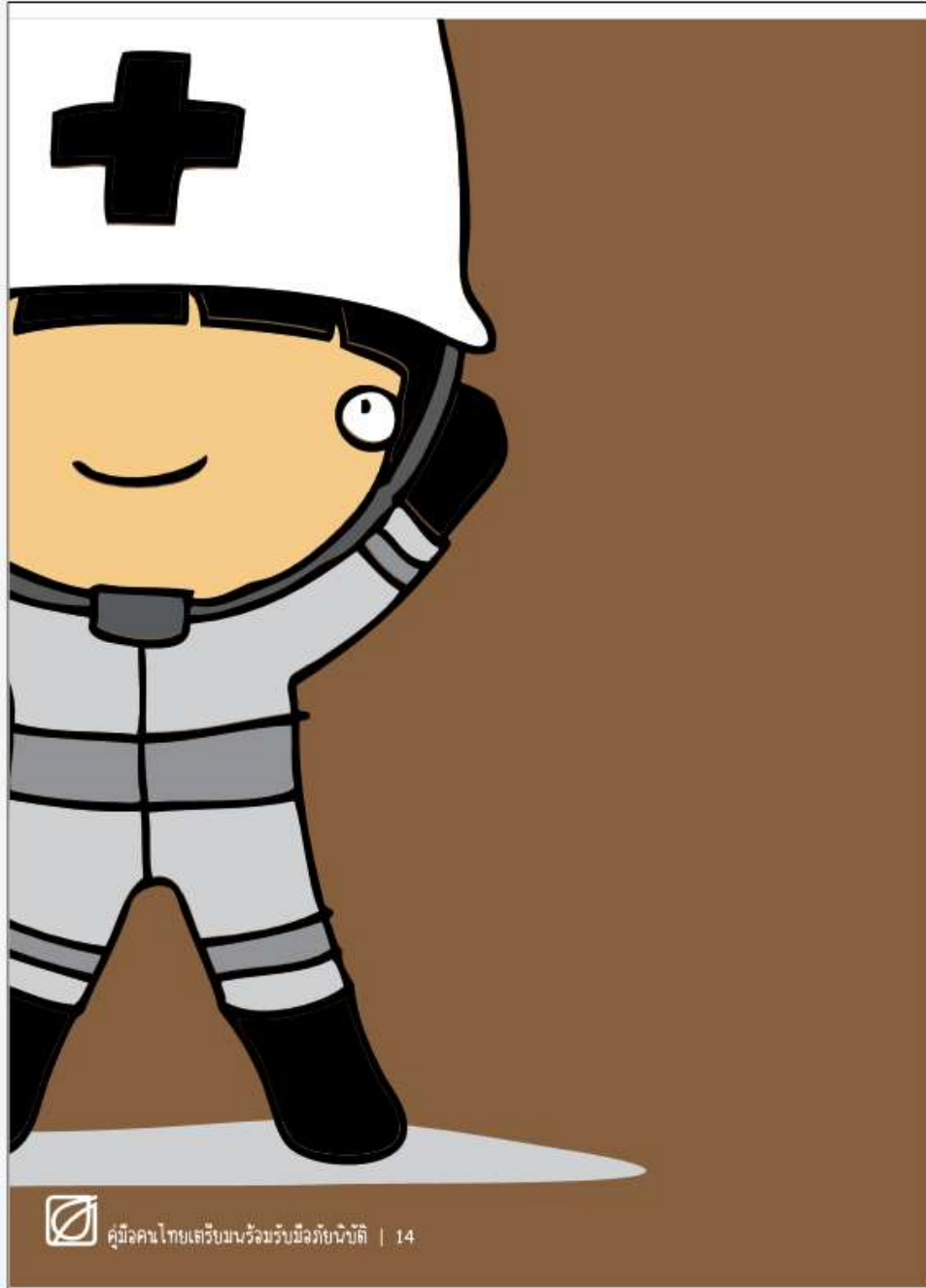
- ปิดอุปกรณ์เครื่องใช้ไฟฟ้า ปิดสะพานไฟหลักและไม่สัมผัส สวิตซ์ไฟฟ้าขณะเปียก และปิดวาล์วถึงแก๊ส
- อุดปิดช่องน้ำทิ้ง อ่างล้างจาน น้ันห้องน้ำ และสุขภัณฑ์ที่น้ำสามารถไหลเข้าบ้าน ล็อคประตูบ้าน และอพยพขึ้นที่สูง
- ห้ามเดินตามเส้นทางที่น้ำไหล หลีกเลี่ยงการขับรถในพื้นที่น้ำท่วม
- ไม่ดื่มน้ำประปาจากท่อและน้ำที่ไหลมาท่วมเพราะจะเป็นอันตราย



การปฏิบัติภายหลังน้ำท่วม

- ภายหลังเหตุการณ์น้ำท่วม คุณและครอบครัวอาจเกิดความซึมเศร้า และต้องใช้เวลาเพื่อกลับสู่ภาวะปกติ ขอให้ดูแลเอาใจใส่ซึ่งกันและกัน
- ในกรณีที่你能ได้ทำประกันภัยไว้ ให้ติดต่อบริษัทประกันภัย เพื่อตรวจสอบความเสียหาย และซ่อมแซมทรัพย์สินต่างๆ





ดินถล่ม



ดินถล่ม

ดินถล่ม หรือ โคลนถล่ม เป็นภัยธรรมชาติที่เกิดขึ้นตามเชิงเขา โดยอาจจะเป็นการถล่มของโคลน น้ำ สิ่งปฏิกุล เศษขยะ ดินเปียก ฝุ่นผง แก้วภูเขาไฟ ต้นไม้ และก้อนซุง โคลนถล่ม อาจเกิดหลังจากฝนตกหนักและเกิดน้ำท่วมฉับพลัน หรือการเกิดแผ่นดินไหว สาเหตุหนึ่งที่ทำให้เกิดโคลนถล่มก็คือ การตัดไม้ทำลายป่า ทำให้ไม่มีรากไม้ที่จะยึดดิน ทำให้ดินถล่มได้ง่าย



