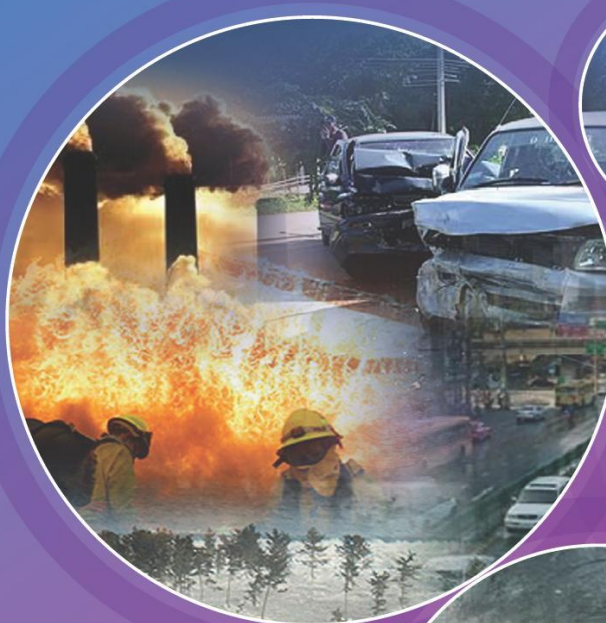


# คู่มือประชาชน ในการเตรียมตัว ให้รอดปลอดภัยพิบัติ



กรมป้องกันและบรรเทาสาธารณภัย  
กระทรวงมหาดไทย

ISBN : 978-974-458-205-8

ชื่อหนังสือ : คู่มือประชาชนในการเตรียมตัวให้รอดปลอดภัยพิบัติ

จัดพิมพ์โดย : สำนักนโยบายป้องกันและบรรเทาสาธารณภัย  
กรมป้องกันและบรรเทาสาธารณภัย

กระทรวงมหาดไทย

เลขที่ 3/12 ถนนอุทงนอก เขตดุสิต กรุงเทพฯ 10300

โทรศัพท์ : 0-2637-3312 โทรสาร : 0-2243-2204, 0-2243-2178

[www.disaster.go.th](http://www.disaster.go.th) E-mail : [policy@disaster.go.th](mailto:policy@disaster.go.th)

พิมพ์ครั้งที่ 1 : กันยายน 2550 จำนวน 10,000 เล่ม

พิมพ์ครั้งที่ 2 : กรกฎาคม 2551 จำนวน 10,000 เล่ม

พิมพ์ครั้งที่ 3 : กุมภาพันธ์ 2552 จำนวน 3,000 เล่ม

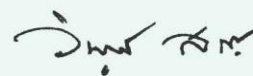
พิมพ์ครั้งที่ 4 : กุมภาพันธ์ 2555 จำนวน 5,000 เล่ม

พิมพ์ที่ : โรงพิมพ์สำนักงานกิจการโรงพิมพ์องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก

# คำนำ

การเจริญเติบโตทางด้านเศรษฐกิจ สังคม และสิ่งแวดล้อมอย่างรวดเร็วในทุกภูมิภาคของโลกเป็นตัวเร่งสำคัญที่ทำให้โลกเกิดการเปลี่ยนแปลง ส่งผลให้สาธารณภัยที่เกิดขึ้นทั้งภัยธรรมชาติและภัยที่เกิดจากการกระทำของมนุษย์มีแนวโน้มทวีความรุนแรงและเกิดขึ้นบ่อยครั้ง โดยมีรูปแบบที่ซับซ้อนมากขึ้น แนวทางหนึ่งที่ได้รับการยอมรับแล้วว่าจะช่วยบรรเทาความรุนแรง และลดความสูญเสียต่อชีวิตและทรัพย์สินของประชาชนได้ดีที่สุดก็คือการเตรียมความพร้อมในการป้องกันภัยให้กับประชาชน

กรมป้องกันและบรรเทาสาธารณภัย จึงได้จัดทำคู่มือฉบับนี้ขึ้น โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อให้ประชาชนเตรียมพร้อมเผชิญภัยพิบัติหลากหลายรูปแบบที่อาจเกิดขึ้น เพื่อลดความสูญเสียของประชาชนให้น้อยลง โดยเนื้อหาของคู่มือดังกล่าวเกี่ยวข้องกับแนวทางการปฏิบัติตัวของบุคคล ครอบครัว ชุมชน ตลอดจนสังคมส่วนรวมอย่างเป็นระบบทุกขั้นตอนครอบคลุมภัยพิบัติหลากหลายรูปแบบที่อาจเกิดขึ้น ทั้งภัยพิบัติตามธรรมชาติ (Natural Disaster) ภัยพิบัติเทคโนโลยี (Technological Disaster) และภัยพิบัติซับซ้อน (Complex Disaster) เพื่อให้ประชาชน ครอบครัว ชุมชนหรือสังคมมีความปลอดภัย นอกจากนี้ยังมีบทเฉพาะสำหรับผู้ด้อยโอกาสทางสังคม อาทิ ผู้ทุพพลภาพ ผู้พิการทางสายตา และผู้พิการทางการได้ยิน ได้ใช้เป็นแนวทางปฏิบัติหากต้องประสบภัยพิบัติ จึงหวังว่าคู่มือฉบับนี้จะเป็นประโยชน์อย่างยิ่งในการลดความสูญเสียจากภัยพิบัติที่อาจเกิดขึ้นในอนาคต



(นายวิบูลย์ สงวนพงศ์)

อธิบดีกรมป้องกันและบรรเทาสาธารณภัย



# สารบัญ

## คำนำ

## สารบัญ

### บทที่ 1 ภัยพิบัติและสถิติ

1.1	มารู้จักกับภัยพิบัติประเภทต่าง ๆ	8
1.2	คำนิยามของภัยพิบัติ (Disasters)	8
1.3	การบริหารจัดการภัยพิบัติ	8
1.4	ประเภทของภัยพิบัติ	8
1.5	การจัดลำดับความเสี่ยงภัยพิบัติในประเทศไทย	9
1.6	สถิติภัยพิบัติ	9

### บทที่ 2 การจัดการในภาวะฉุกเฉิน (Emergency Management)

2.1	หมายเลขและการใช้โทรศัพท์ฉุกเฉินในประเทศไทย	16
2.2	บัญชีรายการสิ่งจำเป็นในกรณีฉุกเฉิน	17
2.3	การเตรียมสมาชิกในครอบครัวสำหรับเหตุการณ์ฉุกเฉิน	18
2.4	การเตรียมครอบครัวเพื่อรับภัยพิบัติ	20
2.5	ความต้องการเวชภัณฑ์ของประชาชนเมื่อเกิดภัยพิบัติ	22
2.6	การช่วยเหลือเด็กภายหลังการเกิดภัยพิบัติ	23
2.7	แผนฉุกเฉินสำหรับธุรกิจเอกชน	24
2.8	การผลิตน้ำดื่มในบ้านเมื่อเกิดภัยพิบัติ	26
2.9	การปิดระบบไฟฟ้าและระบบประปาเมื่อเกิดภัยพิบัติ	27
2.10	การใช้เครื่องกำเนิดไฟฟ้าในระหว่างไฟฟ้าดับ	28
2.11	เมื่อไฟฟ้าดับจะทำอย่างไร	29

### บทที่ 3 การเตรียมความพร้อมของผู้หุพพลภาพ

3.1	การเตรียมรับภัยพิบัติของผู้หุพพลภาพ	32
3.2	การเตรียมรับภัยพิบัติของผู้พิการทางสายตา	33
3.3	การเตรียมรับภัยพิบัติของผู้พิการทางการได้ยิน	35



<b>บทที่ 4</b>	<b>การเตรียมรับภัยพิบัติธรรมชาติ (Natural Disaster)</b>	<b>39</b>
4.1	การเตรียมรับอุทกภัย (น้ำท่วม)	40
4.2	การเตรียมรับภัยจากพายุหมุนเขตร้อน (วาตภัย)	41
4.3	การเตรียมรับภัยจากดินโคลนถล่ม	43
4.4	การเตรียมรับภัยจากคลื่นสึนามิ	45
4.5	การเตรียมรับภัยจากแผ่นดินไหว	47
4.6	การเตรียมรับภัยแล้ง	49
<b>บทที่ 5</b>	<b>การเตรียมภัยพิบัติเทคโนโลยี (Technological Disaster)</b>	<b>51</b>
5.1	การลดภัยทางถนนจากรถยนต์	52
5.2	การลดภัยทางถนนจากรถจักรยานยนต์	55
5.3	การลดภัยจากการขนส่งทางน้ำ	58
5.4	การเตรียมรับอัคคีภัยภายในบ้าน	59
<b>บทที่ 6</b>	<b>การเตรียมรับภัยพิบัติซับซ้อน (Complex Disaster)</b>	<b>61</b>
6.1	การเตรียมรับภัยจากวัฏธูระเบิด	62
6.2	การเตรียมรับภัยจากการก่อการร้าย	64
6.3	ภัยจากสถานที่ผลิตยาบ้า	66
6.4	การเตรียมรับภัยจากโรคไข้ทรพิษ	68
6.5	การเตรียมรับภัยจากโรคแอนแทรกซ์	69
6.6	การเตรียมรับภัยจากสารกัมมันตรังสี	71
6.7	การเตรียมรับภัยจากสารเคมี	72
6.8	การเตรียมรับภัยจากโรคไข้หวัดนก	74
6.9	การเตรียมรับภัยจากโรคทางเดินหายใจเฉียบพลันรุนแรง	78
	<b>ดรรชนี</b>	<b>80</b>
	<b>บรรณานุกรม</b>	<b>83</b>



# บทที่ ๑

## ภัยพิบัติและสถิติ





### 1.1 ภารกิจกับภัยพิบัติประเภทต่างๆ

ภัยพิบัติเป็นเหตุการณ์ที่ไม่พึงประสงค์เมื่อเกิดภัยพิบัติขึ้นจะทำให้สิ่งก่อสร้าง โครงสร้างพื้นฐานทรัพย์สินของภาครัฐและภาคประชาชน การดำเนินชีวิตและชีวิตของประชาชน รวมไปถึงสิ่งแวดล้อมได้รับความเสียหายอย่างรุนแรงและกว้างขวาง การบริหารจัดการภัยพิบัติที่มีประสิทธิภาพเป็นเครื่องมือที่สามารถลดความรุนแรงของภัยพิบัติให้มีผลกระทบต่อคนในสังคมได้

### 1.2 คำนิยามของภัยพิบัติ (Disasters)

องค์การสหประชาชาติ (UNDRO 1987) กำหนดนิยามของภัยพิบัติดังนี้ “a disaster is an event that is concentrated in space and time and that subjects a society to severe danger and such serious losses of human life or such major material damage that the local social is unable to perform any or some of its key functions”

โดยทั่วไปคำนิยามของภัยพิบัติหมายถึงเหตุการณ์รุนแรงที่เกิดโดยธรรมชาติหรือมนุษย์แบบทันทีทันใดหรือแบบค่อยๆ เกิดซึ่งมีผลกระทบต่อชีวิตและทรัพย์สินของคนในสังคมจนทำให้คนในสังคมท้องถิ่นที่ประสบภัยพิบัติไม่สามารถช่วยเหลือตนเองได้

### 1.3 การบริหารจัดการภัยพิบัติ

การบริหารจัดการภัยพิบัติเป็นระบบการดำเนินกิจกรรมทั้งก่อน ระหว่าง และภายหลังการเกิดภัยพิบัติ ถือเป็นระบบงานที่สำคัญยิ่งต่อการพัฒนาทางเศรษฐกิจ สังคม และสิ่งแวดล้อมของประเทศที่หน่วยงานทั้งภาครัฐ ภาคเอกชน และองค์กรอิสระจะต้องมาร่วมดำเนินกิจกรรมแบบบูรณาการ โดยอาศัยหลักการพัฒนาอย่างยั่งยืน ในปัจจุบันประเทศที่พัฒนาแล้วได้ใช้หลักการบริหารจัดการภัยพิบัติเชิงรุก (แบบ Pro-Active) โดยเน้นการป้องกันและลดผลกระทบ (Prevention and Mitigation) แทนหลักการบริหารจัดการภัยพิบัติเชิงรับ (แบบ Reactive)

### 1.4 ประเภทของภัยพิบัติ

1.4.1 ตามแนวคิดแบบคลาสสิก (Classical concept) ได้จำแนกประเภทของภัยพิบัติตามสาเหตุของการเกิดเป็น 2 ประเภท คือ

- ภัยพิบัติธรรมชาติ (Natural Disaster) เช่น อุทกภัย วาตภัย ดินโคลนถล่ม ภัยแล้ง แผ่นดินไหว ไฟป่า คลื่นสึนามิ เป็นต้น

- ภัยพิบัติจากการกระทำของมนุษย์ (Man-made Disaster) เช่น อัคคีภัย ภัยจากการจลาจลและคมนาคนขนสง ภัยจากสารเคมี และวัตถุอันตราย ภัยจากการทำงาน ภัยจากเทคโนโลยีสารสนเทศ เป็นต้น

1.4.2 ตามแนวคิดใหม่ (Contemporary Concept) ได้จำแนกประเภทของภัยพิบัติตามสาเหตุและเจตนาของภัยของการเกิดเป็น 3 ประเภท คือ

- ภัยพิบัติธรรมชาติ (Natural Disaster) เป็นภัยที่เกิดโดยธรรมชาติ เช่น อุทกภัย วาตภัย ดินโคลนถล่ม ภัยแล้ง แผ่นดินไหว ไฟป่า คลื่นสึนามิ เป็นต้น



- ภัยพิบัติเทคโนโลยี (Technological Disaster) เป็นภัยที่เกิดจากการกระทำของมนุษย์ เช่น อัคคีภัย ภัยจากการจลาจลและคมนาคมขนส่ง ภัยจากการทำงาน ภัยจากเทคโนโลยีสารสนเทศ เป็นต้น
- ภัยพิบัติซับซ้อน (Complex Disaster) เป็นภัยที่เกิดจากการกระทำของมนุษย์โดยการมุ่งหวังผลทางการเมืองหรือทางสังคม (เน้นเชื้อชาติ หรือศาสนา หรือลัทธิ) เช่น การชุมนุมประท้วงและก่อจลาจล การก่อการร้ายรูปแบบต่างๆ การอพยพหนีภัยการเมืองข้ามประเทศ เป็นต้น

### 1.5 การจัดลำดับความเสี่ยงภัยพิบัติในประเทศไทย

ผลการศึกษาของ Dr. Gary Shook ในหัวข้อ A Disaster Risk Assessment for Thailand Using a Technique of Decision Analysis เป็นดังตารางที่ 1 ดังนี้

ตารางที่ 1 ลำดับความเสี่ยงภัยพิบัติในประเทศไทย		
ลำดับที่	ภัยพิบัติ	ความเสี่ยง
1	อุทกภัย	สูง
2	อุบัติเหตุขนาดใหญ่	สูง
3	วัตถุระเบิด	สูง
4	वादภัย	ปานกลาง
5	ภัยแล้ง	ปานกลาง
6	อัคคีภัย	ปานกลาง
7	แผ่นดินถล่ม	ปานกลาง
8	แผ่นดินไหว	ปานกลาง
9	ความไม่สงบในสังคม	ปานกลาง
10	การเข้าประเทศของผู้ลี้ภัย	ปานกลาง
11	ศัตรูพืช	ปานกลาง
12	โรคระบาด	ต่ำ

### 1.6 สถิติภัยพิบัติ

สถิติภัยพิบัติจะบอกถึงประวัติการเกิดภัยพิบัติในอดีตและแนวโน้มของการจะเกิดภัยพิบัติในอนาคต การวางแผนในการบริหารจัดการสาธารณภัยจะใช้ฐานข้อมูลจากสถิติเป็นพื้นฐาน สถิติต่อไปนี้เป็นตัวอย่งภัยพิบัติที่สำคัญ ได้แก่