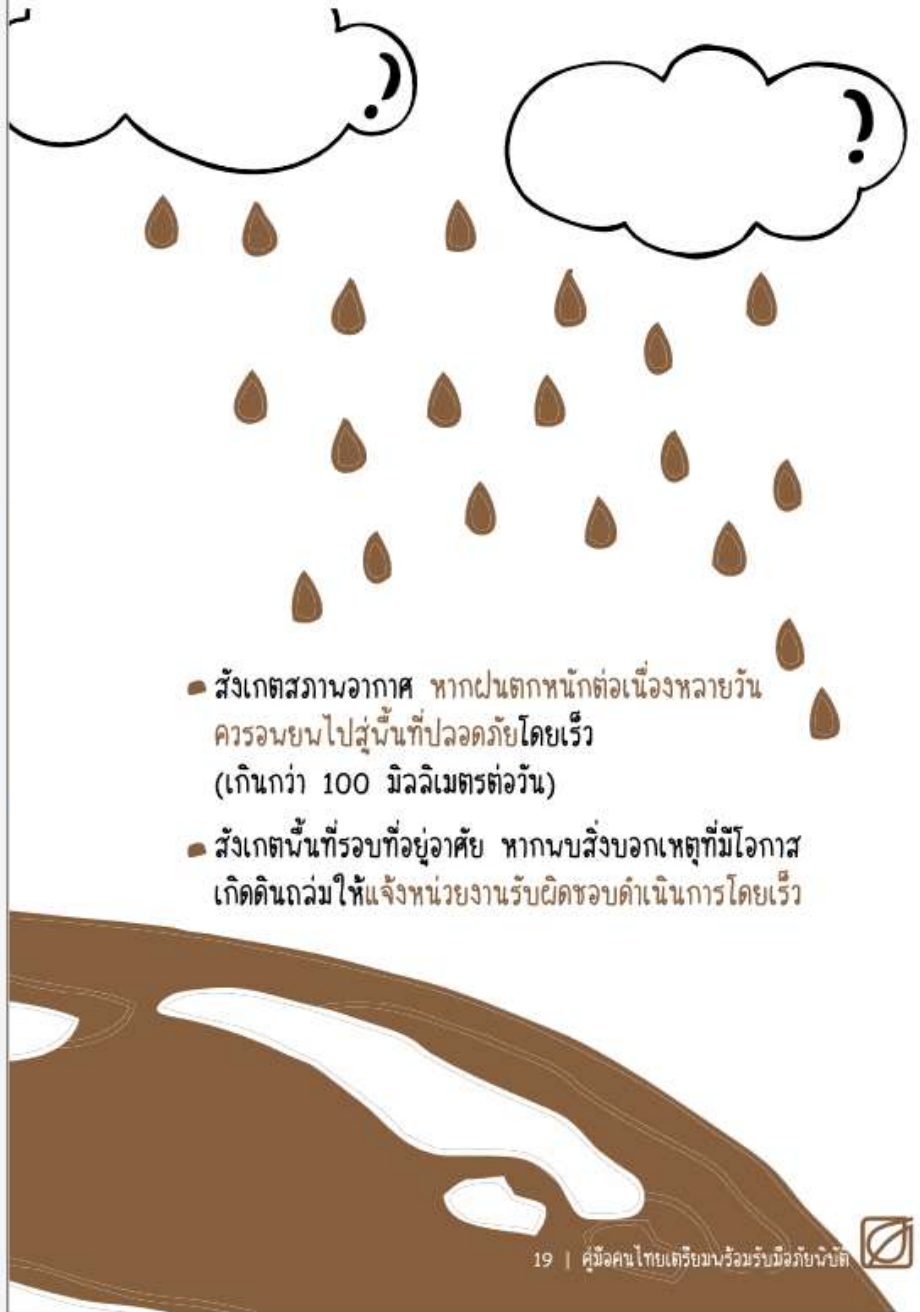
ข้อควรจำ

เมื่อเกิดฝนตกหนักต่อเนื่องหรือเกิดแผ่นดินไหว มักทำให้ดินถล่มตามมา ให้สังเกตสีของน้ำที่ไหลผ่าน หากน้ำสีขุ่นข้น ให้สันนิษฐานว่า อาจเกิดภัยดินโคลนถล่ม มีเสียงดังอื้ออึงผิดปกติมาจากภูเขาและลำห้วย และน้ำท่วมในหมู่บ้านสูงชัน เมื่อเกิดดินถล่มจะเป็นอันตรายต่ออาคารสิ่งปลูกสร้าง เส้นทางคมนาคมถูกตัดขาด เสาไฟฟ้า และต้นไม้ล้ม จึงควรอพยพหนีออกจากพื้นที่ให้รวดเร็วที่สุด



ข้อควรปฏิบัติ

- หลีกเลี่ยงการสร้างบ้านอาศัยอยู่ในบริเวณที่เคยมีเหตุการณ์ดินถล่ม หรือบริเวณหุบเขา นั้นที่มีความลาดชันสูง นั้นที่ราบลุ่มแอ่งกระทะ นั้นที่ร่องน้ำ นั้นที่ถมดินใหม่ที่มีความลาดชัน
- หากทำนอยู่ในพื้นที่บริเวณอันตราย ให้ท้องถิ่นและชาวบ้านช่วยกันสำรวจพื้นที่โดยรอบ เมื่อเตรียมการอพยพหนีภัย
- ควรปลูกพืชยึดหน้าดินบริเวณเชิงเขา และพื้นที่ลาดชัน เพื่อลดความเสี่ยงของแผ่นดินถล่ม



- สังเกตสภาวะอากาศ หากฝนตกหนักต่อเนื่องหลายวัน ควรอพยพไปสู่นพื้นที่ปลอดภัยโดยเร็ว (เกินกว่า 100 มิลลิเมตรต่อวัน)
- สังเกตพื้นที่รอบที่อยู่อาศัย หากพบสิ่งบอเหตุที่มีโอกาสเกิดดินถล่ม ให้แจ้งหน่วยงานรับผิดชอบดำเนินการโดยเร็ว





วิธีการปฏิบัติ

- ศึกษาประวัติสภาพดิน และร่องน้ำรอบพื้นที่อยู่อาศัยว่าเคยเกิดเหตุดินโคลนถล่มหรือไม่
- ติดตามประกาศเตือนภัยทางวิทยุและโทรทัศน์ อย่านอนหลับไปสู่นาทีสูงที่ปลอดภัย
- ชุมชนต้องเตรียมแผนอพยพ โดยศึกษาเส้นทางหนีภัย ทั้งเส้นทางหลัก และเส้นทางรอง
- องค์การปกครองส่วนท้องถิ่น และหน่วยงานราชการ ต้องให้ความรู้ และฝึกซ้อมอพยพอย่างต่อเนื่อง
- เตรียมอุปกรณ์ยังชีพให้พร้อมอพยพหนีภัย และอย่าลืมนำเอกสารสำคัญมาด้วย
- ปิดแก๊ส ตัดไฟฟ้าภายในบ้าน ช่วยลดความเสียหายของชีวิต และทรัพย์สิน





ภัยแล้ง

คือ ความแห้งแล้งของลมฟ้าอากาศอันเกิดจากการที่มีฝนน้อยกว่าปกติ หรือฝนไม่ตกต้องตามฤดูกาล เป็นระยะเวลาานาน ทำให้เกิดการขาดแคลนน้ำดื่ม น้ำใช้ น้ำพันธุ์ไม้ต่าง ๆ ขาดน้ำ ทำให้ไม่เจริญเติบโตตามปกติ เกิดความเสียหายและความอดอยากทั่วไป มีโอกาสเกิดไฟป่า เมื่อทราบถึงการเปลี่ยนแปลงของภูมิอากาศที่เกิดขึ้นแล้ว จะมีวิธีการบริหารจัดการน้ำอย่างไร ให้มีประสิทธิภาพและคุ้มค่ามากที่สุด

การบริหารทรัพยากรน้ำ :

กรณีมีปริมาณฝนมาก แต่ประเทศก็ยังเกิดภัยแล้ง เป็นเพราะ “น้ำฝนที่ตกผิดที่ ผิดเวลา” ประเทศไทยควรมีการผันน้ำแหล่งเก็บน้ำเพิ่มเติมให้เหมาะสมกับสภาพภูมิอากาศที่เปลี่ยนไป เพื่อช่วยลดภาวะน้ำท่วมและภัยแล้งได้



หัว ควรจำ

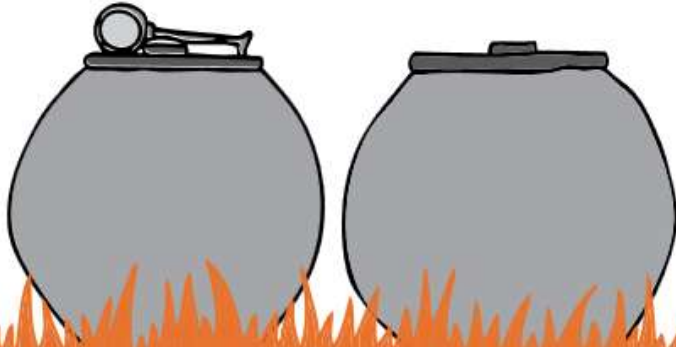
ปรับวิถีคิดและทำงานอย่างบูรณาการ ควรมีพื้นฐานความคิดที่จะอยู่โดยอาศัย นิ่งนิงธรรมชาติ มากกว่าจะเอาชนะธรรมชาติ เพราะ

“น้ำ คือ ต้นทุนในการผลิต และการดำเนินชีวิตของมนุษย์”



หัวข้อ ความปลอดภัย

- เตรียมกักเก็บน้ำสะอาดเพื่อการบริโภคให้เพียงพอ
อย่ารวมน้ำนั้นจะไม่มีน้ำให้กักเก็บ
- ขุดลอกคู คลอง คูแฉ่งแหล่งเก็บน้ำในชุมชนให้มีศักยภาพ
เมื่อเต็มปริมาณกักเก็บน้ำ
- วางแผนใช้น้ำอย่างประหยัด เพื่อให้มีน้ำใช้ตลอดช่วงภัยแล้ง
- การใช้น้ำเพื่อการเกษตร ควรใช้ในช่องเช้าและเย็น
เมื่อลดอัตราการระเหยน้ำ
- กำจัดวัสดุเชื้อเพลิงรอบที่น้ก เพื่อป้องกันการเกิดไฟฟ้า
และการลุกไหม
- เตรียมหมายเลขโทรศัพท์ฉุกเฉินเพื่อการขออนุญาต
และการดับไฟฟ้า

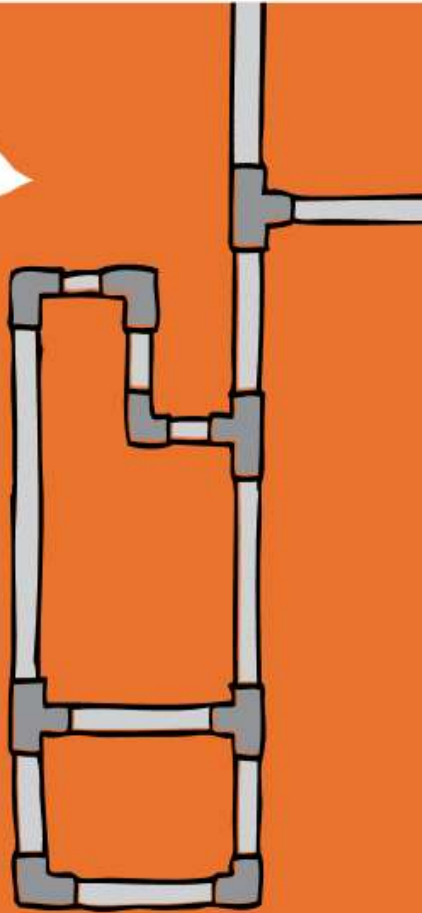


ควรกำหนดสัดส่วนงบประมาณรายจ่าย
ที่องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นได้รับจัดสรร
จากส่วนกลางมาใช้เพื่อการพัฒนาการ
จัดการน้ำชุมชนอย่างยั่งยืนไม่น้อยกว่า 10%
ของงบประมาณ เพื่อให้พื้นที่ได้ดูแลแหล่งน้ำ
ของตนเองได้ รวมทั้งควรถ่ายโอนภารกิจ
ด้านทรัพยากรน้ำให้ท้องถิ่นได้ดูแล ทั้งนี้
ขึ้นอยู่กับความเหมาะสม กำลังความสามารถ
และจำนวนบุคลากรภายในท้องถิ่นด้วย



วิธีการปฏิบัติ

- ตรวจสอบและแก้ไขก่อนน้ำภายในบ้าน เมื่อลดการสูญเสียโดยเปล่าประโยชน์
- ลดการใช้น้ำที่ไม่สมควรและไม่จำเป็น
- การใช้น้ำ อย่าเปิดก๊อกให้น้ำไหลแรง และปิดก๊อกน้ำให้สนิททุกครั้งที่ใช้
- เมื่อนบเห็นไฟฟ้า ให้รีบแจ้ง หน่วยรับผิดชอบดำเนินการดับไฟทันที

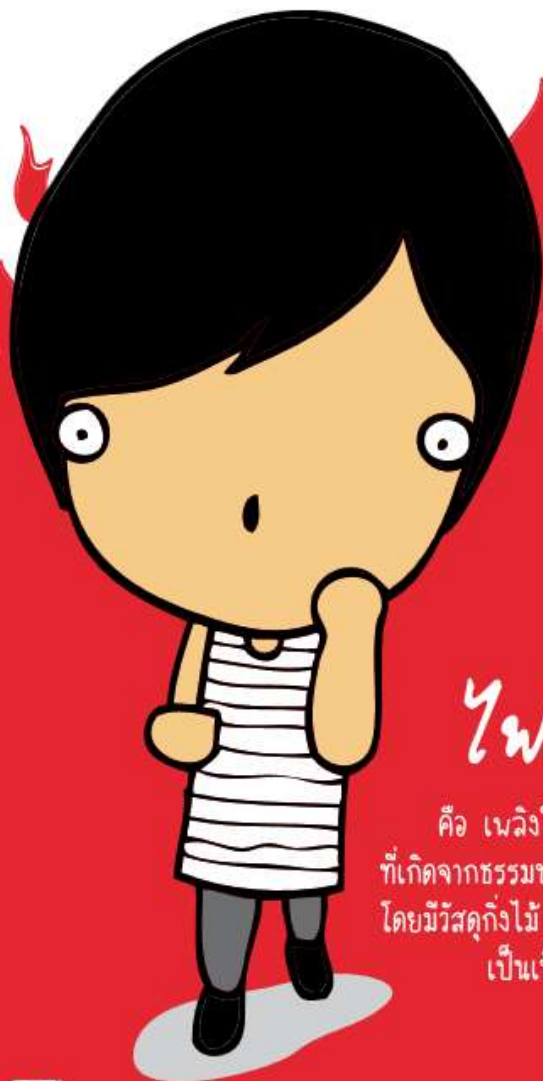


- การใช้น้ำจากฝักบัวเนื้อชำระร่างกาย จะประหยัดน้ำมากกว่าการตักอาบ

- น้ำน้ำที่ใช้ชำระร่างกาย ไปใช้ต่อทางการเกษตร







ไฟฟ้า

คือ เพลิงในบริเวณป่า
ที่เกิดจากธรรมชาติหรือจากมนุษย์
โดยมีวัสดุกิ่งไม้ ต้นไม้ หญ้าแห้ง
เป็นเชื้อเพลิง



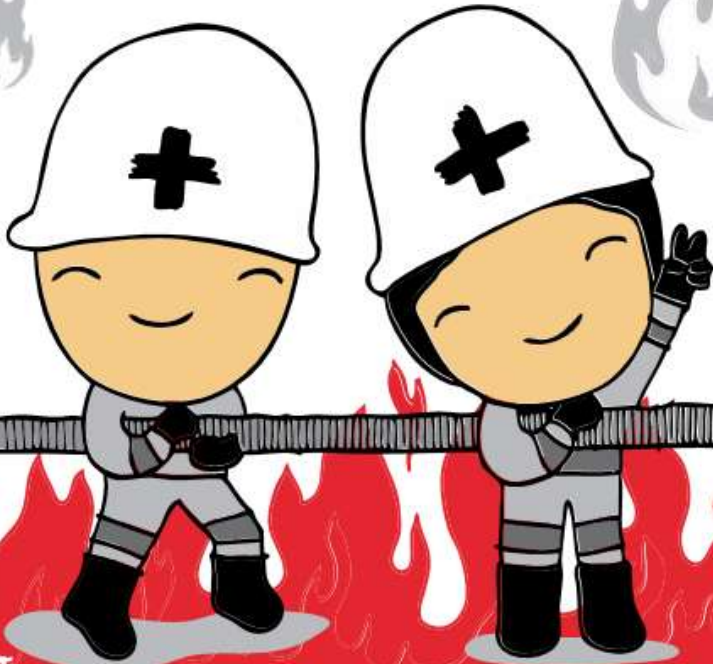
ข้อควรจำ

หากมีไฟฟ้าเกิดขึ้น ต้องรีบดับโดยเร็วที่สุด
เมื่อจะไม่ลุกลามไปอย่างกว้างขวาง
ไฟฟ้าจะลุกลามตามทิศทางลม
ไฟฟ้าสามารถลุกลามข้ามแนวกันไฟ
หรือข้ามถนนเมื่อมีเชื้อเพลิงจำนวนมากและมีลมแรง
การดับไฟฟ้าจะมีประสิทธิภาพ
ก็ด้วยการตัดเชื้อเพลิงออกจากบริเวณนั้นให้ได้

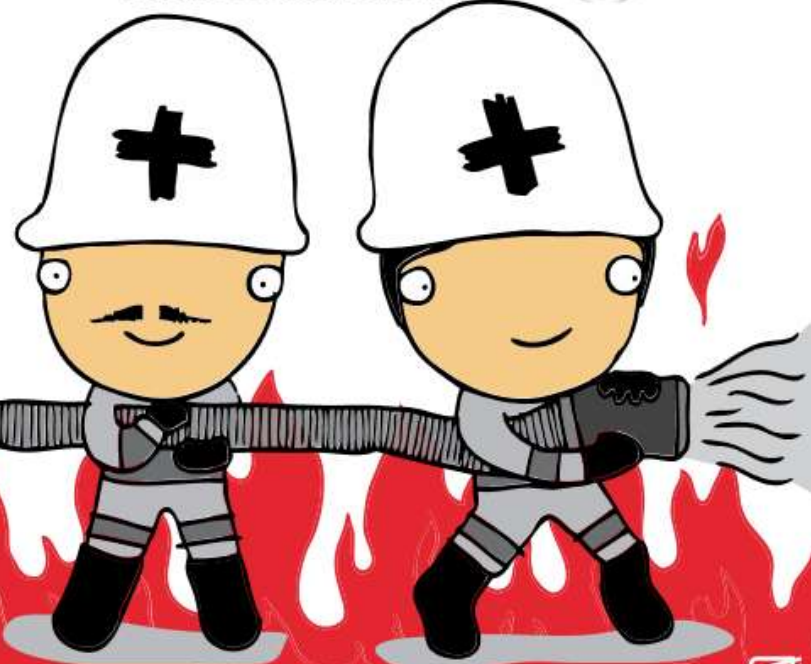


หัวใจความปลอดภัย

- ▶ **ไม่ควรจุดไฟในป่า** หากจุดไฟต้องควบคุมไฟและดับไฟให้สนิท
- ▶ **สร้างแนวกันไฟ** ขนาดกว้างรอบที่น้กออาศัย ด้วยการกำจัดวัสดุที่เป็นเชื้อเพลิง
- ▶ **เก็บกักน้ำ** ไว้ใช้ในการขจัดเพลิง