**1.6.1 ภัยจากธรรมชาติ****1) อุทกภัย**

เกิดจากฝนตกหนักในพื้นที่และการระบายน้ำออกจากพื้นที่ไม่มีประสิทธิภาพที่ดีพอจะระบายน้ำได้ทันเวลา นอกจากนี้ยังมีปัจจัยอื่นๆ ที่เอื้อต่อการเกิดอุทกภัย ได้แก่ สภาพภูมิอากาศ สภาพภูมิสังคม การพัฒนาโครงสร้างพื้นฐานที่ไม่สมดุล การบริหารจัดการน้ำ เป็นต้น

ตารางที่ 2 สถิติสถานการณ์อุทกภัย ระหว่างปี พ.ศ. 2548 -2552

ปี พ.ศ.	จำนวน (ครั้ง)	จำนวน (จังหวัด)	ความเสียหาย		
			บาดเจ็บ (คน)	เสียชีวิต (คน)	มูลค่า (ล้านบาท)
2548	12	63	0	75	5,982.28
2549	6	58	1,462	446	9,627.41
2550	13	54	17	36	1,687.86
2551	6	65	0	113	7,601.79
2552	5	64	22	53	5,252.61

ที่มา : กรมป้องกันและบรรเทาสาธารณภัย

**2) วาตภัย**

ประเทศไทยเกิดภัยพิบัติจากวาตภัยหลายครั้งซึ่งมักเกิดขึ้นพร้อมกับ พายุโซนร้อน พายุไต้ฝุ่น หรือ ดีเปรสชัน สร้างความเสียหายแก่ชีวิตและทรัพย์สินของประชาชนเป็นจำนวนมาก

ตารางที่ 3 สถิติสถานการณ์วาตภัย ระหว่างปี พ.ศ. 2548 -2552

ปี พ.ศ.	จำนวน (ครั้ง)	จำนวน (จังหวัด)	ความเสียหาย		
			บาดเจ็บ (คน)	เสียชีวิต (คน)	มูลค่า (ล้านบาท)
2548	1,313	57	0	13	148.87
2549	1,883	65	39	29	92.24
2550	2,233	67	71	10	234.54
2551	1,995	65	30	15	227.54
2552	1,348	68	26	24	207.37

ที่มา : กรมป้องกันและบรรเทาสาธารณภัย

## 3) ดินโคลนถล่ม

มักเกิดขึ้นพร้อมหรือตามมากับน้ำป่าไหลหลาก เนื่องจากพายุฝนที่ทำให้ฝนตกหนักอย่างต่อเนื่องรุนแรง ทุกๆ ปีประชาชนจะได้รับความเดือดร้อนจากดินโคลนถล่มด้านชีวิตและทรัพย์สินเป็นจำนวนมาก

ตารางที่ 4 สถิติสถานการณ์ภัยจากดินโคลนถล่ม ระหว่างปี พ.ศ. 2531 - 2551

วันที่เกิดเหตุ	จังหวัด	ความเสียหาย		
		บาดเจ็บ (คน)	เสียชีวิต (คน)	มูลค่า (ล้านบาท)
22 พฤศจิกายน 2531	นครศรีธรรมราช	NA	242	1,000
11 กันยายน 2543	เพชรบูรณ์	NA	10	NA
4 พฤษภาคม 2543	แพร่	NA	43	100
11 สิงหาคม 2544	เพชรบูรณ์	109	136	645
20 พฤษภาคม 2547	ตาก	391	5	NA
23 พฤษภาคม 2549	แพร่ และอุดรดิตถ์	NA	83	308
15 สิงหาคม 2550	เพชรบูรณ์	NA	6	NA
11 ธันวาคม 2551	สุราษฎร์ธานี	NA	2	NA

ที่มา : กรมทรัพยากรธรณี

## 4) ภัยแล้ง

ปัญหาภัยแล้งเกิดจากฝนทิ้งช่วง ฤดูฝนหมดเร็วกว่าปกติ ทำให้ปริมาณน้ำในแหล่งกักเก็บน้ำมีน้อยเกิดความขาดแคลนน้ำเพื่อใช้อุปโภค บริโภค ภัยแล้งในประเทศไทยมีแนวโน้มเพิ่มขึ้น อันเนื่องมาจากการเปลี่ยนแปลงสภาพภูมิอากาศโลก การเกิดปรากฏการณ์ แอลนินโญ ลานินยา เป็นต้น

ตารางที่ 5 สถิติสถานการณ์ภัยแล้ง ระหว่างปี พ.ศ. 2548 - 2552

ปี พ.ศ.	พื้นที่ประสบภัย (จังหวัด)	ความเสียหาย		
		ราษฎรเดือดร้อน (คน)	พื้นที่การเกษตรเสียหาย (ไร่)	มูลค่า (ล้านบาท)
2548	71	11,147,627	13,736,660	7,565.86
2549	61	11,862,358	578,753	495.27
2550	66	16,754,980	1,350,118	198.30
2551	61	13,531,570	524,999	103.90
2552	62	17,353,358	594,434	108,346

ที่มา : กรมทรัพยากรธรณี



คู่มือประชาชนในการเตรียมตัวให้รอดปลอดภัยอุบัติเหตุ

5) ภัยจากคลื่นสึนามิ

เป็นปรากฏการณ์หลังจากการเกิดแผ่นดินไหวใต้ทะเลลึก ความสูงของคลื่นที่พัดเข้าหาชายฝั่งขึ้นอยู่กับลักษณะของทะเล ความรุนแรงของการเกิดแผ่นดินไหว สำหรับประเทศไทยนับเป็นภัยพิบัติที่สร้างความเสียหายทางเศรษฐกิจและสังคมเป็นวงกว้างในภาคใต้ใน 6 จังหวัดชายฝั่งอันดามัน

ตารางที่ 6 ผู้เสียชีวิต ผู้บาดเจ็บ และผู้สูญหายจากภัยคลื่นสึนามิ (26 ธันวาคม พ.ศ. 2547)

ลำดับ	จังหวัด	ผู้เสียชีวิต (คน)				บาดเจ็บ (คน)				รับแจ้งสูญหาย (คน)		
		ไทย	ต่างชาติ	ไม่ระบุ	รวม	ไทย	ต่างชาติ	ไม่ระบุ	รวม	ไทย	ต่างชาติ	รวม
1	พังงา	1,302	1,926	997	4,225	4,344	1,253	0	5,597	1,363	323	1,686
2	กระบี่	358	203	161	722	3,780	791	0	4,571	329	258	587
3	ภูเก็ต	163	111	5	279	591	520	0	1,111	256	385	641
4	ระนอง	158	2	4	164	279	28	0	307	6	0	6
5	ตรัง	3	2	0	5	0	0	168	168	1	0	1
6	สตูล	6	0	0	6	0	0	21	21	0	0	0
	รวม	1,990	2,244	1,167	5,401	8,994	2,592	189	11,775	1,955	966	2,921

ที่มา : กรมป้องกันและบรรเทาสาธารณภัย (กลุ่มงานวิจัยและพัฒนา สำนักวิจัยและความร่วมมือระหว่างประเทศ)

1.2.2 ภัยที่เกิดจากมนุษย์

1) อัคคีภัย

มีสาเหตุหลักมาจากการขาดความระมัดระวัง ความประมาท ทำให้เกิดอัคคีภัยได้ง่ายโดยเฉพาะชุมชนเมืองที่สร้างที่อยู่อาศัยติดกันหนาแน่น ซึ่งการเกิดอัคคีภัยในแต่ละครั้งจะเกิดความสูญเสียต่อชีวิตร่างกาย และทรัพย์สินของประชาชนเป็นจำนวนมาก

ตารางที่ 8 สถิติสถานการณ์อัคคีภัย ระหว่างปี พ.ศ. 2548-2552

ปี พ.ศ.	จำนวน (ครั้ง)	จำนวน (จังหวัด)	ความเสียหาย		
			บาดเจ็บ (คน)	เสียชีวิต (คน)	มูลค่า (ล้านบาท)
2548	1,559	62	68	48	931.91
2549	1,734	66	66	37	1,083.84
2550	1,901	71	156	45	875.79
2551	1,696	61	92	30	1,424.89
2552	1,527	62	312	83	817.33

ที่มา : กรมป้องกันและบรรเทาสาธารณภัย

### 2) ภัยจากสารเคมีและวัตถุอันตราย

ถึงแม้ว่าภัยจากสารเคมีและวัตถุอันตรายจะเกิดขึ้นไม่บ่อยครั้ง แต่การเกิดแต่ละครั้งก็สร้างความสูญเสียแก่ชีวิตและทรัพย์สินของประชาชน รวมไปถึงสิ่งแวดล้อมเป็นอันมาก

ตารางที่ 9 สถิติสถานการณ์ภัยจากสารเคมีและวัตถุอันตราย ระหว่างปี พ.ศ. 2548-2551

ปี พ.ศ.	จำนวน (ครั้ง)	ความเสียหาย		
		บาดเจ็บ (คน)	เสียชีวิต (คน)	มูลค่า (ล้านบาท)
2548	23	54	3	100
2549	32	200	9	NA
2550	35	90	4	NA
2551	69	328	15	NA

ที่มา : ส่วนปฏิบัติการฉุกเฉินและฟื้นฟู สำนักจัดการกากของเสียและสารอันตราย กรมควบคุมมลพิษ

### 3) ภัยจากการคมนาคมขนส่ง

การคมนาคมขนส่งแบ่งเป็น 3 การคมนาคมหลัก ประกอบด้วย การคมนาคมทางบก ทางน้ำ และทางอากาศ โดยอุบัติเหตุจากการจราจรทางบกเป็นภัยพิบัติที่ก่อให้เกิดความสูญเสียชีวิตมากที่สุดและยังคงมีแนวโน้มสูงขึ้นตามลำดับ

ตารางที่ 10 สถิติสถานการณ์ภัยจากอุบัติเหตุทางบกทั่วราชอาณาจักร ระหว่างปี พ.ศ. 2548-2552

ปี พ.ศ.	จำนวนของการเกิดอุบัติเหตุ (ครั้ง)	ทรัพย์สินเสียหาย (ล้านบาท)	ความเสียหาย	
			บาดเจ็บ (คน)	เสียชีวิต (คน)
2548	122,122	3,238	94,446	12,871
2549	110,686	3,643	83,290	12,693
2550	101,765	4,620	79,162	12,591
2551	88,720	5,420	71,088	11,544
2552	84,806	3,185	51,883	10,717

ที่มา : ศูนย์เทคโนโลยีสารสนเทศกลาง สำนักงานตำรวจแห่งชาติ



## คู่มือประชาชนในการเตรียมตัวให้รอดปลอดภัยพิบัติ

### 4) ภัยจากการก่อวินาศกรรม

การก่อวินาศกรรมในประเทศไทยสร้างความสูญเสียทั้งทางด้านชีวิตและทรัพย์สิน นอกจากนี้ยังกระทบถึงความมั่นใจในความปลอดภัยของเจ้าหน้าที่ของรัฐและประชาชน และเป็นปัจจัยด้านลบในการตัดสินใจเข้ามาลงทุนอีกด้วย

ตารางที่ 11 สถิติภัยจากการก่อวินาศกรรม ระหว่างปี พ.ศ. 2549-2552

ปี พ.ศ.	พื้นที่ประสบภัย (จังหวัด)	ความเสียหาย		
		เสียชีวิต (คน)	บาดเจ็บ (คน)	มูลค่าความเสียหาย (ล้านบาท)
2549	8 จังหวัด ได้แก่ จังหวัดนราธิวาส ปัตตานี ยะลา สงขลา กรุงเทพมหานคร นนทบุรี สตูล และนครนายก	648	1,187	82
2550	5 จังหวัด ได้แก่ กรุงเทพฯ นราธิวาส ปัตตานี ยะลา สงขลา	943	1,687	76
2551	4 จังหวัด ได้แก่ จังหวัดสงขลา ยะลา ปัตตานี และนราธิวาส	536	970	68
2552	4 จังหวัด ได้แก่ จังหวัดสงขลา ยะลา ปัตตานี และนราธิวาส	546	1,065	54

ที่มา : กรมป้องกันและบรรเทาสาธารณภัย

# บทที่ ๒

## การจัดการในสภาวะฉุกเฉิน ( Emergency Management )





## 2.1 หมายเลขและการใช้โทรศัพท์ฉุกเฉินในประเทศไทย

หมายเลขโทรศัพท์ฉุกเฉินเป็นสิ่งจำเป็นและมีประโยชน์ต่อผู้ได้รับเหตุร้าย ผู้ประสบเหตุร้ายควรใช้โทรศัพท์เฉพาะเมื่อเกิดเหตุการณ์จริงเท่านั้น

### หมายเลขโทรศัพท์ฉุกเฉิน

- ☉ **แจ้งเหตุด่วนเหตุร้าย**  
กด **191** โดยไม่เสียค่าบริการ
- ☉ **แจ้งเหตุด่วนสาธารณภัย (กรมป้องกันและบรรเทาสาธารณภัย)**  
กด **1784** โดยไม่เสียค่าบริการ
- ☉ **ศูนย์ดำรงธรรม กระทรวงมหาดไทย**  
กด **1567** โดยไม่เสียค่าบริการ
- ☉ **ศูนย์ดับเพลิงกรุงเทพมหานคร**  
กด **199** โดยไม่เสียค่าบริการ
- ☉ **กองปราบปราม**  
กด **1195** โดยไม่เสียค่าบริการ
- ☉ **ตำรวจท่องเที่ยว**  
กด **1155** โดยไม่เสียค่าบริการ
- ☉ **ตำรวจทางหลวง**  
กด **1193** โดยไม่เสียค่าบริการ
- ☉ **ศูนย์ควบคุมการจราจร**  
กด **1197** โดยไม่เสียค่าบริการ
- ☉ **ศูนย์ร้องทุกข์กรุงเทพมหานคร**  
กด **1555** โดยไม่เสียค่าบริการ
- ☉ **ศูนย์นเรนทร (รับแจ้งเจ็บป่วยฉุกเฉิน)**  
กด **1669** โดยไม่เสียค่าบริการ, 0 2354 8222
- ☉ **ศูนย์วิทยุราชมาร**  
กด **0 2246 0999**
- ☉ **ศูนย์วิทยุกรุงเทพฯ**  
กด **0 2451 7227 - 9**
- ☉ **สอบถามเด็กหาย**  
กด **0 2282 1815**
- ☉ **ศูนย์ส่งกลับและรถพยาบาลกรมตำรวจ**  
กด **0 2255 1133 - 6**



- ☉ **บริการสอบถามหมายเลขโทรศัพท์ทั่วประเทศ**  
กด **1133** โดยไม่เสียค่าบริการ

### เมื่อใครจะเรียก 191

- ☉ เมื่อท่านต้องการช่วยเหลือผู้บาดเจ็บจากอุบัติเหตุ
- ☉ เมื่อท่านพบบุคคลที่มีพฤติกรรมน่าสงสัยหรือจี้ดบ้านหรืออาคาร
- ☉ เมื่อท่านได้กลิ่นควันหรือมองเห็นไฟลุก
- ☉ เมื่อท่านเห็นคนทะเลาะเบาะแว้งกันจนได้รับบาดเจ็บ
- ☉ เมื่อท่านพบสถานการณ์ที่ไม่แน่ใจอาจเรียก 191 แต่จงอธิบายสถานการณ์
- ☉ ถ้าท่านกด 191 โดยเหตุบังเอิญ จงอย่าวางหูโทรศัพท์ ขอให้อธิบายให้เจ้าหน้าที่เข้าใจเสียก่อน

### เมื่อใครไม่ควรเรียก 191

- ☉ ห้ามกด 191 เพื่อความขบขัน
- ☉ ห้ามกด 191 เพื่อถามข้อมูล
- ☉ ห้ามกด 191 เพื่อทดลองดูว่า 191 ทำงานหรือไม่

### เมื่อกันเรียก 191 ควรพูดอะไร

บอกเจ้าหน้าที่ว่าเกิดเหตุการณ์อะไร  
บอกชื่อ-นามสกุล ที่อยู่ และหมายเลขโทรศัพท์ของท่าน  
ห้ามวางหูโทรศัพท์จนกว่าเจ้าหน้าที่จะบอกท่าน  
เนื่องจากเจ้าหน้าที่อาจถามรายละเอียดเพิ่มเติม