- ▶ **ฝึกซ้อมอาสาสมัครชาวบ้าน** ในการดับไฟป่า และ **ต้องดับเพลิง** จากทิศเหนือลม
- ▶ **ตรวจสอบและเตรียมอุปกรณ์ดับเพลิง** ให้พร้อมใช้งาน และอุปกรณ์ช่วยเหลือชีวิตผู้อื่น
- ▶ **เตรียมหมายเลขโทรศัพท์ฉุกเฉิน** เนื่องจากความช่วยเหลือการดับไฟป่า





วิธีการปฏิบัติ

- เมื่อนบเห็นไฟฟ้า ให้แจ้งหน่วยงานรับผิดชอบและอาสาสมัครดำเนินการดับไฟทันที
- ระหว่างรอคอยเจ้าหน้าที่ดับเพลิงและอาสาสมัคร ให้ดำเนินการดับไฟในข้างต้น
- สังเกตทิศทางลมและการลุกลาม เพื่อลดอันตรายต่อตนเอง
- อย่าวิ่งเร็วที่จะหนีภัย เพราะอาจถูกเพลิงล้อมได้
- ฟังวิทยุโทรทัศน์ เพื่อปฏิบัติตามคำแนะนำของราชการ





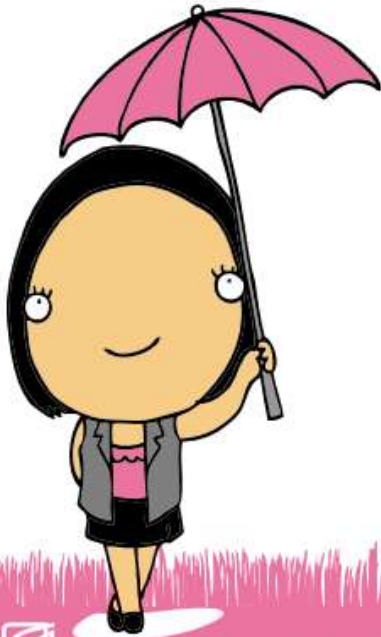
ภัยพิบัติ



พายุ ⚡

คือ สถานะบรรยากาศที่ถูกรบกวนแบบใดๆ ก็ตาม โดยเจเนาะที่มีผลกระทบต่อพื้นผิวโลก และบ่งบอกถึงสถานะอากาศที่รุนแรง เวลาผ่านไปถึงความรุนแรงของพายุ จะมีเนื้อหาสำคัญอยู่บางประการคือ ความเร็วที่ศูนย์กลาง ซึ่งอาจสูงถึง 400 กม./ชม. ความเร็วของการเคลื่อนตัว ทิศทางการเคลื่อนตัวของพายุ และ

ขนาดความกว้างหรือเส้นผ่านศูนย์กลางของตัวพายุ ซึ่งบอกถึงอาณาบริเวณที่จะได้รับความเสียหายว่าครอบคลุมเท่าใด ความรุนแรงของพายุจะมีหน่วยวัดความรุนแรง คล้ายหน่วยริกเตอร์ของการวัดความรุนแรงแผ่นดินไหว มักจะมีความเร็วเพิ่มขึ้นเรื่อยๆ มีผลกระทบทำให้เกิดลมแรง ฝนตกหนัก น้ำท่วมฉับพลัน มีคลื่นสูง และน้ำท่วมชายฝั่ง



ข้อควรจำ

- หากมีการแจ้งเตือนล่วงหน้า หมายถึง จะมีพายุเข้ามา ภายใน 36 ชั่วโมง



- หากมีการแจ้งเตือนทันที หมายถึง จะมีพายุเข้ามา ภายใน 24 ชั่วโมง



- เมื่อเกิดพายุจะมีฝนตกหนักและอาจเกิดน้ำท่วมฉับพลัน

ปรากฏการณ์ศูนย์กลางพายุ

คือ เมื่อเกิดพายุแล้วแต่มีลมสงบฉับพลัน หมายถึง ทำนออยู่ในศูนย์กลางของพายุและจะมีพายุตามมาอีกครั้งหนึ่ง



หัว ควรปฏิบัติ



ติดตามข่าวสารทางวิทยุและโทรทัศน์



หลบอยู่ในที่กำบังที่มั่นคง
อยู่บนที่สูงที่น้ำท่วมไม่ถึง
ชาวประมงอย่าออกเรือ



เตรียมชุดยุงชัน
และอุปกรณ์กันภัย



ตัดต้นไม้สูง ป้องกันไม่ให้ต้นไม้ล้มทับบ้าน



เก็บตุนอาหาร น้ำดื่ม และถ่านไฟฉาย

ติดตั้งอุปกรณ์เสริมความแข็งแรงของหน้าต่าง



เมื่อมีประกาศอพยพ
ให้อพยพทันที
อย่าลังเล
เพราะจะหนีภัยไม่ทัน



มีเบอร์โทรศัพท์ที่ต้องติดต่อในกรณีฉุกเฉิน

เติมน้ำมันรถไว้ให้เต็ม เตรียมแผนอพยพ



วิธีการปฏิบัติ



- หากมีประกาศให้อพยพ ให้รีบไปยังที่ที่ทางการจัดเตรียมให้
- เมื่อได้ยินสัญญาณไซเรน ให้อพยพออกจากบ้าน และก่อนออกจากบ้าน ให้ปิดประตูหน้าต่างให้แน่นหนา พร้อมปิดเตาแก๊สและประตูหน้าต่าง
- ออกจากนั้นที่น้ำท่วมไปสู่พื้นที่สูงที่ปลอดภัย
- เมื่อมีลมแรงให้อยู่ภายในที่กำบังที่มั่นคง
- ให้คำนึงถึงปรากฏการณ์ศูนย์กลางนาย อย่ารีบออกจากที่กำบัง จนกว่าจะแน่ใจ หรือได้รับข้อมูลสถานการณ์ว่าปลอดภัย