## 2.2 บัญชีรายการสิ่งจำเป็นในกรณีฉุกเฉิน

จงเริ่มจัดเตรียมสิ่งจำเป็นในกรณีฉุกเฉิน เพื่อความปลอดภัยและความสะดวกของท่านในระหว่างและหลังเกิดภัยพิบัติเสียตั้งแต่บัดนี้ ปริมาณสิ่งจำเป็นดังกล่าวควรมีมากเพียงพอสำหรับการดำรงชีพอย่างน้อยสามวัน จงกาเครื่องหมาย ✓ หน้ารายการที่ท่านจัดเตรียมไว้แล้ว



### สิ่งจำเป็นในการดำรงชีพ

- น้ำดื่มจำนวน 12 ลิตรต่อคน (คนดื่ม 4 ลิตรต่อคนต่อวัน)
- ชุดปฐมพยาบาล (ที่ยังไม่หมดอายุ)
- คู่มือการปฐมพยาบาล
- อาหาร (อาหารกระป๋อง ข้าวกระป๋อง อาหารทารก และอาหารพิเศษอื่นๆ)
- ที่เปิดกระป๋องแบบใช้มือ
- มุ้ง ผ้าห่ม ผ้าเช็ดตัวหรือผ้าขาวม้า
- วิทยุขนาดเล็กที่ใช้แบตเตอรี่ พร้อมแบตเตอรี่สำรอง
- ยารักษาโรคพื้นฐานที่จำเป็น
- แวนตา
- เสื้อผ้าเท่าที่จำเป็น
- ถังดับเพลิง
- อาหารและน้ำสำหรับสัตว์เลี้ยง
- เงินสด
- โทรศัพท์มือถือ
- กระเป๋าหรือเป้ฉุกเฉินบรรจุเอกสารสำคัญ และของมีค่า (บัตรประจำตัวประชาชน, ทะเบียนบ้าน, โฉนดที่ดิน, พันธบัตร, เครื่องเพชร)

### สิ่งจำเป็นพื้นฐาน

- ถุงดำเพื่อบรรจุขยะ
- ถังขยะขนาดใหญ่
- สบู่ และผงซักฟอก
- แชมพู
- แปรงสีฟันและยาสีฟัน
- มีดโกนหนวด

- ผ้าอนามัยสำหรับสุภาพสตรี และทารก
- กระดาษชำระ
- น้ำยาทำความสะอาดบ้าน
- กระดาษหนังสือพิมพ์ (เพื่อใช้ห่อขยะหรือของเสีย)
- ถุงยางอนามัย

### สิ่งจำเป็นเพื่อความปลอดภัยและความสะดวก

- เสื้อชูชีพหรือเสื้อนิรภัย
- รองเท้าพื้นหนา
- ถุงมือหนาสำหรับเคลียร์สิ่งปรักหักพัง
- เสื้อผ้าสำรอง และผ้าเช็ดตัวหรือผ้าขาวม้า
- มีด
- ท่อน้ำแบบอ่อน
- เต็นท์
- น้ำยากันยุง
- กระจกขนาดเล็ก

### เครื่องมือ

- เตาหุงต้ม
- ถ่านหุงต้ม หรือแก๊สปิคนิค หรือเชื้อเพลิงอื่น
- จาน ช้อน
- จานกระดาษ ถ้วยกระดาษ
- มีด
- ครกพร้อมอุปกรณ์
- แผ่นอลูมิเนียมฟอยล์
- ไม้ขีดไฟ



เครื่องมือและเครื่องใช้

- ขวาน
- พลั่ว
- ไม้กวาด
- ปะแจเลื่อน
- ไขควง
- คีม
- ค้อน
- เชือก
- เทปพลาสติก
- แผ่นพลาสติก
- ของเล่นเด็ก



2.3 การเตรียมสมาชิกในครอบครัวสำหรับเหตุการณ์ฉุกเฉิน

หน่วยงานราชการจะเป็นผู้รับผิดชอบต่อภัยพิบัติที่เกิดขึ้นในชุมชน แต่ในความเป็นจริงแล้ว เมื่อเกิดภัยพิบัติขึ้นประชาชนเองจะต้องช่วยตัวเองเสียก่อน นับเป็นเวลาหลายชั่วโมงหรือหลายวัน ก่อนที่เจ้าหน้าที่จะมาให้ความช่วยเหลือได้ ดังนั้นประชาชนทุกคนจึงควรได้รับคำแนะนำให้สามารถช่วยตัวเองได้อย่างน้อยเป็นเวลา 3 วัน

ก่อนการเกิดภัยพิบัติ

- 🕒 จงเตรียมน้ำดื่ม (ในถังพลาสติกจะดีกว่า) อาหารกระป๋อง ข้าวกระป๋อง และที่เปิดกระป๋อง อาหารดังกล่าวไม่ต้องหุงต้มก็สามารถบริโภคได้ทันที
- 🕒 เรียนรู้วิธีปฐมพยาบาล และเตรียมชุดปฐมพยาบาล รวมทั้งคู่มือการปฐมพยาบาล
- 🕒 เตรียมยารักษาโรคพื้นฐานสำหรับสมาชิกในครอบครัว
- 🕒 เตรียมผ้าห่มหรือถุงนอน แผ่นพลาสติก วัสดุและอุปกรณ์ซ่อมหรือปรับปรุงบ้านพื้นฐาน เช่น ค้อน ตะปู เลื่อย ไขควง เป็นต้น
- 🕒 เตรียมไฟฉายพร้อมหลอดไฟและแบตเตอรี่สำรอง
- 🕒 เตรียมวิทยุขนาดเล็กที่ใช้แบตเตอรี่ พร้อมแบตเตอรี่สำรอง
- 🕒 เตรียมกระโถนที่มีฝาปิดพร้อมกระดาษชำระสำรอง
- 🕒 เตรียมถังดับเพลิงขนาดประจำบ้าน พร้อมเรียนรู้วิธีใช้ถังดับเพลิง
- 🕒 เรียนรู้วิธีปิดประตุน้ำ ปิดตัดเอาท์ไฟฟ้าในบ้านของท่าน
- 🕒 เตรียมเอกสารสำคัญ เช่น โฉนดที่ดิน พันธบัตร ธนบัตร กรมธรรม์ต่าง ๆ ทะเบียนบ้าน ฯลฯ ใส่ในกระเป๋าฉุกเฉินประจำบ้าน ในกรณีฉุกเฉินท่านสามารถคว้ากระเป๋าฉุกเฉินประจำบ้านติดตัวไปด้วยอย่างปลอดภัย หนึ่งควรถ่ายสำเนาเอกสารสำคัญดังกล่าวไว้ในสถานที่แห่งอื่นที่ปลอดภัยไว้อ้างอิงด้วย
- 🕒 จงพยายามเข้าไปมีส่วนร่วมในการวางแผนและจัดระบบการลดผลกระทบจากสาธารณภัยของชุมชนร่วมกับหน่วยราชการทุกระดับเท่าที่จะทำได้

### ในระหว่างการเกิดภัยພິບັດ

- ☉ จงอยู่ในความสงบ ตั้งสติให้มั่น ให้ความช่วยเหลือผู้อื่นเมื่อจำเป็น
- ☉ ปฏิบัติตนโดยใช้หลักปลอดภัยไว้ก่อน
- ☉ เปิดวิทยุฟังข่าวสารจากทางราชการและปฏิบัติตามคำแนะนำ
- ☉ จงใช้โทรศัพท์เฉพาะตอนโทรศัพท์ออกเพื่อขอความช่วยเหลือในกรณีฉุกเฉิน
- ☉ หากได้รับการร้องขอให้อพยพ จงถือกระเป๋าฉุกเฉินประจำบ้าน พร้อมสิ่งจำเป็นประจำตัว เพื่ออพยพไปสู่ที่ปลอดภัยหรือที่พักชั่วคราวที่ทางราชการจัดเตรียมไว้
- ☉ **ควรอยู่รวมกันเป็นกลุ่ม เพื่อป้องกันตัวเองจากมิจฉาชีพ**

### ภายหลังจากการเกิดภัยພິບັດ

- ☉ การกลับเข้าบ้านหรืออาคารที่ชำรุด ต้องกระทำด้วยความระมัดระวัง
- ☉ จงอย่าเข้าใกล้สายไฟฟ้าที่ชำรุด หรืออุปกรณ์ไฟฟ้าที่เป็ยก
- ☉ ตรวจสอบความปนเปื้อนของอาหารและเครื่องดื่ม
- ☉ จงแจ้งญาติพี่น้องของท่านว่าท่านปลอดภัย แต่อย่างไรก็ตาม ห้ามยกหูโทรศัพท์ออกเนื่องจากอาจมีการแจ้งข่าวฉุกเฉินทางโทรศัพท์
- ☉ หากมีการให้ความช่วยเหลือจากทางราชการ จะมีการประกาศแจ้งสถานที่ลงทะเบียนเพื่อรับความช่วยเหลือ
- ☉ จงนำบัตรประจำตัวประชาชน หรือทะเบียนบ้านติดตัวในกรณี ไปขอรับความช่วยเหลือ
- ☉ จงให้ความร่วมมือกับเจ้าหน้าที่หน่วยบรรเทาทุกข์และหน่วยฟื้นฟูบูรณะ
- ☉ จงเสียสละและเอื้อเฟื้อต่อผู้ประสบภัยພິບັດอื่น ๆ เท่าที่จะทำได้





## 2.4 การเตรียมครอบครัวเพื่อรับภัยພິບັດ

หลักในการเตรียมครอบครัวของท่านเพื่อรับภัยພິບັດคือการเตรียมพร้อมที่ทำให้ครอบครัวอยู่ได้โดยลำพังอย่างน้อย 3 วัน หน่วยกู้ภัยอาจมาช่วยครอบครัวของท่านอย่างทันทีทันใดไม่ได้



### การวางแผน

- การจัดเตรียมเสบียงอาหาร น้ำดื่ม เสื้อผ้า เชือก มิด ที่เปิดกระโปรง ไม้ขีดไฟ เทปขาว เวชภัณฑ์ ไฟฉาย และสิ่งจำเป็นอื่นเพื่อทุกคนในครอบครัวของท่านให้ดำรงชีพอยู่ได้อย่างน้อย 3 วัน
- จงเตรียมกระเป๋าหรือเป้ฉุกเฉินบรรจุเอกสารสำคัญและของมีค่าเอาไว้ติดตัวท่านในกรณีฉุกเฉิน
- สำรวจที่ตั้งของสถานีตำรวจและสถานีดับเพลิง
- กำหนดจุดนัดพบและเวลาที่ท่านจะกลับมาพบสมาชิกในครอบครัวภายหลังการเกิดภัยພິບັດ
- กำหนดตำแหน่งประตูน้ำ (Valve) และตัดเอาที่ไฟฟ้าพร้อมทั้งเรียนรู้อุปกรณ์ดังกล่าวก่อนการเกิดแผ่นดินไหวหรือภัยພິบັດอื่น ๆ
- เลือกบุคคลที่อยู่ต่างจังหวัดสำหรับการติดต่อถ้าสมาชิกในครอบครัวเกิดการพลัดพราก การให้บริการโทรศัพท์ทางไกลจะได้รับการแก้ไขเร็วกว่าระบบโทรศัพท์ภายในจังหวัด จงพยายามอย่าใช้โทรศัพท์ทันทีภายหลังการเกิดภัยພິบັດ
- จงสำรองเงินสดเมื่อเหตุการณ์ฉุกเฉิน ถ้าไม่มีไฟฟ้าเครื่องบริการเงินด่วน (ATM) จะทำงานไม่ได้
- ถ้าท่านมีสมาชิกในครอบครัวที่พูดภาษาไทยไม่ได้ จงเตรียมแผ่นการ์ดที่เขียนเป็นภาษาไทยระบุชื่อบุคคลที่อยู่และความต้องการพิเศษ เช่น โรคประจำตัว หรือการแพ้ยา เป็นต้น ทั้งนี้ให้บอกกับสมาชิกคนนั้นให้เก็บแผ่นการ์ดติดตัวไว้ตลอดเวลา
- จงหมั่นฝึกซ้อมการเตรียมรับอัคคีภัยหรือภัยอื่น ๆ ทุก 6 เดือน
- รู้จุด “ปลอดภัย” ในแต่ละห้องภายในเคหสถาน  
จงถ่ายสำเนาเอกสารสำคัญ เช่น โฉนดที่ดิน ทะเบียนบ้าน ทะเบียนสมรส กรมธรรม์ ฯลฯ และเก็บเอกสารตัวจริงและสำเนาไว้ในที่ปลอดภัยคนละแห่งกัน ถ้าเป็นไปได้ (คนละจังหวัด) ถ่ายภาพหรือบันทึกไว้ที่คอมพิวเตอร์ที่บ้านและสิ่งของมีค่าของท่านและเก็บภาพที่ถ่ายหรือบันทึกไว้ในตู้นิรภัย (เซฟ)
- จงสร้างทางออกบ้านทุกทางที่เป็นไปได้โดยไม่มีสิ่งกีดขวางทางออก
- จงมั่นใจว่าสมาชิกทุกคนในบ้านทราบถึงแผนรับภัยພິบັດของท่าน รวมทั้งบอกให้คนรับใช้หรือพี่เลี้ยงเด็กที่อาศัยในบ้านทราบถึงแผนดังกล่าว
- รับทราบนโยบายหรือระเบียบของโรงเรียนและสถานดูแลเด็กเล็กที่บุตรหลานของท่านเล่าเรียน จงตรวจสอบว่าบุตรปละย่นักเรียนฉุกเฉิน (ที่ระบุชื่อผู้ไปรับเด็ก) ยังมีอายุใช้งานถูกต้อง การไม่อนุญาตให้ผู้อื่นไปรับเด็กแทนเป็นสิ่งจำเป็น



- ☺ ถ้าแผ่นดินเริ่มไหว อย่าพยายามไปช่วยสัตว์เลี้ยงของท่านในขณะที่แผ่นดินไหว จงดูแลตัวท่านเองให้ปลอดภัย เนื่องจากสัตว์มีสัญชาตญาณในการป้องกันตัวเองเพื่อความอยู่รอดอยู่แล้ว
- ☺ จงอดทนในการดูแลสัตว์เลี้ยงของท่านภายหลังการเกิดภัยพิบัติ สัตว์เลี้ยงก็มีความเครียดเช่นเดียวกับมนุษย์ซึ่งต้องการเวลาในการปรับตัว

### ชุดดำรงชีพ (Emergency Survival Kit)

ให้เตรียมชุดดำรงชีพสำหรับใช้ในบ้าน หรือสำหรับการอพยพหนีภัยดังนี้

- อาหารสำเร็จรูปที่เพียงพอต่อการบริโภคอย่างต่ำ 3 วัน ต่อคน
- น้ำสะอาดเพื่อการบริโภคไม่น้อยกว่า 2 ลิตรต่อคน ต่อวัน
- ไฟฉาย เทียนไข ไฟแช็ก
- ยาสามัญประจำบ้าน และยาสำคัญที่จำเป็นของแต่ละบุคคล
- กระติกน้ำแข็ง
- อาหารสัตว์(หากมีสัตว์เลี้ยง)
- เชื้อเพลิงหรือถ่านสำหรับเตาหุงต้ม
- มุ้ง หมอน ผ้าห่ม ผ้าเช็ดตัว รองเท้ากีฬา เสื้อผ้า ชุดชั้นใน ยาสีฟัน สบู่ และแว่นตา
- อุปกรณ์จำเป็นสำหรับเด็กทารก และเด็กเล็ก
- เงินสด
- วิทยุที่ใช้ถ่านแบตเตอรี่ และถ่านแบตเตอรี่สำรอง
- เอกสารแสดงตน เช่น บัตรประจำตัวประชาชน ใบขับขี่
- หมายเลขโทรศัพท์สำคัญ เช่น สถานีตำรวจ สถานีดับเพลิง ศูนย์ช่วยเหลือต่าง ๆ
- หนังสือ เกม และของเล่นที่เด็กชอบ



### 2.5 ความต้องการเวชภัณฑ์ของประชาชนเมื่อเกิดภัยພັດ

ในการเตรียมรับภัยພັດ เช่น อุทกภัย วาตภัย แผ่นดินไหวหรือในภาวะที่ไม่มีกระแสไฟฟ้า ประชาชนที่ต้องการเวชภัณฑ์เฉพาะอย่างจำเป็นต้องให้ความสำคัญเป็นพิเศษ คำแนะนำดังต่อไปนี้จะช่วยของท่านและครอบครัวของท่านมีความพร้อมในการรับมือกับภัยພັດได้เป็นอย่างดี



#### เวชภัณฑ์

- จงสำรองเวชภัณฑ์ที่จำเป็นอย่างน้อย 3 วันสำหรับตัวท่านและสมาชิกในครอบครัว
- จงเก็บเวชภัณฑ์ของท่านไว้ (ตามบรรจุภัณฑ์ดั้งเดิม) ในที่ปลอดภัยแห่งหนึ่ง
- จัดทำบัญชีเวชภัณฑ์ เช่น ชื่อยา อัตราการบริโภค ความถี่ในการบริโภค และชื่อแพทย์ผู้สั่งยา เป็นต้น

#### อุปกรณ์การรักษาพยาบาล

- ถ้าท่านใช้อุปกรณ์การรักษาพยาบาล เช่น ผ้าพันแผล กระบอกฉีดยา หรือถุงบรรจุของเสียจากร่างกาย เป็นต้น จงเผื่อปริมาณอุปกรณ์ดังกล่าวเอาไว้เกินการใช้ปกติอย่างน้อย 3 วัน

#### อุปกรณ์รักษาพยาบาลที่ใช้ไฟฟ้า

- จงตรวจสอบการใช้พลังงานไฟฟ้าจากเครื่องกำเนิดไฟฟ้าหรือแบตเตอรี่ของอุปกรณ์การรักษาพยาบาลที่ใช้ไฟฟ้า เช่น เตียง เครื่องช่วยหายใจหรือปั๊มฉีดยา เป็นต้น จากผู้ผลิตเพื่อให้เกิดความมั่นใจในการใช้งานในสภาวะฉุกเฉิน

#### ออกซิเจนและเครื่องช่วยหายใจ

- ถ้าท่านใช้ออกซิเจนจงเตรียมออกซิเจนสำรองเพื่อใช้ในกรณีฉุกเฉินได้พอเพียงอย่างน้อย 3 วัน
- ควรยึดถังออกซิเจนให้แน่นหนาตามหลักวิชาการ เพื่อมิให้ถังล้ม
- ถ้าท่านใช้เครื่องช่วยหายใจจงเผื่อปริมาณท่ออย่างตัวทำละลาย ยา และอุปกรณ์อื่นๆ ที่จำเป็นให้ใช้ได้เกิน 3 วัน

#### การฉีดยาเข้าเส้นโลหิตและอุปกรณ์

- ควรทราบว่าแบตเตอรี่ของอุปกรณ์ฉีดยาเข้าเส้นโลหิตจะใช้ได้นานเพียงใด
- ถามเจ้าหน้าที่สาธารณสุขถึงเทคนิคการฉีดยาด้วยตนเองในกรณีไฟฟ้าดับ
- จงติดฉลากวิธีใช้อุปกรณ์ทุกชนิดเอาไว้

#### ถุงอุปกรณ์ฉุกเฉิน

- จงเตรียมถุงบรรจุอุปกรณ์ฉุกเฉินให้พร้อมใช้งานทุกขณะ
- เวชภัณฑ์และอุปกรณ์ที่เตรียมไว้ต้องใช้งานได้ อย่างน้อย 3 วัน
- ถ่ายสำเนาเอกสารเกี่ยวกับสุขภาพ เช่น กรมธรรม์-ประกันชีวิต บัตรประกันสังคม ฯลฯ เอาไว้หลายชุดและเก็บไว้ในที่ปลอดภัยหลายๆ ที่

#### คนที่สามารถช่วยท่านได้

- สิ่งที่สำคัญในการวางแผนเตรียมรับมือกับภัยພັດให้ครอบครัวของท่านและเพื่อนบ้านของท่าน คือการรู้ว่าใครจะมาช่วยท่านที่บ้านในกรณีการขนส่งปกติถูกตัดขาด
- จงปรึกษาหารือแผนการรับภัยພັດของท่านกับหน่วยบริการสาธารณสุขใกล้บ้านของท่านถามหน่วยกู้ภัยหรือหน่วยดับเพลิงในพื้นที่ของท่านว่ามีบัญชีประชาชนผู้ซึ่งมีปัญหาด้านสุขภาพที่ต้องได้รับการเยียวยาเป็นพิเศษ
- จงเก็บบัญชีรายชื่อและหมายเลขโทรศัพท์บุคคลหรือหน่วยงานที่สามารถช่วยท่านได้

## 2.6 การช่วยเหลือเด็กภายหลังการเกิดภัยพิบัติ

กลุ่มเด็กที่อายุต่ำกว่า 11 ขวบ ซึ่งได้รับประสบการณ์อันบอบช้ำครั้งแรกจากเหตุการณ์จะมีการพัฒนาอาการทางจิตสูงเป็นสามเท่าของกลุ่มเด็กวัยรุ่นหรือกลุ่มผู้ใหญ่ แต่กลุ่มเด็กข้างต้นจะสามารถรับมือกับเหตุการณ์ดังกล่าวได้ดีขึ้นถ้าพ่อแม่หรือผู้ใหญ่ได้ใช้ประสบการณ์เพื่อให้การสนับสนุนและช่วยเหลือเด็กกลุ่มนี้ การช่วยเหลือของพ่อแม่หรือผู้ใหญ่ต้องเริ่มดำเนินการอย่างรวดเร็วที่สุดเท่าที่จะเป็นไปได้ ภายหลังเกิดเหตุการณ์ร้าย สิ่งสำคัญคือต้องระลึกอยู่เสมอว่าเด็กบางคนอาจไม่แสดงความรู้สึกเศร้าโศกเลย ในขณะที่เด็กบางคนอาจแสดงความรู้สึกเศร้าโศกภายหลังจากการเกิดเหตุร้ายหลายสัปดาห์หรือหลายเดือน เด็กบางคนอาจมีพฤติกรรมที่ไม่เปลี่ยนแปลง แต่เด็กเหล่านี้ยังคงต้องได้รับความช่วยเหลือจากท่าน



### ภายหลังการเกิดภัยพิบัติ

กลุ่มเด็กอาจแสดงพฤติกรรมดังต่อไปนี้ :

- ☉ เสียใจที่สูญเสียของเล่น ผ้าห่ม ฯลฯ ซึ่งพวกเขาเคยเล่น หรือเคยใช้
- ☉ เปลี่ยนจากที่เคยเงียบ เชื่อฟัง และสอนง่ายไปเป็นเด็กที่เสียงดัง และก้าวร้าวหรืออาจเปลี่ยนจากที่เคยเสียงดัง และก้าวร้าวหรืออาจเปลี่ยนจากที่เคยกล้าแสดงออกเป็นมิตร ไปเป็นเด็กขี้อายและขี้กลัว
- ☉ พัฒนาเป็นเด็กฝันร้าย หรือกลัวความมืดหรือไม่กล้านอนคนเดียว
- ☉ กลัวเหตุร้ายจะเกิดซ้ำอีก
- ☉ กลายเป็นเด็กเสียใจง่าย ร้องไห้ง่ายและสะอื้น
- ☉ มีพฤติกรรมถดถอยแบบเด็กเล็ก เช่น ปัสสาวะรดที่นอน อมนิ้ว เป็นต้น
- ☉ ต้องการอยู่ใกล้พ่อแม่ตลอดเวลาและปฏิเสธการไปโรงเรียนหรือสถานดูแลเด็กเล็ก
- ☉ รู้สึกผิดเนื่องจากเขาเป็นต้นเหตุของภัยพิบัติ
- ☉ กลัวลม กลัวฝน หรือกลัวเสียงดัง
- ☉ มีอาการเจ็บป่วย ปวดหัว อาเจียน หรือเป็นไข้
- ☉ กังวลว่าพวกเขาและครอบครัวพวกเขาจะไปอยู่อาศัยที่ไหน

### สิ่งที่พ่อแม่สามารถช่วยเหลือเด็กๆ ได้ :

- ☉ พุดคุยกับเด็ก ๆ ถึงความรู้สึกของพวกเขา จงทำให้พวกเขามั่นใจกับความรู้สึกของเขา
- ☉ จงช่วยให้เด็กเรียนรู้คำที่ใช้แสดงความรู้สึกของพวกเขา เช่น สุข ทุกข์ เศร้า โกรธ ฯลฯ
- ☉ ไม่ควรคาดหวังว่าเด็กจะกล้าหาญหรืออดทนหรือไม่ร้องไห้
- ☉ ห้ามให้ข้อมูลเกี่ยวกับสาธารณภัยเกินกว่าที่เด็กจะรับได้
- ☉ จงให้ความมั่นใจแก่เด็กที่ขี้กลัวด้วยการให้ความอบอุ่นและความห่วงใยอย่างต่อเนื่อง
- ☉ จงพยายามดำรงชีวิตตามปกติแบบเดิมโดยเร็วที่สุดเท่าที่จะทำได้
- ☉ จงให้ความมั่นใจกับเด็กอีกครั้งว่าไม่ใช่ความผิดของพวกเขาที่เกิดภัยพิบัติ
- ☉ เปิดโอกาสให้เด็กเลือกเสื้อผ้าหรือเลือกรายการอาหารมื้อเย็น
- ☉ สร้างความสัมพันธ์กับครอบครัวอื่น ๆ



## คู่มือประชาชนในการเตรียมตัวให้รอดปลอดภัยພັບຕີ

- ☉ จงช่วยให้เด็กเรียนรู้ที่จะไว้ใจผู้ใหญ่อีกครั้งหนึ่ง โดยที่ท่านต้องทำตามสัญญาที่ให้ไว้กับพวกเขา
- ☉ จงช่วยให้เด็กของท่านมีความมั่นใจในอนาคต อีกครั้งหนึ่งด้วยการวางแผนสำหรับอนาคตของตนเอง
- ☉ จงให้เวลาพิเศษกับเด็กในช่วงก่อนนอน
- ☉ จงมั่นใจว่าเด็กได้รับประทานอาหารที่ถูกสุขลักษณะ ทุกมื้อ และมีการพักผ่อนเพียงพอ
- ☉ มีช่วงเวลาพิเศษระยะสั้น ๆ เช่น การเปิดไฟในขณะที่เด็กเข้านอน
- ☉ จงหาวิธีการที่จะเน้นย้ำว่าท่านรักและให้ออกาสเด็ก พร้อมทั้งแสดงความเสียใจต่อสิ่งที่สูญหาย
- ☉ จงพัฒนาการทำกิจกรรม (ทางบวก) ในวันครบรอบ การเกิดเหตุการณ์ กิจกรรมนี้อาจทำให้เด็กร้องไห้ แต่พวกเขาจะได้ฉลองเนื่องจากยังมีชีวิตอยู่และสามารถกลับมาใช้ชีวิตเป็นปกติอย่างเดิมได้

### 2.7 แผนฉุกเฉินสำหรับธุรกิจเอกชน

ในสถานการณ์ฉุกเฉินธุรกิจเอกชนก็มีความล่อแหลมเช่นเดียวกับประชาชนแต่ละคน มีความจำเป็นที่ธุรกิจเอกชนต้องมีแผนฉุกเฉินเพื่อป้องกันพนักงานและลูกค้ารวมทั้งการอยู่รอดของธุรกิจ กระบวนการวางแผนฉุกเฉินของท่าน ควรทำตามข้อแนะนำดังต่อไปนี้



- ☉ จงพัฒนาแผนบริหารจัดการในภาวะฉุกเฉินสำหรับธุรกิจของท่าน
- ☉ ร่วมปฏิบัติงานอย่างใกล้ชิดและจริงจังกับกองกำลังการตำรวจ หน่วยดับเพลิง หน่วยบริการสาธารณสุขฉุกเฉิน สำนักงานป้องกันและบรรเทาสาธารณภัยจังหวัด ศูนย์ป้องกันและบรรเทาสาธารณภัยเขต ผู้ว่าราชการจังหวัดในฐานะผู้อำนวยการป้องกันภัยฝ่ายพลเรือนจังหวัด

#### การประสานงานเป็นหัวใจของความสำเร็จ

- ☉ จงแน่ใจว่าแผนการอพยพเป็นส่วนหนึ่งของแผนฉุกเฉินของท่าน
- ☉ ดำเนินการฝึกอบรมการปฏิบัติตามแผนให้แก่พนักงานทุกคน พนักงานของท่านจะไว้ใจใจให้ท่านเป็นผู้นำ และกำหนดทิศทางในการปฏิบัติในสภาวะฉุกเฉิน
- ☉ จงจัดให้มีระบบแจ้งเตือนภัยจากข่าวสารทางวิทยุหรือโทรทัศน์ของกรมอุตุนิยมวิทยาในสำนักงานของท่าน เพื่อแจ้งเตือนการพยากรณ์ภัยพิบัติ
- ☉ จงฝึกซ้อมแผนบริหารจัดการในภาวะฉุกเฉิน อย่างน้อยปีละ 2 ครั้ง เพื่อให้แน่ใจว่าทุกส่วนของแผนมีความชัดเจนในการปฏิบัติ (หากมีส่วนใดของแผนนำไปปฏิบัติไม่ได้ จงแก้ไขเสียใหม่)
- ☉ จงเก็บและรวบรวมบัญชีรายชื่อพนักงานทุกคน หมายเลขโทรศัพท์ให้เป็นฐานข้อมูลที่เป็นปัจจุบันสำหรับใช้ในกรณีเกิดเหตุการณ์ฉุกเฉิน
- ☉ จงสำรองข้อมูลคอมพิวเตอร์เอาไว้ภายนอกสำนักงาน ในกรณีที่ข้อมูลคอมพิวเตอร์ในสำนักงานได้รับความเสียหายจากสาธารณภัย การนำข้อมูลสำรองมาใช้ทดแทนจะทำให้ธุรกิจของท่านดำเนินต่อไปได้อย่างราบรื่น



- ๑๕. จงกำหนดให้มีแผนฟื้นฟูบูรณะเป็นส่วนสำคัญส่วนหนึ่งของแผนฉุกเฉินของท่านก่อนเกิดภัยพิบัติ จงจำแนกประเภทความเสียหายในธุรกิจของท่านที่อาจเกิดขึ้น
- ๑๖. จงกำหนดสถานที่สำรองในการดำเนินธุรกิจของท่านเป็นการล่วงหน้าโดยสถานที่สำรองดังกล่าว ควรมีเครื่องมือและอุปกรณ์อย่างพอเพียงที่จะดำเนินธุรกิจได้อย่างต่อเนื่อง ในกรณีที่สถานที่ประกอบธุรกิจได้รับความเสียหายจากภัยพิบัติ
- ๑๗. จงพัฒนาบัญชีหรือฐานข้อมูลที่ใช้ติดต่อกับผู้ส่งสินค้า บริษัทประกันภัย บุคคลที่เกี่ยวข้อง และหน่วยงานซึ่งท่านอาจมีความจำเป็นต้องแจ้งในกรณีเกิดภัยพิบัติ
- ๑๘. จงมั่นใจว่าวงเงินประกันภัยมีมูลค่าพอเพียงที่จะชดเชยความเสียหายทางธุรกิจที่อาจเกิดจากภัยพิบัติ
- ๑๙. จัดทำบัญชีหรือฐานข้อมูลเครื่องมือ อุปกรณ์และทรัพยากรของบริษัทรวมไปถึงรุ่นและหมายเลขประจำเครื่องมือและอุปกรณ์ดังกล่าว รวมทั้งราคาซื้อและผู้ขายให้เป็นปัจจุบัน
- ๒๐. ถ้าท่านใช้บ้านของท่านเป็นที่ประกอบธุรกิจ จงอย่าสมมติว่าการประกันภัยในบ้านของท่านจะมีมูลค่าครอบคลุมธุรกิจด้วย ท่านควรกำหนดนโยบายธุรกิจให้มีการซื้อกรมธรรม์ประกันภัยที่คุ้มครองธุรกิจด้วย โดยประสานงานกับบริษัทประกันภัยก่อนที่จะเกิดภัยพิบัติขึ้น