แผ่นดินไหว





แผ่นดินไหว

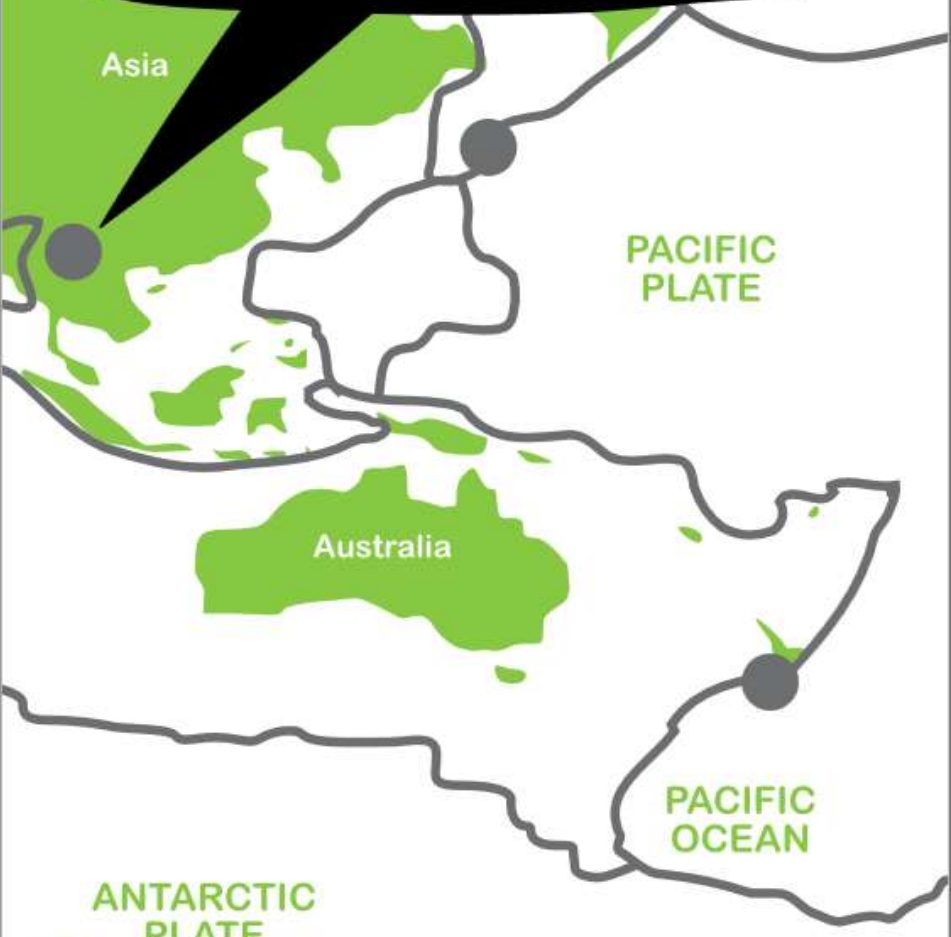
เป็นปรากฏการณ์ธรรมชาติ
 ที่เกิดจากการเคลื่อนที่ของแผ่นเปลือกโลก
 เกิดการเคลื่อนตัวของชั้นหินขนาดใหญ่เลื่อน
 เคลื่อนที่ หรือแตกหัก และเกิดการโอนถ่ายพลังงานศักย์
 ผ่านในชั้นหินที่อยู่ติดกัน
 พลังงานศักย์นี้อยู่ในรูปคลื่นไหวสะเทือน
 จุดศูนย์กลางการเกิดแผ่นดินไหว (focus)
 มักเกิดตามรอยเลื่อน อยู่ในระดับความลึกต่างๆ ของผิวโลก

แหล่งกำเนิดแผ่นดินไหว
 หรือบริเวณตำแหน่งศูนย์กลางแผ่นดินไหว
 จะอยู่ที่บริเวณขอบของแผ่นเปลือกโลก
 และ 80 เปอร์เซ็นต์ ของแผ่นดินไหวที่เกิดขึ้น
 จะเกิดรอบๆ มหาสมุทรแปซิฟิก หรือที่รู้จักกันในชื่อ

"วงแหวนแห่งไฟ"
 (Ring of Fire)

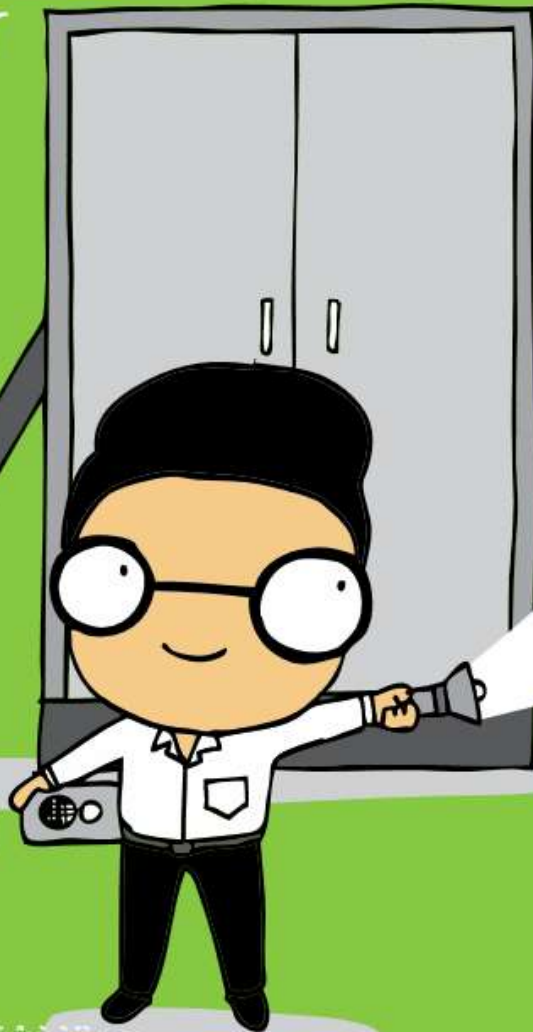


สำหรับประเทศไทย มีความเสี่ยงในการเกิดแผ่นดินไหวได้ เพราะมีกลุ่มรอยเลื่อนมีพลังที่อยู่ในภาคตะวันตก และบริเวณกลุ่มรอยเลื่อนในทะเลภาคใต้ฝั่งตะวันตกของประเทศไทย



"วงแหวนแห่งไฟ"
(Ring of Fire)

หัว ควรปฏิบัติ



- ตรวจสอบดูว่าที่นักร้องนั้นตั้งอยู่ในเขตพื้นที่เสียงภัยแผ่นดินไหวหรือไม่
- ควรเสริมบ้านหรืออาคารให้มั่นคงแข็งแรงมากขึ้นเพื่อต้านแผ่นดินไหว
- ทำที่ยึดตู้และเฟอร์นิเจอร์ไว้ไม่ให้ล้ม
- ติดยึดชุดโคมไฟบนเพดานให้มั่นคง
- จัดการป้องกันไม่ให้แก๊สรั่วไหลโดยใช้สายท่อแก๊สที่ยึดหยุ่นได้
- หลีกเลี่ยงการอยู่ใกล้หน้าต่างหรือผนังห้อง
- มีไฟฉาย วิทยุไว้ใกล้ตัว



วิธีการปฏิบัติ

- ศึกษาข้อมูลของพื้นที่ หรือประเทศที่จะเดินทางไปว่าเคยมีเหตุการณ์แผ่นดินไหวที่รุนแรงหรือไม่
- หากเกิดแผ่นดินไหวขณะที่อยู่ในห้องนอน ควรรีบเข้าไปหลบอยู่ใต้โต๊ะ เพื่อป้องกันสิ่งของตกใส่ศีรษะ
- เมื่อเริ่มเกิดแผ่นดินไหวให้เปิดประตูเตรียมไว้เพื่อให้มีทางออก โดยเฉพาะอาคารที่สร้างด้วยคอนกรีต เพราะเมื่อเกิดแผ่นดินไหว ประตูอาจจะเปิดไม่ออก ทำให้หนีออกไปข้างนอกไม่ได้
- อย่ารีบผละลามออกไปข้างนอก เพราะหากมีคนจำนวนมาก อาจแย่งออกที่ประตู จนเกิดอันตรายจากการเหยียบกัน ควรดูสถานการณ์รอบตัวก่อนว่าปลอดภัยแล้วจึงค่อยออกไปอยู่ที่โล่งแจ้ง และอย่าใช้ลิฟท์
- หากอยู่ภายนอกอาคาร ให้อยู่บริเวณที่โล่งแจ้ง และหลีกเลี่ยงการอยู่ใกล้เสาไฟฟ้า ใต้ทางด่วน และสิ่งของที่ห้อยแขวนต่างๆ
- อย่าขับขียานพาหนะ ให้จอดในที่โล่งแจ้ง และรออยู่ในรถ
- หากท่านอยู่บริเวณชายหาดให้ท่านอยู่ห่างจากชายฝั่งทะเล เพราะอาจเกิดคลื่นขนาดใหญ่ซัดเข้าหาฝั่งได้ ทั้งนี้ขอให้ติดตามการแจ้งเตือนภัยจากหน่วยงานราชการของประเทศนั้นๆ
- ควรติดตามข้อมูลข่าวสารจากแหล่งข่าวที่น่าเชื่อถือตลอดเวลา