## 2.8 การผลิตน้ำดื่มในบ้านเมื่อเกิดภัยພິພັດ

การสำรองน้ำและการทำสะอาดน้ำเป็นส่วนสำคัญของครอบครัวในการเตรียมพร้อมรับมือภัยພິພັດ



### การสำรองน้ำไว้ใช้อย่างปลอดภัย

- ❶ จงเก็บน้ำสำรองไว้ในถังหรือภาชนะที่เป็นพลาสติก ไฟเบอร์กลาส หรือโลหะซึ่งล้างจนสะอาด โดยถังหรือภาชนะดังกล่าวควรมีการเคลือบภายใน
- ❷ ห้ามใช้ภาชนะที่เคยบรรจุสารพิษมาเก็บกักน้ำ
- ❸ ขวดพลาสติกที่เคยบรรจุน้ำหรือน้ำอัดลมมีคุณภาพดีมากในการเก็บน้ำ ท่านอาจซื้อถังน้ำพลาสติก ชนิดบรรจุอาหารได้มาเก็บกักน้ำ
- ❹ ปิดภาชนะเก็บน้ำให้มิดชิด ดัดฉลากระบุวันที่บรรจุและควรเก็บน้ำสำรองในที่เย็นและไม่มีแสงแดด
- ❺ จงเปลี่ยนน้ำสำรองทุก 6 เดือน (น้ำที่ถ่ายออกควรนำไปใช้ประโยชน์ เช่น รดต้นไม้ ล้างรถ เป็นต้น)

### วิธีการทำน้ำสะอาด

- ❶ มีวิธีการทำให้น้ำสะอาดหลายวิธีแต่ไม่มีวิธีใดที่สมบูรณ์แบบที่สุด
- ❷ การต้มน้ำเดือดและการฆ่าเชื้อโรคจะฆ่าจุลินทรีย์ได้เกือบทั้งหมดแต่ไม่สามารถนำสารปนเปื้อน เช่น โลหะหนักเกลือต่างๆ และสารเคมีชนิดอื่นๆ ออกจากน้ำได้
- ❸ ก่อนที่จะทำให้น้ำสะอาด จงทำให้น้ำดิบตกตะกอนเสียก่อน หรือกรองน้ำด้วยกระดาษกรองหลายชั้น หรือกรองน้ำด้วยผ้าสะอาดเสียก่อน

### การทำน้ำให้สะอาดด้วยการต้มเดือด

- ❶ การต้มน้ำเดือดเป็นวิธีการทำน้ำให้สะอาดที่ปลอดภัยที่สุด
- ❷ นำน้ำดิบมาต้มให้เดือดเป็นเวลา 3-5 นาที
- ❸ ปลอ่ยให้น้ำเดือดเย็นตัวลงก่อนนำไปดื่มหรือบรรจุในภาชนะ

### การทำน้ำให้สะอาดด้วยการเติมสารละลายคลอรีน

- ❶ ถ้าทำการต้มน้ำเดือดไม่ได้ การผลิตน้ำดื่มที่ปลอดภัยทำได้โดยการเติมผงฟอกขาวที่มีคลอรีนประมาณ 5-6% เพื่อฆ่าเชื้อโรค จงหลีกเลี่ยงการใช้สารละลายคลอรีนที่ผสมน้ำหอมหรือสีหรือสารผสมเพิ่มอื่นๆ และให้อ่านฉลากที่ติดมากับผลิตภัณฑ์สารละลายคลอรีนอย่างละเอียด
- ❷ นำน้ำดิบมาเทลงในภาชนะเติมสารละลายคลอรีนตามตารางต่อไปนี้จะเหมาะสมกับปริมาณและคุณภาพของน้ำดิบ คนผสมให้ทั่ว ทิ้งไว้อย่างน้อย 30 นาที ก่อนนำไปใช้ ถ้าน้ำดิบขุ่นมากให้ทิ้งไว้อย่างน้อย 60 นาที ก่อนนำไปใช้
- ❸ สารเคมีที่ใช้ทำน้ำสะอาดชนิดเม็ดสำหรับการเดินป่าอาจนำมาผลิตน้ำดื่มได้เช่นเดียวกันแต่การใช้สารเคมีดังกล่าวต้องปฏิบัติตามคู่มือการใช้อย่างเคร่งครัด

การทำน้ำให้สะอาดด้วยการเติมสารละลายคลอรีน 5-6 %		
ปริมาณน้ำดิบ (ลิตร)	ปริมาณสารละลายที่เติมลงในน้ำใส	ปริมาณสารละลายที่เติมลงในน้ำขุ่น หรือน้ำผิวดิน
1	3 หยด	5 หยด
4	10 หยด หรือ 1/8 ช้อนโต๊ะ	20 หยด หรือ 1/4 ช้อนโต๊ะ
20	5 ช้อนโต๊ะ หรือ 1 ช้อนโต๊ะ	10 ช้อนโต๊ะ หรือ 2 ช้อนโต๊ะ

### 2.9 การปิดระบบไฟฟ้าและระบบประปาเมื่อเกิดภัยພິພັດ

เมื่อเกิดภัยພິພັດขึ้นมักจะเกิดผลกระทบต่อระบบไฟฟ้าและระบบประปาภายในบ้าน ดังนั้นสิ่งสำคัญที่พึงปฏิบัติคือการรู้จักตำแหน่งที่ตั้งจุดควบคุมระบบดังกล่าว และรู้จักว่าเวลาใดที่ท่านจะเปิด-ปิด และรู้จักวิธีเปิด-ปิดเป็นการล่วงหน้า



#### ระบบไฟฟ้า

- 📍 รู้ตำแหน่งที่ตั้งของแผงสวิตช์ควบคุมระบบไฟฟ้า หรือแผงฟิวส์ และเรียนรู้วิธีเปิด-ปิด ระบบไฟฟ้าในบ้าน
- 📍 ถ้าใช้เครื่องกำเนิดไฟฟ้าเป็นแหล่งพลังงานสำรอง จงปฏิบัติตามคู่มือของผู้ผลิต จงต่อเฉพาะหลอดไฟและเครื่องใช้ไฟฟ้าชุดสำหรับเครื่องกำเนิดไฟฟ้าต่างหาก ซึ่งเป็นคนละส่วนกับที่ใช้กับระบบไฟฟ้าปกติ
- 📍 จงใช้ไฟฟ้าอย่างประหยัดเท่าที่จะทำได้
- 📍 จงดำนังถึงกฎความปลอดภัยเมื่อมีการใช้เครื่องใช้ไฟฟ้าทุกชนิด เช่น ร่างกายส่วนที่สัมผัสกับเครื่องใช้ไฟฟ้าต้องแห้ง เป็นต้น

#### ระบบประปา

- 📍 ตรวจสอบความเสียหายระบบประปาหรือจุดที่ท่อประปาชำรุดภายในบ้าน ถ้าเป็นไปได้
- 📍 ปิดประตูน้ำ (วาล์ว) ที่มาตรวัดปริมาณน้ำที่เป็นระบบท่อประปาเข้าสู่บ้าน เพื่อป้องกันไม่ให้น้ำประปาที่ปนเปื้อน จากระบบท่อประปาภายนอกบ้านไหลเข้าสู่ระบบท่อและระบบเครื่องทำน้ำร้อนภายในบ้าน
- 📍 จงใช้น้ำสำรองที่เตรียมไว้อย่างประหยัด



## 2.10 การใช้เครื่องกำเนิดไฟฟ้าในระหว่างไฟดับ

เมื่อไฟดับไม่ว่าจะจากสาเหตุใด การใช้เครื่องกำเนิดไฟฟ้าประจำบ้านอาจจำเป็นสำหรับบางครอบครัว แต่การใช้ต้องคำนึงถึงกฎความปลอดภัยตามข้อแนะนำดังต่อไปนี้



- ❶ **อ่านคำแนะนำ** ความต้องการพลังงานไฟฟ้าของอุปกรณ์ใช้ไฟฟ้า หลอดไฟฟ้า และเครื่องใช้ไฟฟ้าที่จำเป็นต้องใช้แล้วนำมาคำนวณความต้องการพลังงานไฟฟ้าจากเครื่องกำเนิดไฟฟ้า เพื่อให้อุปกรณ์ และเครื่องใช้ไฟฟ้าสามารถใช้งานได้ทุกประเภทตามความต้องการ เช่น ที่หลอดไฟจะมีตัวเลขบอกกำลังไฟฟ้าติดอยู่ที่ข้างหลอด หรือเครื่องใช้ไฟฟ้าจะมีแถบตารางบอกกำลังไฟฟ้าติดบอกไว้ เป็นต้น จึงเลือกซื้อเครื่องกำเนิดไฟฟ้าที่ให้พลังงานไฟฟ้าสูงกว่าพลังงานตามความต้องการใช้ของอุปกรณ์และเครื่องใช้ไฟฟ้าทุกชนิดรวมกันตามที่ท่านวางแผนเอาไว้ รวมทั้งการเกิดไฟกระชากเมื่อเปิดใช้อุปกรณ์และเครื่องใช้ไฟฟ้าทุกชนิดพร้อมกัน ถ้าอุปกรณ์และเครื่องใช้ไฟฟ้าของท่านใช้พลังงานไฟฟ้ามากกว่าที่เครื่องกำเนิดไฟฟ้าผลิตได้ อาจทำให้ฟิวส์ของเครื่องกำเนิดไฟฟ้าขาด หรืออาจทำให้อุปกรณ์และเครื่องใช้ไฟฟ้าที่ต่อไว้ชำรุดเสียหายได้
- ❷ **จงกักตามกำลัง** ที่แนบมากับเครื่องกำเนิดไฟฟ้า ห้ามใช้เครื่องกำเนิดไฟฟ้าแบบขนย้ายได้ภายในบ้านหรือภายในอาคาร รวมทั้งภายในโรงรถด้วย การระบายอากาศเป็นสิ่งจำเป็นเมื่อท่านใช้เครื่องกำเนิดไฟฟ้า เพื่อป้องกันอันตรายจากแก๊สคาร์บอนมอนอกไซด์ซึ่งเกิดจากสันดาป มาตรการ ความปลอดภัยในการเติมน้ำมันเชื้อเพลิงต้องปฏิบัติตามคู่มือที่มาพร้อมกับเครื่องโดยเคร่งครัด
- ❸ **ก่อนเติมน้ำมันเชื้อเพลิง** จงปล่อยให้เครื่องกำเนิดไฟฟ้าของท่านเย็นเสียก่อน ท่านต้องสำรองน้ำมันเชื้อเพลิงไว้จนถึงที่ได้รับอนุมัติความปลอดภัยแล้ว การเก็บน้ำมันเชื้อเพลิงต้องเก็บไว้ในอาคารที่มีหลังคาและมิดชิดโดยเฉพาะ และอยู่ภายนอกบ้านและโรงรถห้ามเก็บน้ำมันเชื้อเพลิงไว้ในโรงรถ ชั้นใต้ดิน หรือไม่ว่าส่วนใดภายในบ้านเนื่องจากไอระเหยของน้ำมันเชื้อเพลิงเป็นอันตรายต่อสุขภาพเมื่อสูดดม และอาจมีศักยภาพทำให้ติดไฟและระเบิดขึ้นได้
- ❹ **จงต่อเฉพาะอุปกรณ์และเครื่องใช้ไฟฟ้าชุดที่วางແພ** ไว้กับแผงต่อของเครื่องกำเนิดไฟฟ้า ห้ามพ่วงเครื่องใช้ไฟฟ้าปกติ (ที่ต่อกับระบบไฟฟ้าของการไฟฟ้านครหลวงหรือการไฟฟ้าส่วนภูมิภาค) เข้ากับเครื่องกำเนิดไฟฟ้า เนื่องจากพลังงานไฟฟ้าจากเครื่องกำเนิดไฟฟ้าไม่เพียงพอ
- ❺ **การต่อวงจรไฟฟ้าที่ผิดหลักวิชาการ** อาจทำให้เกิดอันตรายแก่ผู้คนในบ้านหรือในอาคารและ เครื่องใช้ไฟฟ้าที่ต่อเชื่อม ดังนั้นเพื่อให้เกิดความปลอดภัยสูงสุดท่านควรปรึกษาดูกรไฟฟ้าของรัฐวิสาหกิจในท้องถิ่นเสียก่อน
- ❻ **เมื่อท่านซื้อเครื่องกำเนิดไฟฟ้า** จงมั่นใจว่าซื้อเครื่องที่มีมาตรฐานตามมาตรฐานอุตสาหกรรมของประเทศ คือ มอก. 868

## 2.11 เมื่อไฟฟ้าดับจะอย่างไร

ทุกท่านคงเคยมีประสบการณ์ตอนไฟฟ้าดับเป็นครั้งคราว ส่วนใหญ่การที่ไฟฟ้าดับ มักเกิดจากสภาพอากาศที่รุนแรง หรือ ผนวกกับการเกิดภัยพิบัติต่าง ๆ ดังนั้นเมื่อไม่มีกระแสไฟฟ้าใช้ ความปลอดภัยเป็นเรื่องสำคัญสำหรับท่าน แนวปฏิบัติดังต่อไปนี้ จะมีประโยชน์ต่อท่านในยามไฟฟ้าดับ



- ☉ พิจารณาซื้อเครื่องกำเนิดไฟฟ้า ในกรณีที่มีบุคคลในบ้านต้องใช้เครื่องช่วยชีวิต ซึ่งต้องใช้พลังงานไฟฟ้า
- ☉ การติดตั้งเครื่องกำเนิดไฟฟ้าข้างต้น ต้องติดตั้งตามคำแนะนำของผู้ผลิตโดยเคร่งครัด
- ☉ ถ้ามีเพียงบ้านของท่านหลังเดียวที่เกิดไฟฟ้าดับ จงตรวจสอบกล่องฟิวส์ หรือกล่องเซอร์กิตเบรกเกอร์ ที่แผงควบคุมระบบไฟฟ้าประจำบ้าน ปิดอุปกรณ์ไฟฟ้าหรือเครื่องใช้ไฟฟ้าทุกชนิดในระหว่างการเปลี่ยนฟิวส์หรือปรับแต่งวงจรไฟฟ้าใหม่
- ☉ ถ้าไฟฟ้าดับในละแวกบ้านของท่าน จงปิดสวิตช์เครื่องปรับอากาศ และเครื่องใช้ไฟฟ้าทุกชนิด เพื่อป้องกันมอเตอร์ อุปกรณ์ และเครื่องใช้ไฟฟ้างดงกล่าวข้างต้นชำรุด เนื่องจากการมีแรงดันไฟฟ้าต่ำ
- ☉ ถอดปลั๊กคอมพิวเตอร์ และเครื่องใช้ไฟฟ้าอื่น ๆ (ที่มีความไวสูงต่อแรงดันไฟฟ้า) ออกเพื่อป้องกัน อุปกรณ์และเครื่องใช้ไฟฟ้างดงกล่าวจากการเกิดไฟกระชาก เมื่อไฟฟ้าใช้ได้อีกครั้งหนึ่ง
- ☉ จงเตรียมน้ำสำรองใส่ถัง หรือโอง์เอาไว้ โดยเฉพาะที่ท่านต้องสูบน้ำจากบ่อน้ำ
- ☉ จงปิดประตูตู้เย็นและประตูช่องแช่แข็งของตู้เย็นเอาไว้ เพื่อมิให้ความเย็นหมดไป การปิดประตูดังกล่าว จะทำให้ตู้เย็นยังคงความเย็นไว้ได้ประมาณ 2 วัน
- ☉ ห้ามนำเตาเนื้ออย่างบาร์บีคิวที่ใช้ถ่านเข้ามาในบ้าน
- ☉ ถ้าท่านจุดเทียนไขเพื่อให้แสงสว่าง ฟังระลึกละเอียดเสมอว่าเทียนไขอาจเป็นสาเหตุของอัคคีภัย ดังนั้นต้องใช้เทียนไขด้วยความระมัดระวังที่สุด ขอแนะนำให้ท่านใช้ไฟฉายหรือหลอดไฟที่ใช้แบตเตอรี่เป็นทางเลือกที่ดีกว่าถ้าท่านใช้ตะเกียงภายในบ้าน จงเปิดหน้าต่างเพื่อระบายแก๊สที่เป็นอันตรายต่อสุขภาพ
- ☉ เมื่อไฟฟ้าดับ ควรเปิดสวิตช์หลอดไฟฟ้าเอาไว้ เพื่อเตือนท่านเมื่อมีไฟฟ้าใช้ได้อีก
- ☉ ถ้าประตูรั้วหน้าบ้านหรือประตูโรงรถใช้ไฟฟ้า จงเรียนรู้วิธีการเปิด-ปิด โดยไม่ใช้ไฟฟ้า
- ☉ จงเตรียมอุปกรณ์และเครื่องมือที่จำเป็นต้องใช้ในยามไฟฟ้าดับ ให้เป็นส่วนหนึ่งของเครื่องมือและอุปกรณ์ ในกรณีฉุกเฉินประจำบ้าน เช่น ไฟฉาย วิทยุชนิดใช้แบตเตอรี่ แบตเตอรี่สำรอง นาฬิกาไขลาน ฯลฯ
- ☉ จงมีโทรศัพท์บ้านแบบใช้สายประจำบ้าน ฟังระลึกว่าโทรศัพท์บ้านแบบไร้สายจะใช้งานได้เมื่อไฟฟ้าดับ