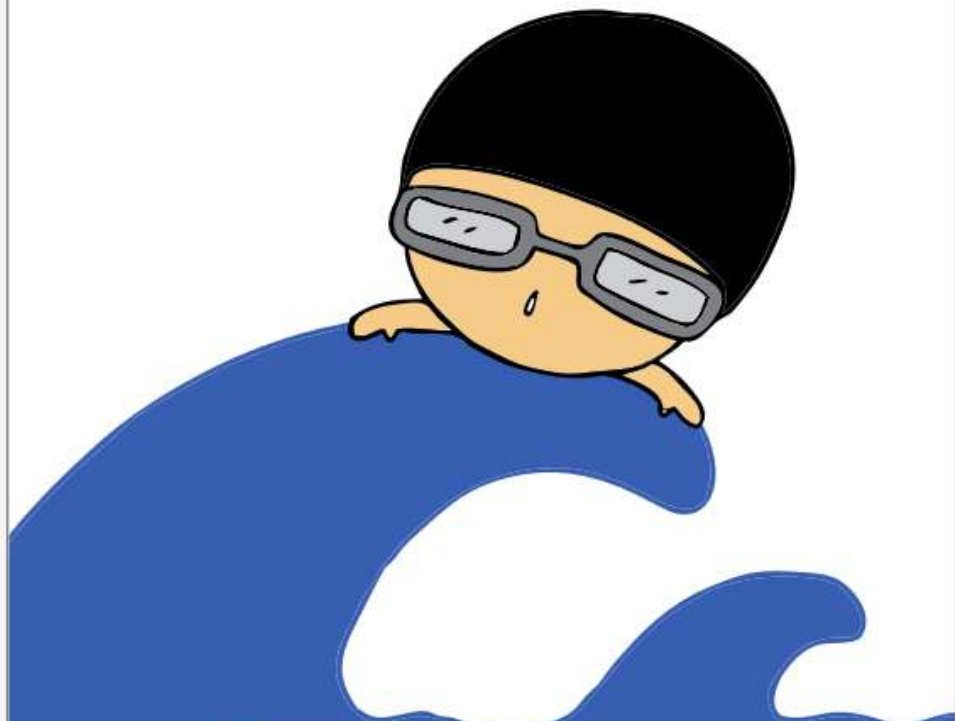


सान่ามี



สึนามิ

คือ กลุ่มของคลื่นขนาดใหญ่ที่มีกำเนิดในมหาสมุทร และเคลื่อนที่เข้าสู่ชายฝั่ง อาจเกิดขึ้นได้จากการเกิดแผ่นดินไหวในทะเล และการชนของอุกกาบาต คำว่าสึนามินี้ เป็นภาษาญี่ปุ่น มีความหมายตามรากศัพท์ว่า คลื่นท่าเรือ ในภาษาอังกฤษบางครั้งอาจเรียกคลื่นนี้ว่า ไทด์เวฟ (tidal wave) สึนามิ มักเกิดในมหาสมุทรแปซิฟิก สึนามินั้นเกิดจากการแทนที่น้ำอย่างรุนแรง ทำให้มวลของน้ำเกิดการเคลื่อนที่ด้วยความเร็วสูง



ข้อควรจำ

- คลื่นสึนามิจะไม่เกิดเนืองระลอกเดียว จะเกิดขึ้นได้หลายระลอกคลื่น และคลื่นลูกหลังอาจใหญ่กว่าคลื่นลูกแรก
- เมื่อน้ำทะเลลดลงหรือเพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็วผิดปกติ ให้คิดว่าอาจเกิดสึนามิ
- สึนามิมักเกิดหลังแผ่นดินไหวขนาดใหญ่ในทะเล
- หากอยู่บริเวณชายฝั่งจะเป็นอันตราย

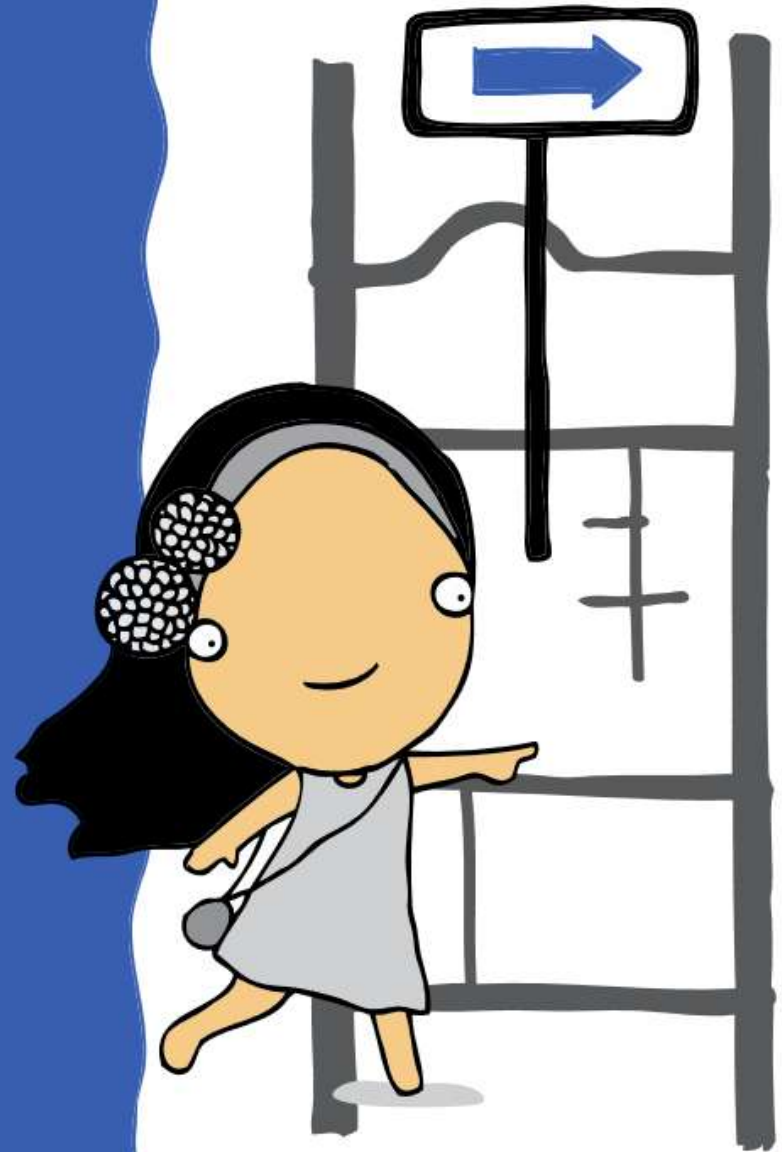


หัวใจควรปฏิบัติ

- ตรวจสอบดูว่าที่นักอาศัยนั้น ตั้งอยู่ในเขตพื้นที่เสี่ยงภัยสึนามิหรือไม่
- ควรรู้ระดับความสูงของถนนเมื่อเทียบกับระดับน้ำทะเล และระยะห่างของถนนจากชายฝั่ง เพื่อวางแผนเส้นทางอพยพ



- สร้างความคุ้นเคยกับป้ายสัญญาณเตือนภัยสึนามิและฟังสัญญาณเตือนภัยจากศูนย์เตือนภัยนิบัติแห่งชาติ
- จัดทำแผนอพยพหนีภัย
- ควรเลือกอาศัยอยู่บนพื้นที่ที่เป็นที่สูง
- เตรียมอุปกรณ์ชุดยังชีพพร้อมอพยพหนีภัย
- ห้ามลงทะเล ห้ามอยู่บริเวณชายหาดเมื่อมีประกาศเตือนภัยสึนามิ
- ควรมีวิทยุแบบใช้แบตเตอรี่เพื่อติดตามข่าว





วิธีการปฏิบัติ

- ถ้าคาดว่าจะเกิดสึนามิ ให้ออกจากบริเวณชายฝั่งโดยทันที
- หนีห่างจากชายฝั่งให้ไกลที่สุด ไปยังพื้นที่สูงที่คาดว่าปลอดภัย
- ควรหนีภัยด้วยการเดินเท้าเป็นหลัก เลี่ยงการจราจรติดขัด
- หากอยู่ในเรือกลางทะเล ควรออกจากฝั่งไปสู่ทะเลลึก
- ติดตามข้อมูลทางวิทยุ โทรทัศน์ ถ้ามีประกาศหรือสัญญาณจากหอเตือนภัยว่าเกิดสึนามิให้อพยพทันที
- ให้ความช่วยเหลือ เด็ก คนชรา คนพิการ ผู้ที่อ่อนแอกว่า หนีภัยด้วย
- จะกลับสู่ที่นกอาศัยก็ต่อเมื่อมีประกาศจากทางราชการเท่านั้นว่าปลอดภัยดีแล้ว



ดูยังชีพประจำบ้าน

(12 สิ่งของจำเป็น เมื่อเอาชีวิตรอด)