# บทที่ ๓

## การเตรียมความพร้อม ของผู้ทุกุณพผลภาพ





### 3.1 การเตรียมรับภัยพิบัติของอุปกรณ์ความปลอดภัย

ข้อแนะนำต่อไปนี้จะช่วยให้ผู้ทุพพลภาพมีความมั่นใจมากยิ่งขึ้นเมื่อเกิดภัยพิบัติ



#### วิธีเก็บสิ่งของจำเป็น

- เก็บสิ่งของจำเป็นในชุดดำรงชีพ (Emergency survival kit) ยามฉุกเฉิน ให้พอเพียงอย่างน้อย 3 วัน โดยเอาไว้ในที่ที่หยิบง่าย เช่น กระเป๋าสะพายหรือเอาไว้ใกล้กับรถเข็นหรือพาหนะที่ท่านใช้ ซึ่งควรตรวจเช็ควันหมดอายุสิ่งของจำเป็นในชุดดำรงชีพ ทุกๆ 6 เดือน (ดูจากบทที่ 2)
- อุปกรณ์จำเป็นหรือสิ่งจำเป็นสำหรับผู้พิการ (เพิ่มเติม) ในชุดดำรงชีพ :
  - ไม้เท้าหรือเครื่องช่วยฟังสำรอง
  - แบตเตอรี่สำรองของเครื่องช่วยฟัง
  - กระดาษและปากกา เพื่อผู้พิการทางการได้ยินใช้ในการสื่อสาร สัญลักษณ์สำรอง เช่น คอมพิวเตอร์หรือถุงพลาสติก

#### อุปกรณ์ฉุกเฉิน

- จงเก็บถุงมือหนึ่งคู่มือไว้ในกล่องหรือเป้สะพายบรรจุสิ่งจำเป็น เพื่อท่านจะนำมาใช้หมุนล้อรถเข็นผ่านบริเวณที่มีเศษแก้วหรือเศษวัสดุที่อาจเป็นอันตรายต่อมือท่าน
- ถ้าใช้รถเข็นแบบมอเตอร์ จงเตรียมแบตเตอรี่สำรองไว้ หากจำเป็นการนำแบตเตอรี่รถยนต์มาใช้ทดแทนอาจทำได้แต่อายุการใช้งานจะสั้น เนื่องจากความถี่ในการใช้พลังงานไฟฟ้าของมอเตอร์รถเข็นสูงกว่า ดังนั้นควรตรวจสอบกับผู้ขายรถเข็นถึงความเป็นไปได้ในการใช้สายพ่วงแบตเตอรี่กับแบตเตอรี่รถยนต์ หรือปลั๊กที่จุดบุหรี่ในรถยนต์ ในกรณีที่แบตเตอรี่มอเตอร์หมด
- ถ้ารถเข็นของท่านเป็นแบบยางสุบลม จงเตรียมอุปกรณ์ชุดปะยางและที่สุบลมไว้ด้วยหรือเตรียมยางในสำรองไว้

- ถ้าเป็นไปได้จงเตรียมรถเข็นน้ำหนักเบาแบบมือเข็นไว้สำรองใช้งาน

#### ข้อควรปฏิบัติสำหรับผู้ช่วยเหลือผู้พิการด้านการเคลื่อนไหว

- การช่วยเหลือผู้ที่นั่งรถเข็น ควรจัดท่าให้คนพิการนั่งชิดด้านในของเบาะ หลังตรงชิดกับพนักพิงแขนและไหล่ผ่อนคลาย น้ำหนักตัวกระจายระหว่างกันและต้นขา เข่าอยู่ในท่าตั้งฉากข้อเท้าองในท่าตั้งฉาก โดยเท้าวางบนที่วางเท้าทั้งสองข้าง
  - เทคนิคการขึ้นทางลาดหรือทางต่างระดับ ให้เข็นรถโดยเข็นไปทางด้านหน้าคนพิการ หรือใช้วิธียกล้อหน้าขึ้นก่อน แล้วใช้เท้าผู้เข็นเหยียบแท่งเหล็กใต้เก้าอี้ด้านหลัง แล้วจึงยกล้อหลังตามขึ้นไป
  - เทคนิคการลงทางลาด ให้เข็นรถโดยเอาด้านหลังคนพิการลง โดยวิธีให้คนเข็นเดินหันหลังลงทางลาดแล้วดึงรถเข็นตามลงมา เพื่อป้องกันไม่ให้คนพิการหล่นจากรถเข็นโดยเฉพาะคนพิการที่ไม่มีสายรัดตัวให้ติดกับที่นั่ง หากเป็นการใช้ด้วยตนเองคนพิการมักแข็งแรงก็จะลงโดยหันหน้าลงก็ได้โดยใช้มือควบคุมการเคลื่อนตัวของล้อ
  - ในกรณีที่ต้องยกเก้าอี้เข็นขึ้น - ลงบันไดในอาคารหรือข้ามสิ่งกีดขวาง ควรให้ผู้ช่วยเหลือในการยกรถเข็น 3 คน โดยให้ 1 คนอยู่ข้างหลังอีก 2 คน ให้จับที่คานข้างของรถเข็นและด้านหลังของรถเข็นแล้วยกรถเข็นขึ้นพร้อมๆ กัน ถ้าในกรณีคนพิการมีน้ำหนักไม่มาก อาจให้ผู้ช่วยเหลือเพียง 2 คน

### ๕ การช่วยเหลือผู้ที่ไม่สามารถได้ยิน

การขึ้นบันได เวลาขึ้น ให้ช่วยพยุงหรือคอยระวังทางด้านหลังของคนพิการ โดยให้ผู้ช่วยเหลืออยู่ตรง  
ชั้นบันไดถัดลงมาจากที่คนพิการยืนอยู่

การลงบันได ให้ช่วยพยุงหรือระวังทางด้านหน้า โดยให้ผู้ช่วยเหลืออยู่ชั้นบันไดถัดลงมา 1 ชั้น



## 3.2 การเตรียมรับภัยพิบัติของผู้พิการทางสายตา

ยิ่งท่านเตรียมพร้อมรับภัยพิบัติได้มากเท่าไร ท่านยังสามารถปกป้อง  
ตัวท่านเอง ครอบครัวของท่านและทรัพย์สินของท่านได้มากยิ่งขึ้น

### สิ่งที่ผู้พิการทางสายตาควรทราบ

- ๕ ศึกษาสัญญาณเตือนภัยของตึกหรืออาคารที่เราอาศัยหรือทำงานอยู่เป็นประจำ
- ๕ ศึกษาเส้นทางหนีไฟของตึกหรืออาคารที่เราอาศัยหรือทำงานอยู่ โดยการซักซ้อมเดินลงบันไดหนีไฟของตึกหรืออาคารนั้นๆ

### ไม้เท้า

- ๕ ถ้าท่านใช้ไม้เท้า ควรมีไม้เท้าหลายอันและเก็บไม้เท้าพิเศษเหล่านี้ไว้ในที่ปลอดภัย เช่น ที่ทำงานที่บ้าน ที่โรงเรียน ซึ่งท่านต้องไปเป็นประจำเพื่อช่วยให้ท่านเดินผ่านสิ่งกีดขวางและหลบอันตรายต่างๆ ได้
- ๕ จงเก็บไม้เท้าสำรองในชุดอุปกรณ์ฉุกเฉินของท่าน

### ข้อแนะนำที่เป็นทางเลือกที่ดี

- ๕ จงสำรองไฟกระพริบพลังงานสูงพร้อมโคมไฟส่องสว่างและแบตเตอรี่สำรอง
- ๕ สัตว์เลี้ยงที่เป็นผู้นำทางอาจมีนง ตกใจหรือไม่เชื่อฟังคำสั่งในระหว่างและภายหลังการเกิดภัยพิบัติ จงควบคุมและกักบริเวณสัตว์เลี้ยงเหล่านี้เอาไว้ โดยใช้เชือกถ่วงและบังเหียนเป็นสิ่งที่ใช้ควบคุมสัตว์เลี้ยงที่ประสาทเสียหรือตกใจ

### การสนับสนุน

- ๕ ชาวสารทงโทรทัศน์ควรประชาสัมพันธ์หมายเลขโทรศัพท์ของผู้ที่ให้การสนับสนุนอย่างซ้ำๆ เป็นพิเศษ หรืออาจประชาสัมพันธ์ซ้ำอีกบ่อยครั้ง เพื่อให้ผู้ที่ไม่สามารถอ่านภาพบนจอได้รับฟังเข้าใจยิ่งขึ้น

### วิธีการนำทางผู้พิการทางสายตาอย่างถูกวิธี

- ๕ การให้สัญญาณการช่วยเหลือ ผู้นำทางใช้หลังมือขวาหรือซ้ายแตะหลังมือหรือแขนซ้ายหรือขวาของคนตาบอด เพื่อเป็นสัญญาณการบอกให้เตรียมตัวและทราบตำแหน่งของผู้นำทาง
- ๕ ลักษณะและตำแหน่งของการจับแขน คนตาบอดจะเลื่อนมือซ้ายและขวาไปตามแขนขวาหรือแขนซ้ายของผู้นำทาง เพื่อจับบริเวณเหนือข้อศอกโดยให้หัวแม่มืออยู่ด้านนอก ส่วนอีก 4 นิ้วอยู่ด้านในลักษณะการจับต้องไม่แน่นหรือหลวมจนเกินไป เพราะจะทำให้ผู้นำทางเจ็บและรำคาญ จึงควรจับให้พอดีและมั่นคง
- ๕ ตำแหน่งของผู้นำทางและคนตาบอด คนตาบอดยืนเยื้องไปทางด้านหลังของผู้นำทาง ครึ่งก้าวให้แขนช่วงบนอยู่แนบลำตัวตามปกติ ส่วนแขนช่วงล่างงอในลักษณะตั้งฉากกับแขนช่วงบน เพื่อให้แน่ใจว่าตำแหน่งการยืนของตนถูกต้อง





**วิธีการทางผู้พิการทางสายตาอย่างถูกวิธี (ต่อ)**

คนตาบอดอาจตรวจสอบได้โดยใช้มือแตะดูว่าไหล่ข้างที่ใช้มือจับข้อศอกของตนอยู่ตรงกับไหล่ของผู้นำทางที่ให้จับข้อศอก แล้วจึงเริ่มออกเดิน

**ลักษณะของการเดินไปด้วยกัน**

ขณะเดินไปด้วยกันทั้งสองฝ่าย จะต้องเดินอย่างสบายและสัมพันธ์กัน คนตาบอดต้องไม่เกร็ง เดินไม่ช้าหรือเร็วจนเกินไป และต้องรักษาตำแหน่งของมือและแขนที่จับให้อยู่ในสภาพเดิมตลอดเวลา ส่วนผู้นำทางจะต้องไม่ห่วงหรือกังวลมากจนเกินไป เดินทางไปเรื่อย ๆ ตามปกติ เพื่อให้สะดวกยิ่งขึ้นก่อนเดินขึ้นที่สูงหรือเดินลงที่ต่ำ เช่น บันได และขอบถนน ควรหยุด ก่อนแล้วบอกว่า “ขึ้น” หรือ “ลง” แล้วเดินไปด้วยกันตามธรรมชาติมากที่สุด ผู้นำทางควรพูดและอธิบายถึงสิ่งแวดล้อมต่างๆ ขณะนั้นให้คนตาบอดฟังด้วยเพื่อให้เพลิดเพลิน และไม่รู้สึกรอคอยใจของทั้งสองฝ่าย

**การเปลี่ยนข้าง**

ถ้าต้องเปลี่ยนข้างเดินจะด้วยเหตุผลใดก็ตาม เช่น จะเปลี่ยนจากด้านขวาของผู้นำทางไปเป็นด้านซ้ายของผู้นำทางสามารถทำได้โดย

- คนตาบอดใช้มือขวาไปจับแขนเหนือมือซ้ายซึ่งจับอยู่เล็กน้อย
- เลื่อนมือซ้ายผ่านหลังของผู้นำทางเบา ๆ ไปจับแขนซ้ายบริเวณเหนือข้อศอกพร้อมเบี่ยงตัวตาม
- เลื่อนมือขวาไปจับข้อศอกแทนที่มือซ้ายแล้วปล่อยมือซ้ายลงตามเดิม

**การเดินทางผ่านทางแคบ**

ในบางสถานการณ์ ผู้นำทางและคนตาบอดอาจไม่สามารถเดินคู่กันไปตามปกติได้เนื่องจากทางเดินแคบ ต้องเดินเรียงหนึ่งเท่านั้น เช่น สะพานไม้แผ่นเดียว ทางเดินในตลาดสด และช่องแคบจะต้องใช้วิธีดังต่อไปนี้

- ผู้นำทางบอกคนตาบอดว่าจะผ่านทางแคบพร้อมเลื่อนแขนข้างที่คนตาบอดจับอยู่ไปบริเวณกึ่งกลางหลัง

- คนตาบอดยอมรับโดยยึดแขนออกตรงไม่เกร็งพร้อมเดินเบี่ยงเข้าไป ด้านหลังในลักษณะเดินเรียงหนึ่ง

- เมื่อพ้นทางแคบแล้วผู้นำทางจะปรับแขนไปในตำแหน่งเดิมคนตาบอดจะปรับตัวเดินตามปกติ

**การขึ้น - ลงบันได**

การขึ้นบันได ผู้นำทางควรหยุดก่อนแล้วบอกว่า “ขึ้น” ผู้นำทางจะต้องก้าวขึ้นบันไดนำหน้าผู้พิการทางสายตา ก่อน 1 ขั้น เมื่อพ้นบันไดขั้นสุดท้ายแล้วผู้นำทางจะหยุดยืนครู่หนึ่ง ซึ่งเป็นการบอกสัญญาณว่าพ้นบันไดแล้ว เพื่อป้องกันไม่ให้เสียหลัก การลงบันได ผู้นำทางควรบอกให้ผู้พิการทางสายตาทราบก่อนลงบันไดเช่นกัน โดยผู้นำทางควรหยุดตรงขอบบันไดก่อน จากนั้นผู้นำทางจะต้องลงบันไดก่อนผู้พิการทางสายตา 1 ขั้น เมื่อลงบันไดจนถึงพื้นแล้ว ผู้นำทางจะหยุดเพื่อเป็นสัญญาณให้ผู้พิการทางสายตาทราบ เพื่อป้องกันไม่ให้เสียหลัก

**การเปิดและปิดประตู**

เมื่อจะเข้าหรือออกประตูที่ปิดอยู่ผู้นำทางควรบอกให้คนตาบอดทราบก่อนและปฏิบัติ ดังนี้