เตรียมพร้อมขั้นพื้นฐาน ทุกบ้านควรจัดดูยังชีพประจำบ้าน ให้เสมือนเป็นตุ๋ยาสามัญประจำบ้าน เมื่อใช้ดำรงชีวิตของทุกคน ในครอบครัวได้สัก 3-7 วัน เมื่อรอหน่วยงานกู้ภัยเข้ามาให้ความช่วยเหลือและอำนวยความสะดวกนั้นที่ถ้อยหนักติ จะบรรจดูสิ่งของอะไรลงในดูยังชีพบ้าง ก็ขึ้นอยู่กับความจำเป็นของแต่ละครอบครัว แต่อย่าลืมว่าต้องคล่องตัวไม่ใช่ใส่ของมากจนแบกไม่ไหว 12 สิ่งของพื้นฐานนี้ คือ สิ่งจำเป็นเมื่อเอาชีวิตรอด มีดังนี้



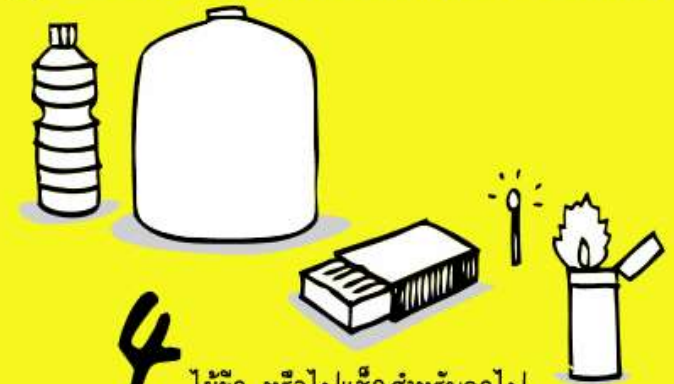
1 อาหารกระป๋องที่สามารถเปิดฝารับประทานได้เลย กรณีที่ไม่มีไฟและแก๊ส



2 ยารักษาโรค อุปกรณ์ทำแผล
เพื่อใช้ปฐมพยาบาลเบื้องต้น หากบาดเจ็บ



3 น้ำสะอาดสำหรับดื่มที่เพียงพอสำหรับสมาชิกในครอบครัว



4 ไม้ขีด หรือไฟแช็คสำหรับจุดไฟ



5 นกหวีด ใช้เป่าขอความช่วยเหลือ
หากเราบาดเจ็บและติดอยู่ในพื้นที่อันตราย



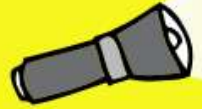
6 เสื้อชูชีพ
เมื่อไว้ใช้กรณีต้องนอนในสภาน้ำท่วมสูง
บางพื้นที่อาจต้องใช้เรือยางในการนอนด้วย
คงต้องดูตามความเหมาะสม



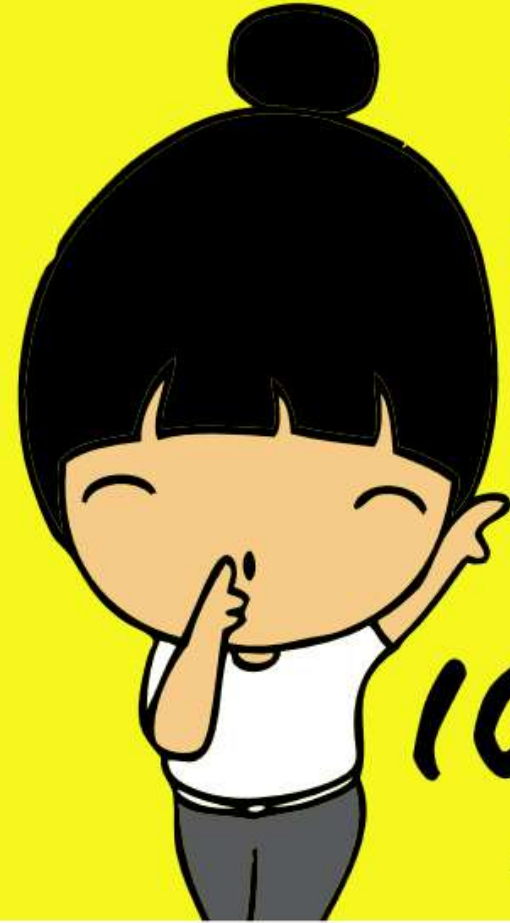
7 เชือกสำหรับผูก มัดสิ่งต่างๆ
หรือใช้สำหรับคล้องตัวป้องกันน้ำฝน



8 ไฟฉายพร้อมถ่านไฟฉาย
เพื่อให้แสงสว่างในเวลากลางคืน
และแบตเตอรี่อื่นๆ



มีดพับเอนกประสงค์
สำหรับตัดเชือกหรือกิ่งไม้เล็กๆ



วิทยุ
เพื่อให้ฟังการรายงานข่าว
เหตุการณ์ภัยพิบัติต่างๆ

11

กระจก 1 บาน
สำหรับใช้สะท้อนแสงแดด
เมื่อส่งสัญญาณขอความช่วยเหลือ
ในระยะไกล



12

เข็มทิศ เมื่อดูทิศทางระหว่างการอพยพ
หากกรณีน้ำท่วม น้ำป่าไหลหลาก เส้นทางสัญจรเดิมถูกทำลาย
ทำให้สับสนเรื่องทิศทางได้



เราควรศึกษาจุดสังเกตสำคัญๆ ไว้ด้วย ทางที่ต้องคัดการปกครอง
ส่วนท้องถิ่น อาสาสมัครบรรเทาสาธารณภัยต่างๆ ควรให้ความรู้
และกำหนดเส้นทางอพยพในชุมชน นร้อมฝึกซ้อมอพยพอยู่เป็น
ประจำให้ประชาชนได้ตระหนักและมีสำนึกความปลอดภัยในชีวิต
มากๆ อย่าละเลยการฝึกซ้อมและระแวดระวังสัญญาณเตือนภัย..

“วิ่งฟรี ดีกว่า ทายจ๊วน”



เมื่อเตรียมครบแล้วต้องมีแจ้งให้ทุกคนในบ้านรู้จักที่วางถุงยังชีพ
ไว้ด้วยหากเกิดภัยพิบัติก็จะหยิบฉวยได้ง่าย และควรตรวจสอบ
อาหาร ยา และอุปกรณ์ต่างๆ สม่ำเสมอเผื่อจะได้มีของที่มีคุณภาพ
ยามใช้จริงๆ