- คนตาบอดจะต้องยืนอยู่ข้างเดียวกับบานพับของประตูเสมอ ถ้าอยู่กับคนละด้านจะต้องเปลี่ยนข้างก่อน
- ถ้าเป็นประตูชนิดผลักออกจากตัว ผู้นำทางจะใช้มือข้างที่คนตาบอดจับอยู่จับลูกบิดแล้วเปิดประตู นำหน้าเข้าไปคนตาบอดจะเดินตามโดยใช้มือที่ว่างอยู่เกาะขอบประตูหรือจับลูกบิดเพื่อปิดประตูไว้ตามเดิม
- ถ้าเป็นประตูชนิดดึงเข้าหาตัวผู้นำทางจะใช้มือข้างที่คนตาบอดจับอยู่จับลูกบิด คนตาบอดจะใช้มืออีกข้างหนึ่งเกาะไปตามแขนของผู้นำทางเดินหน้าไปก่อนคนตาบอดเดินตามแล้วปิดประตู



### 3.3 การเตรียมรับภัยพิบัติของผู้พิการทางการได้ยิน

บัญชีรายการต่อไปนี้จะช่วยคนหูหนวกหรือผู้พิการทางการได้ยินในการเตรียมรับภัยพิบัติ

#### สิ่งที่ผู้พิการทางการได้ยินควรทราบ

- มีป้ายแขวนคอที่มีรายละเอียดว่าเป็นผู้พิการทางการได้ยิน เนื่องจากผู้ที่ให้การช่วยเหลือจะให้การช่วยเหลือได้อย่างถูกต้องวิธี และทันที่
- ศึกษาสัญญาณเตือนภัยต่างๆ
  - การแจ้งเตือนอัคคีภัยที่ใช้สัญญาณเสียงและแสง ซึ่งอุปกรณ์จะส่งสัญญาณเตือนภัยผ่านอุปกรณ์ต่างๆ ได้แก่ กระดิ่ง, โซเรน, ไฟสัญญาณ ฯลฯ เมื่อมีสัญญาณแจ้งเตือนอัคคีภัยให้วิ่งไปที่จุดรวมพล
  - ระดับการแจ้งเตือนภัยน้ำท่วม โดยใช้สัญญาณธงสีเขียว หมายถึง น้ำในแม่น้ำอยู่ในระดับปกติ (ระดับน้ำไม่เกิน 2.50 เมตร)
  - ธงสีเหลือง หมายถึง น้ำในแม่น้ำอยู่ในระดับเฝ้าระวัง (ระดับน้ำไม่เกิน 2.50-3.00 เมตร)
  - ธงสีแดง หมายถึง น้ำในแม่น้ำอยู่ในระดับวิกฤต (ระดับน้ำเกิน 3.00 เมตรขึ้นไป)

#### ผู้นับสนุน

- สภากาชาดควรบรรจุนุคลากรที่มีความสามารถในการใช้ภาษามือเป็นเจ้าหน้าที่หรือเป็นอาสาสมัครในกรณีเกิดเหตุการณ์ฉุกเฉิน
- ควรให้สถานีโทรทัศน์หลายช่องเสนอข่าวและข้อมูลฉุกเฉินเป็นอักษรวิ่งหรือมีภาษามือประกอบ
- เมื่อท่านเดินทางจงมั่นใจว่าโรงแรมมีสัญลักษณ์ทางเข้าออกสำหรับคนหูหนวกและผู้พิการทางการได้ยิน รวมทั้งสัญลักษณ์แจ้งเตือนภัยแบบใช้แสง ดังนั้นเมื่อท่านเข้าพักจงถามพนักงานโรงแรม

#### เครื่องช่วยฟัง

- จงเก็บเครื่องช่วยฟัง (อาจมีหลายเครื่อง) ในที่ปลอดภัยที่ท่านหยิบใช้ได้ง่ายและไม่ลืมที่เก็บภายหลังการเกิดภัยพิบัติ เช่น เก็บในกล่องหิ้วเดียวที่มีเชือกผูกกับคอมไฟต์เดียวหรือขาเดียว การทำให้เครื่องช่วยฟังสูญหายหรือชำรุดจะทำให้ท่านหาซื้อมาทดแทนหรือซ่อมได้ยากภายหลังจากเกิดภัยพิบัติ

#### การสื่อสาร

- จงพิจารณาว่าท่านจะสื่อสารกับบุคลากรผู้ปฏิบัติการฉุกเฉินอย่างไรหากท่านไม่มีล่ามภาษามือหรือท่านไม่มีเครื่องช่วยฟัง ดังนั้นจงเตรียมกระดาษและปากกาไว้เพื่อการสื่อสารด้วย
- จงเตรียมแผ่นกระดาษที่เป็นข้อความสำคัญกับตัวท่านไว้ เช่น ข้อความ “ผม (ดิฉัน) ใช้ภาษามือและต้องการล่ามภาษามือ” หรือ “ผม (ดิฉัน) เขียนหรือพูดภาษาไทยไม่ได้” หรือ “ถ้าคุณจะให้ประกาศขอให้คุณเขียนให้ผม (ดิฉัน) อ่านด้วย”

#### สัญญาณเตือนภัย

- จงติดตั้งสัญญาณเตือนภัยทั้งแบบเตือนด้วยเสียงหรือเตือนด้วยควันแต่อย่างน้อยเครื่องดังกล่าวดังกล่าว เครื่องใดเครื่องหนึ่งควรเป็นแบบใช้แบตเตอรี่



สัญลักษณ์/ป้ายเตือนภัยสึนามิแบบต่างๆ



แสดงถึง เข้าเขตพื้นที่เสี่ยงภัยคลื่นยักษ์  
Entering Tsunami Hazard Zone



แสดงถึง เราอยู่ในพื้นที่เสี่ยงภัยหรืออยู่ในบริเวณ  
ที่โดนสึนามิ เมื่อเกิดแผ่นดินไหว ให้หนีห่างจาก  
ชายหาดและขึ้นที่สูงโดยเร็ว



แสดงถึง ออกจากเขตพื้นที่เสี่ยงภัยคลื่นยักษ์  
Leaving Tsunami Hazard Zone



แสดงถึง เส้นทางหนีคลื่นยักษ์สึนามิ



แสดงถึง จุดปลอดภัยหรือจุดรวมพล Evacuation Site



แสดงถึง สถานที่พักผู้อพยพ อาจจะเป็นวัด ศาลา  
หรือโรงเรียน

**ข้อสังเกต:** ถ้าหากอยู่ตึกๆ น้ำทะเลลง จนเร็วผิดปกติ  
และลดไกลผิดปกติ ทั้งๆ ที่ไม่ใช่เวลา นั่นคืออาจเกิด  
คลื่นยักษ์ได้ บางครั้งยังมีปลายังค้างค้ำดินอยู่บนหาด  
เพราะลงตามน้ำไม่ทัน

การสื่อสารกับผู้พิการทางการได้ยิน

คำว่า “อันตราย”



ที่มา : <http://www.signingsavvy.com/sign/dangerous>

คำว่า “ระมัดระวัง”



ที่มา : <http://www.signingsavvy.com/sign/careful>

คำว่า “วิ่งหนี”



ที่มา : <http://www.signingsavvy.com/sign/run>



คำว่า “น้ำท่วม”



1. FLOOD



2. FLOOD



3. FLOOD

ที่มา : <http://www.signingsavvy.com/sign/flood>

คำว่า “สึนามิ”



1. TSUNAMI



2. TSUNAMI



3. TSUNAMI



4. TSUNAMI

ที่มา : <http://www.signingsavvy.com/sign/tsunami>

# บทที่ ๔

## การเตรียมรับภัยพิบัติธรรมชาติ ( Natural Disaster )





#### 4.1 การเตรียมรับอุทกภัย (น้ำท่วม)

อุทกภัย เป็นภัยพิบัติทางธรรมชาติที่เกิดขึ้นเป็นประจำทุกปี และเกิดขึ้นอย่างกว้างขวาง ฟังระลึกไว้ว่ากำลังของน้ำท่วมสูงเพียง คืบเดียว (15 ซม.) ที่ไหลเชี่ยวสามารถพัดคนให้ล้มลงได้ รถยนต์ จะถูกน้ำท่วมสูง 60 ซม. พัดไปได้อย่างง่ายดาย



##### การเฝ้าระวังและแจ้งเตือนการเกิดอุทกภัย

กรมอุตุนิยมวิทยาจะเป็นหน่วยงานที่ให้ข่าวสาร ข้อมูลการเฝ้าระวังน้ำท่วมทางข่าววิทยุหรือโทรทัศน์ ถึงพื้นที่จังหวัดใดควรมีการเฝ้าระวังน้ำท่วมเพื่อการ เตรียมพร้อม

การไฟฟ้าฝ่ายผลิตแห่งประเทศไทย กรมชลประทาน กรมอุตุนิยมวิทยา เป็นหน่วยงานที่ให้ข้อมูลการเตือนภัย น้ำท่วมในลุ่มน้ำ ซึ่งหน่วยงานเหล่านี้จะมีเครื่องวัด ระดับน้ำแบบโทรมาตรซึ่งใช้ระบบสื่อสารและระบบ คอมพิวเตอร์ที่ทันสมัยในการประมวลผลเพื่อแจ้งเตือน ประชาชนในพื้นที่ลุ่มน้ำ เมื่อประชาชนได้รับการแจ้งเตือน จงเตรียมพร้อมที่จะเผชิญกับภัยน้ำท่วมหรือเตรียมอพยพ ไปสู่ที่ปลอดภัย

##### การเตรียมตัวก่อนเกิดอุทกภัย

- ๑. ซื่อประกันภัย
- ๒. รับฟังข่าวพยากรณ์อากาศทางวิทยุหรือโทรทัศน์
- ๓. เติมน้ำมันเชื้อเพลิงในรถของท่านไว้
- ๔. เตรียมแผนการอพยพไปสู่ที่ปลอดภัยโดยรู้ว่าที่ ปลอดภัยอยู่ที่ใดและจะไปได้อย่างไร
- ๕. เตรียมการป้องกันน้ำท่วมบ้านของท่าน อาจประสาน- งานขอความช่วยเหลือจากองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น ในพื้นที่ของท่าน เช่น เทศบาล อบต. หรือสำนักงาน ป้องกันและบรรเทาสาธารณภัยจังหวัด
- ๖. เก็บกรรมทรัพย์ประกันภัย บัญชีสำคัญและของมีค่า ไว้ในที่ปลอดภัย
- ๗. ถ่ายภาพหรือถ่ายวีดิทัศน์ ทรัพย์สินและสิ่งของ ที่บ้านท่านไว้เป็นหลักฐาน

##### การปฏิบัติตนขณะเกิดอุทกภัย

- ๑. ห้ามเดินหรือขับรถผ่านพื้นที่น้ำท่วม
- ๒. จงอยู่ห่างจากบริเวณที่มีน้ำไหล น้ำที่ไหลเชี่ยวสูง เพียงคืบเดียวสามารถพัดให้ท่านล้มลงได้
- ๓. จงอยู่ห่างจากพื้นที่น้ำท่วม ถ้าทางราชการไม่เรียก ท่านเข้าเป็นอาสาสมัครช่วยเหลือผู้ประสบภัย
- ๔. จงอยู่ห่างจากบริเวณที่เสาไฟฟ้าล้ม
- ๕. ควรรู้พื้นที่น้ำท่วมซึ่งเมื่อน้ำลดแล้วอาจทำให้ ผิวถนนไม่แข็งแรง
- ๖. ห้ามโยนสิ่งของที่ได้รับความเสียหายทิ้งจนกว่า ทางราชการจะมาจดบันทึกข้อมูล
- ๗. ทิ้งอาหารที่สัมผัสน้ำท่วม
- ๘. ล้างมือบ่อยครั้งด้วยสบู่และน้ำสะอาด ถ้าท่าน สัมผัสกับน้ำท่วม
- ๙. จงบริโภคอาหารและน้ำดื่มที่สะอาดเท่านั้น
- ๑๐. จงปิดถังแก๊สทุกครั้งภายหลังการใช้
- ๑๑. จงปิดสวิตซ์และถอดปลั๊กเครื่องใช้ไฟฟ้าและถอด ประตูบ้านและหน้าต่างทุกบานก่อนออกจากบ้าน
- ๑๒. ในกรณีที่ท่านไม่อพยพเนื่องจากบ้านท่านมีหลายชั้น จงเคลื่อนย้ายสิ่งของไปชั้นบนของบ้านพร้อมตัด ดัดเอาไฟฟ้าชั้นล่างที่คาดว่าจะถูกน้ำท่วม
- ๑๓. ในกรณีที่ท่านไม่อพยพ จงเตรียมอาหาร น้ำดื่ม ยารักษาโรคพื้นฐาน เชื้อเพลิงหุงอาหารไฟฉาย แบตเตอรี่สำรอง วิทยุ โทรทัศน์ และโทรศัพท์ ไว้ให้ยามต้องการ
- ๑๔. เก็บยาฆ่าแมลงในสถานที่น้ำท่วมไม่ถึง เพื่อป้องกันการเกิดมลพิษ
- ๑๕. ขนย้ายยานพาหนะ สัตว์เลี้ยงในฟาร์มไปสู่บริเวณ ใกล้เคียงที่มีระดับสูง

#### 4.2 การเตรียมรับภัยจากพายุหมุนเขตร้อน (วาตภัย)

ในราวเดือนมีนาคมถึงเดือนเมษายน ซึ่งเป็นช่วงฤดูร้อนต่อกับฤดูฝน มักเกิดพายุฤดูร้อนในประเทศไทย (อาจมีลูกเห็บตกและฝนตกหนักด้วยก็ได้) และในราวเดือนกรกฎาคมถึงเดือนตุลาคม ซึ่งเป็นช่วงหนึ่งของฤดูฝน อาจเกิดพายุหมุนเขตร้อนในประเทศไทยได้ (อาจมีฝนตกหนัก น้ำท่วมและแผ่นดินถล่มได้ด้วย) การเกิดวาตภัยแต่ละครั้งมักเกิดความสูญเสียแก่ชีวิตและทรัพย์สินของประชาชนและของรัฐเป็นอันมาก ข้อเสนอแนะดังต่อไปนี้จะทำให้ท่านลดความสูญเสียดังกล่าว



##### การเตรียมตัวก่อนเกิดวาตภัย

- ๑๑๑ ติดตามข่าวสารการพยากรณ์อากาศทางวิทยุหรือโทรทัศน์
- ๑๑๑ ติดต่อหน่วยอุตุนิยมวิทยาในพื้นที่หรือสำนักงานป้องกันและบรรเทาสาธารณภัยจังหวัดเพื่อสอบถามถึงประเภทของพายุที่อาจเกิดขึ้นในชุมชนของท่าน
- ๑๑๑ รวบรวมและเตรียมชุดอุปกรณ์ฉุกเฉินให้พร้อม
- ๑๑๑ เรียนรู้วิธีใช้เครื่องกำเนิดไฟฟ้าจากผู้ขายหรือหนังสือคู่มือ ในกรณีที่ท่านมีเครื่องกำเนิดไฟฟ้าส่วนตัว
- ๑๑๑ ค้นหาวามีบุคคลใดในหมู่บ้านของท่านที่ต้องการความช่วยเหลือพิเศษ เช่น คนชรา คนพิการหรือเพื่อนบ้านที่พูดภาษาไทยไม่ได้ เป็นต้น
- ๑๑๑ ขอคำแนะนำจากสัตวแพทย์ในการดูแลสัตว์เลี้ยงในสถานการณ์ฉุกเฉิน
- ๑๑๑ ถ้าท่านอาศัยอยู่ริมทะเลหรือชายฝั่งทะเล จงทำความรู้จักรับกับเส้นทางอพยพหนีภัย
- ๑๑๑ เรียนรู้แผนฉุกเฉินประจำสถานที่ เช่น สถานที่ทำงานของท่านหรือที่โรงเรียนหรือที่ศูนย์เลี้ยงเด็กเล็ก
- ๑๑๑ ประเมินระดับความปลอดภัยของบ้านท่าน รวมทั้งโรงรถและต้นไม้ที่อยู่ใกล้เคียง
- ๑๑๑ ถ้าประตูโรงรถของท่านเปิดปิดด้วยไฟฟ้า จงรู้ว่าตำแหน่งสวิตช์ที่เปลี่ยนจากระบบไฟฟ้ามาใช้แรงคนนั้นอยู่ที่ใด