หน่วยงานช่วยเหลือยามฉุกเฉิน

ศูนย์เตือนภัยนิบัติแห่งชาติ 192

สายด่วนกรมป้องกันและบรรเทาสาธารณภัย 1784

ศูนย์บริการท่าอากาศยาน กรมอุทุนิยมวิทยา 1182

แจ้งเหตุด่วน เหตุร้าย 191

ศูนย์ดับเพลิง 199



ศูนย์เรนทร 1669

ศูนย์เฝ้าระวัง (ศูนย์รับแจ้งเหตุ) กทม. 1646

หน่วยแพทย์กู้ชีพ กทม. 1555

ศูนย์วิทยุ รามา 0-2354-6999

วิทยุร่วมด้วยช่วยกัน 1667

ตำรวจท่องเที่ยว 1699

ตำรวจทางหลวง 1193

เหตุด่วนทางน้ำ ศูนย์ปลอดภัยทางน้ำ 1199

อุบัติเหตุทางน้ำ กองบัญชาการตำรวจ 1196

ศูนย์จราจรอุบัติเหตุ จส.100 1137

ศูนย์บริการข้อมูลภาครัฐเพื่อประชาชน 1111

กรมการขนส่งทางบก 1584

มูลนิธิร่วมกตัญญู 0-2751-0951-3

ศูนย์วิทยุ ปอเต็กตึ๊ง (24 ชั่วโมง) 0-2226-4444-8



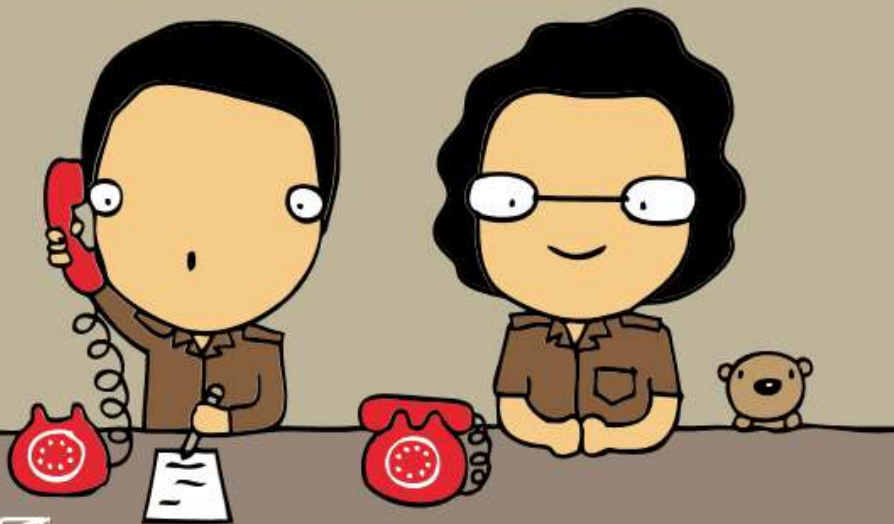
Call Center

ศูนย์รับเรื่องร้องเรียน
การไฟฟ้าส่วนภูมิภาค 1129

ศูนย์รับเรื่องร้องเรียน
การประปาส่วนภูมิภาค 1662

ศูนย์รับเรื่องร้องเรียน
การไฟฟ้านครหลวง 1130

ศูนย์รับเรื่องร้องเรียน
การประปานครหลวง 1125



สายด่วนกรมทางหลวง 1586

บริษัท ขนส่ง จำกัด 0-2793-8111

ศูนย์ควบคุมระบบการจราจรบนทางด่วน 1543

สถานีขนส่งสายเหนือ
และตะวันออกเฉียงเหนือ 0-2936-2852-66

สถานีขนส่งสายใต้ 0-2422-4444

สถานีขนส่งสายตะวันออก 0-2391-6846

สถานีรถปรับอากาศสายเหนือ
และตะวันออกเฉียงเหนือ 0-2936-2853-54

สถานีรถปรับอากาศสายตะวันออก 0-2391-2504

สถานีรถปรับอากาศสายใต้ 0-2434-7192

0-2435-1200



สถานีรถไฟชนบุรี
(บางกอกน้อย)
0-2411-3102

การรถไฟแห่งประเทศไทย
0-2223-7461
Call Center 1690



สายการบินไทย



สนามบินสุวรรณภูมิ	0-2137-1111
สำนักงานหลานหลวง/สีลม	0-2288-7000
จองตั๋ว/Call Center	0-2356-1111



สายการบินบางกอกแอร์เวย์

Call Center	1771
สนามบิน	0-2134-3960, 0-2134-3888
สำนักงาน	0-2270-6699

สายการบินนกแอร์

Call Center	1318
สำนักงานใหญ่	0-2627-2000

สายการบินไอเร้นท์ไทย

Call Center	1126
สำนักงานใหญ่	0-2229-4260

สายการบินแอร์เอเชีย

สำนักงาน	0-2515-9999
----------	-------------



แหล่งข้อมูล



กรมทรัพยากรธรณี กระทรวงทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม
: <http://www.dmr.go.th> : ดินถล่ม.
(วันที่ค้นข้อมูล 13 ก.ค. 54)

กรมทรัพยากรน้ำ กระทรวงทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม
: <http://www.dwr.go.th> : ภัยแล้ง.
(วันที่ค้นข้อมูล 13 ก.ค. 54)

กรมป่าไม้ กระทรวงทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม
: <http://www.forest.go.th/wildfire>
: ความรู้เกี่ยวกับไฟป่า. (วันที่ค้นข้อมูล 13 ก.ค. 54)

คณะกรรมการวิสามัญพิจารณาศึกษาการแก้ไขปัญหา
สภาผู้แทนราษฎร, รายงานการศึกษากำหนดกรอบ
แนวทางการบริหารจัดการทรัพยากรน้ำของประเทศไทย,
นฤศจิกายน, 2551.

ทวิตา กมลเวช, ดร. เอกสารประกอบการปาฐกถาในงานสัมมนา
สิ่งแวดล้อม “ภัยนิบัติไทย ภัยนิบัติโลก :
ความ(ไม่)พร้อมของประเทศไทย เสวนาการบริหารจัดการ
ภัยนิบัติ : ศาสตร์บริหารจัดการภัยนิบัติ
วันที่ 23 มิ.ย. 2554 โรงแรมสวิสโซเทล เลอคองคอร์ด.

บริษัท บางจากปิโตรเลียม จำกัด (มหาชน) จุลสารครอบครัวใบไม้
: น้ำท่วม สัญญาณสู่การเปลี่ยนแปลง ฉบับที่ 34
ประจำเดือนตุลาคม - นฤศจิกายน 2553.



บริษัท บางจากปิโตรเลียม จำกัด(มหาชน) จุลสารครอบครัวใบไม้
: ภัยนิบัติธรรมชาติ ภัย(ใกล้ตัว) ที่คาดไม่ถึง ฉบับที่ 38
ประจำเดือนมิถุนายน - กรกฎาคม 2554.

รอยล จิตรดอน, ดร. เอกสารประกอบการปาฐกถาเสากล้อง
แผ่นดิน เรื่อง “น้ำกับความเป็นธรรม”
วันที่ 16 มีนาคม 2554 ห้องประชุม 111
อาคารมหาจุฬาลงกรณ์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

ศูนย์เตือนภัยนิบัติแห่งชาติ, กฎเตือนภัยเมื่อเผชิญภัยธรรมชาติ.
เอกสารสำเนาเผยแพร่. มปป.

สถาบันสิ่งแวดล้อมไทย. การปรับเปลี่ยนพฤติกรรม หนึ่งในหนทาง
รับมือภัยสุสานจากภาวะโลกร้อน.
ฉบับครั้งที่ 1 : กุมภาพันธ์ 2554.

สมิทธี ชรรณสโรช, ดร. เอกสารประกอบการปาฐกถาในงาน
สัมมนาสิ่งแวดล้อม “ภัยนิบัติไทย ภัยนิบัติโลก
: ความ(ไม่)พร้อมของประเทศไทย
ภัยนิบัติ : สัญญาณเตือนไทย
สัญญาณเตือนโลก
วันที่ 23 มิ.ย. 2554
โรงแรมสวิสโซเทล เลอคองคอร์ด.

สารานุกรมออนไลน์วิกิพีเดียประเทศไทย

: <http://www.th.wikipedia.org/wiki/คลื่นสึนามิ>. (วันที่ค้นข้อมูล 13 ก.ค. 54)



Note



คู่มือคนไทย เตรียมพร้อมรับมือภัยพิบัติ

ISBN 978-974-350-825-7

พิมพ์ครั้งที่ 1 : กรกฎาคม 2554

จำนวน : 100,000 เล่ม

จัดทำโดย :

สำนักสื่อสารองค์กรและชุมชนสัมพันธ์

บริษัท บางจากปิโตรเลียม จำกัด (มหาชน)

สำนักงานใหญ่ ชั้น 10 อาคาร A ศูนย์เอนเนอร์ยีคอมเพล็กซ์

เลขที่ 555/1 ถนนวิภาวดีรังสิต แขวงจตุจักร เขตจตุจักร กรุงเทพฯ 10900

โทร: +66-2140-8999 โทรสาร: +66-2140-8900

www.bangchak.co.th

[f/Bangchak](https://www.facebook.com/Bangchak) [t/BCPbangchak](https://www.tumblr.com/@BCPbangchak)

ที่ปรึกษา :

ดร.อนุสรณ์ แสงนิ่มนวล

วัฒนา ไอลานนท์อมตะ

ออกแบบปก ภาพประกอบ และรูปเล่ม :

ไฉ่แก้ว อินสว่าง

พิมพ์ที่ :

บริษัท ดับบลิววีเอส (ประเทศไทย) จำกัด

167/5 หมู่ 4 ถนนบางนา-ตราด (กม.29.5) บางบ่อ สมุทรปราการ 10560



จัดทำโดย



บริษัท บางจากปิโตรเลียม จำกัด (มหาชน)

สำนักงานใหญ่ ชั้น 10 อาคาร A ศูนย์เอนเนอร์ยีคอมเพล็กซ์
เลขที่ 555/1 ถนนวิภาวดีรังสิต แขวงจตุจักร เขตจตุจักร กรุงเทพฯ 10900

โทร: +66-2140-8999 โทรสาร: +66-2140-8900

www.bangchak.co.th

[f/Bangchak](https://www.facebook.com/Bangchak) [t/BCPbangchak](https://www.tumblr.com/@BCPbangchak)

ISBN 978-974-350-825-7