##### การปฏิบัติตนขณะเกิดวาตภัย

- ๑๑๑ อย่าตกใจ จงปกป้องตนเองให้ปลอดภัยและช่วยเหลือผู้อื่น
- ๑๑๑ จงปิดเตาขณะทำอาหารเมื่อไฟฟ้าดับและปิดอุปกรณ์ที่ใช้แก๊สทุกชนิด
- ๑๑๑ ถ้าท่านอยู่ในบ้านหรือในอาคาร จงอยู่ให้ห่างจากหน้าต่างหรือวัตถุอื่น ๆ ที่อาจหล่นมาโดนท่านและจงลงไปอยู่ที่ชั้นล่างของบ้านหรือของอาคาร
- ๑๑๑ ถ้าท่านอยู่นอกบ้าน จงเข้าไปอยู่ในบ้านหรืออาคาร จงหลีกเลี่ยงการเข้าใกล้สายไฟฟ้าที่ขาด เสาไฟฟ้าและต้นไม้
- ๑๑๑ ถ้าท่านกำลังขับซั๊พดริ่ง จงจอดรถ และหยุดในบริเวณที่ห่างจากต้นไม้ ถ้าเป็นไปได้จงวิ่งเข้าไปอยู่ในอาคารที่ปลอดภัย จงอยู่ห่างจากสะพานลอย เสาไฟฟ้าและสิ่งอันตรายอื่น ๆ
- ๑๑๑ จงรับฟังข่าวสารทางวิทยุเพื่อที่จะได้ปฏิบัติตามข้อเสนอแนะ





### การปฏิบัติภายหลังการเกิดวาคภัย

- ๑ ตรวจสอบอาการบาดเจ็บของตัวท่านและบุคคลรอบข้าง
- ๑ อพยพจากอาคารที่ได้รับความเสียหายและห้ามเข้าไปในอาคารดังกล่าวจนกว่าทางราชการจะประกาศรับรองความปลอดภัย
- ๑ โทรแจ้ง 191 เฉพาะกรณีฉุกเฉินที่เป็นอันตรายถึงชีวิต
- ๑ ถ้าท่านได้กลิ่นแก๊สหรือได้ยินเสียงวัสดุเสียดสีกันจงรีบปิดถังแก๊สและเปิดหน้าต่างแล้วหนีออกจากอาคารโดยเร็ว ห้ามใช้ไม้ขีดไฟ จุดเทียน จุดไฟหรือเปิด สวิตซ์ไฟฟ้าในอาคาร
- ๑ ถ้าไฟฟ้าดับ จงปิดประตูตู้เย็นเอาไว้ ความเย็นจากช่องแช่แข็งจะยังคงทำให้อาหารแช่อยู่ได้ถึง 2 วัน
- ๑ ให้ความช่วยเหลือเพื่อนบ้านของท่านโดยเฉพาะคนชราหรือคนพิการ
- ๑ ติดต่อขอความช่วยเหลือโดยใช้โทรศัพท์ทางไกลและหลีกเลี่ยงการใช้โทรศัพท์ระดับพื้นที่
- ๑ ติดตามรับฟังข่าวสารทางวิทยุเพื่อปฏิบัติตามคำสั่งหรือรับแจ้งว่าพายุได้สงบลงแล้ว โดยปกติสถานีวิทยุจะแจ้งสถานที่หลบภัยฉุกเฉิน สถานที่ให้บริการด้านสุขอนามัยและรายงานความเสียหายที่เกิดขึ้น



### 4.3 การเตรียมรับภัยจากดินโคลนถล่ม

ดินโคลนถล่มเป็นภัยธรรมชาติที่เกิดขึ้นตามเชิงเขา ซึ่งอาจจะเป็นการถล่มของโคลน น้ำ สิ่งปฏิกูล เศษขยะ ดินเปียก ฝุ่นผง ถ้ำภูเขาไฟ ดันไม้ และท่อนซุง มักเกิดหลังจากฝนตกหนักและเกิดน้ำท่วมฉับพลัน



#### การเตรียมตัวก่อนเกิดดินโคลนถล่ม

- ๑ ประเมินความเสี่ยงภัยของทรัพย์สินของท่าน
- ๒ ประสานงานเพื่อขอข้อมูลพื้นที่เสี่ยงภัยจากนักธรณีวิทยาในท้องถิ่นหรือจากสำนักงานป้องกันและบรรเทาสาธารณภัยในจังหวัดของท่าน เพื่อให้ได้รับข้อเสนอแนะปัญหาจากดินถล่มและปรับแก้วิธีการของท่านที่คิดเตรียมไว้

#### การประกันภัย

- ๑ โดยปกติภัยจากดินโคลนถล่มจะอยู่ภายใต้การประกันจากน้ำท่วม (อุทกภัย) ท่านอาจซื้อประกันภัยได้จากบริษัทประกันภัย

#### การลดภัยของตัวบ้านให้เหลือน้อยที่สุด

- ๑ จงปลูกต้นไม้คลุมดินที่เป็นพื้นลาดเอียงและก่อสร้างกำแพงกันดิน
- ๒ ก่อสร้างร่องระบายน้ำหรือกำแพงบังคับให้โคลนไหลรอบบ้านหรืออาคารในบริเวณที่คาดว่าจะเกิดโคลนไหล
- ๓ ฟังระลึกลักษณะของดินและเศษวัสดุไปสู่ทรัพย์สินของเพื่อนบ้านท่านอาจมีความผิดตามกฎหมาย

#### การเตรียมแผนอพยพ

- ๑ จงเตรียมเส้นทางอพยพอย่างน้อยสองทาง เนื่องจากเส้นทางใดเส้นทางหนึ่งอาจถูกขวาง
- ๒ เตรียมแผนการสื่อสารในกรณีฉุกเฉิน
- ๓ ในกรณีที่สมาชิกในครอบครัวพลัดพราก เมื่อเกิดดินโคลนถล่ม จำต้องมีแผนซึ่งจะต้องกลับมาอยู่ร่วมกัน
- ๔ หาญาติหรือเพื่อนที่อยู่ต่างจังหวัดที่ท่านสามารถติดต่อได้นอกพื้นที่ เนื่องจากภายหลังดินโคลนถล่มมักใช้โทรศัพท์ทางไกลได้สะดวกกว่าโทรศัพท์ท้องถิ่น

#### สิ่งบอกเหตุ

- ๑ มีฝนตกหนักถึงหนักมาก เกิน 100 มิลลิเมตร ต่อวัน
- ๒ ระดับน้ำในห้วยสูงขึ้นอย่างรวดเร็ว
- ๓ สีของน้ำเปลี่ยนเป็นสีของดินบนภูเขา
- ๔ มีเสียงดัง อื้ออึง ผิดปกติดังมาจากภูเขาและลำห้วย
- ๕ น้ำท่วมหมู่บ้านและเพิ่มระดับขึ้นอย่างรวดเร็ว
- ๖ การเปิดปิดประตูหรือหน้าต่างจะผิดหรือติดขัดเป็นครั้งแรก
- ๗ รอยแตกปรากฏขึ้นที่ผนังปูนฉาบ กระเบื้องผนังอิฐก่อหรือฐานราก
- ๘ ผนังภายนอก ทางเท้าหรือบันไดเริ่มถูกดึงให้ห่างจากตัวบ้าน
- ๙ ท่อน้ำประปาที่อยู่ใต้ดินแตก
- ๑๐ มีการปูดขึ้นของดินที่ฐานส่วนล่างของพื้นที่ลาดเอียง
- ๑๑ เกิดการแตกของท่อน้ำเพิ่มอีก ณ ที่แห่งใหม่
- ๑๒ รั้ว กำแพง หลัก เสาไฟฟ้าเกิดการเอียงหรือเคลื่อนที่
- ๑๓ ได้ยินเสียงลั่นเบาๆ และเพิ่มความดังขึ้นเรื่อยๆ เมื่อแผ่นดินถล่มเข้ามาใกล้ตัวท่าน ความลาดเอียงของพื้นดินจะเคลื่อนลงมาในทิศทางที่ยืน



### การปฏิบัติตนขณะเกิดดินโคลนถล่ม กรณีอยู่ในบ้าน

- ๑. จงอยู่ภายในบ้านต่อไป
- ๒. เข้าที่กำบัง เช่น ใต้โต๊ะหรือเฟอร์นิเจอร์ที่แข็งแรง
- ๓. ถ้าเป็นบ้านหลายชั้นให้หลบในที่กำบังชั้นบน
- ๔. จงหลีกเลี่ยงแนวการไหลของแผ่นดินถล่ม
- ๕. วิ่งไปยังพื้นที่สูงที่อยู่ใกล้ตัวท่านที่สุดซึ่งอยู่นอกแนวการไหลของแผ่นดินถล่ม
- ๖. ถ้าท่านซุงหรือก้อนหินหรือเศษวัสดุไหลเข้ามาใกล้ตัวท่านจงวิ่งหาที่หลบภัยที่อยู่ใกล้ตัวท่านที่สุด
- ๗. ถ้าสุดวิสัยที่จะหนี จงเตรียมหาวิธีเอาตัวรอดและป้องกันศีรษะของท่านก่อน

### การปฏิบัติตนภายหลังการเกิดดินโคลนถล่ม

- ๑. จงจำไว้ว่าน้ำท่วมอาจจะเกิดขึ้นตามหลังโคลนถล่ม
- ๒. จงหนีออกจากพื้นที่ เนื่องจากอาจมีอันตรายจากการถล่มซ้ำ
- ๓. ตรวจสอบผู้บาดเจ็บหรือติดอยู่ในพื้นที่แผ่นดินถล่มที่อยู่ใกล้ตัว และปฐมพยาบาลผู้บาดเจ็บหากท่านได้รับการฝึกมาแล้ว
- ๔. จงจำไว้ว่าในการช่วยเหลือเพื่อนบ้านอาจต้องการความช่วยเหลือเป็นกรณีพิเศษ เช่น เด็กทารก คนชรา คนพิการ เป็นต้น
- ๕. จงรับฟังข่าวสารทางวิทยุหรือโทรทัศน์ที่ใช้แบตเตอรี่เพื่อรับทราบข่าวสารฉุกเฉินที่เป็นประโยชน์
- ๖. ตรวจสอบความเสียหายของท่อน้ำ สายไฟฟ้า สายโทรศัพท์ แล้วรายงานแก่หน่วยงานที่รับผิดชอบ
- ๗. ตรวจสอบความเสียหายของอาคาร เช่น ฐานราก ดาน เสา และ บริเวณรอบอาคาร เป็นต้น
- ๘. จงปลูกพืชคลุมดินในพื้นที่แผ่นดินถล่มโดยเร็วที่สุดเท่าที่จะทำได้ เนื่องจากหากพื้นดินปราศจากพืชคลุมดินอาจเกิดการกัดเซาะ ซึ่งจะนำไปสู่การเกิดน้ำท่วมฉับพลัน

- ๑. จงไปขอรับคำแนะนำจากผู้เชี่ยวชาญด้านธรณีวิทยาเกี่ยวกับการประเมินภัยจากแผ่นดินถล่มหรือเกี่ยวกับการออกแบบเพื่อลดความเสี่ยงจากแผ่นดินถล่ม

### การลดผลกระทบจากดินโคลนถล่ม

- ๑. การลดผลกระทบของภัยจากแผ่นดินถล่มรวมไปถึงกิจกรรมการป้องกันในภาวะฉุกเฉิน การลดโอกาสการเกิดภัยหรือการลดความเสียหายอันเกิดจากเหตุการณ์ฉุกเฉินที่ไม่อาจหลีกเลี่ยงได้ การลงทุนในการลดผลกระทบโดยการป้องกันเป็นสิ่งที่ยังกระทำอย่างยิ่ง เช่น การปลูกพืชคลุมดินที่ลาดเชิงเขา การติดตั้งท่อน้ำแบบยืดหยุ่น การช่วยกันรักษาสิ่งแวดล้อม เป็นต้น จะสามารถลดผลกระทบจากแผ่นดินถล่มได้ในอนาคต สำหรับข้อมูลหรือคำแนะนำในการลดผลกระทบของภัยจากแผ่นดินถล่มสามารถติดต่อได้ที่สำนักงานป้องกันและบรรเทาสาธารณภัยจังหวัด ศูนย์ป้องกันและบรรเทาสาธารณภัยเขตหรือที่กรมป้องกันและบรรเทาสาธารณภัย กระทรวงมหาดไทย

#### 4.4 การเตรียมรับภัยจากคลื่นสึนามิ

คลื่นสึนามิเป็นคลื่นในทะเลที่เกิดจากการเคลื่อนตัวของดินหรือหินในปริมาณมากมาฆมหาศาล ทำให้มวลน้ำถูกผลักให้เคลื่อนที่โดยเร็ว ซึ่งการเกิดแผ่นดินไหวในทะเล มีสาเหตุสำคัญที่สุดที่ทำให้เกิดคลื่นสึนามิ

ประเทศไทยได้รับความเสียหายอย่างมหาศาลจากการเกิดแผ่นดินไหวในทะเลบริเวณใกล้เกาะสุมาตรา ประเทศอินเดียนเซีย เมื่อวันที่ 26 ธันวาคม 2547 ซึ่งทำให้เกิดคลื่นสึนามิในบริเวณ 6 จังหวัดชายฝั่งทะเลอันดามันของประเทศไทย คือ จังหวัดระนอง พังงา ภูเก็ต กระบี่ ตรัง และสตูล มีผู้เสียชีวิต 5,396 คน ผู้บาดเจ็บ 8,457 คน ผู้สูญหาย 2,817 คน และเกิดความสูญเสียทางเศรษฐกิจอีกหลายหมื่นล้านบาท



##### การเตือนภัยคลื่นสึนามิ

- ☉ กรมอุตุนิยมวิทยาและศูนย์เตือนภัยพิบัติแห่งชาติ เป็นหน่วยงานหลักที่มีหน้าที่ในการเตือนภัยคลื่นสึนามิ ซึ่งปัจจุบันมีการติดตั้ง หอเตือนภัยในพื้นที่เสี่ยงภัยจากคลื่นสึนามิ ทั้งชายฝั่งทะเลอ่าวไทย และชายฝั่งทะเลอันดามัน รวมทั้งมีการตรวจวัดการเกิดแผ่นดินไหวที่อาจทำให้เกิดคลื่นสึนามิจากทุ่นลอยในทะเลอีกด้วย

##### สังเกตเหตุ

- ☉ มองเห็นระดับน้ำทะเลลดลงจนเห็นชายหาดลึกลงไปในทะเลเป็นระยะทางหลายร้อยเมตร
- ☉ พฤติกรรมของสัตว์ที่ผิดปกติ เช่น
  - การเคลื่อนย้ายของฝูงปลาน้ำลึกมาสู่น้ำตื้น
  - การแตกตื่นของฝูงสัตว์ในสวนสัตว์
  - ฝูงหมูไล่กัดกัน
  - ฝูงงูออกจากรัง
  - หนูงงและจับได้ง่าย
  - ฝูงผึ้งบินออกจากรังอย่างตื่นตระหนก
  - ไก่ไม่ไข่หรือไข่น้อย

##### การเตรียมตัวก่อนเกิดคลื่นสึนามิ

- ☉ ศึกษารายละเอียดเกี่ยวกับคลื่นสึนามิให้เข้าใจ และเตรียมรับสถานการณ์คลื่นสึนามิ รวมทั้งให้ความรู้กับครอบครัวและเพื่อนฝูงเกี่ยวกับการปฏิบัติตัวอย่างไร้ปลอดภัยจากคลื่นสึนามิ
- ☉ จัดทำสิ่งบอกเหตุก่อนเกิดคลื่นสึนามิ
- ☉ ศึกษาและทำความเข้าใจเกี่ยวกับป้ายการเตือนภัยคลื่นสึนามิ เช่น ป้ายแสดงเขตเสี่ยงภัย ป้ายแสดงเส้นทางอพยพ ฯลฯ
- ☉ ศึกษาเส้นทางอพยพและเตรียมแผนการอพยพ รวมทั้งวางแผนเตรียมสถานที่หลบภัยไว้ล่วงหน้า
- ☉ เตรียมอุปกรณ์เพื่อให้สามารถติดตามรับฟังข่าวสารได้ตลอดเวลา เช่น วิทยุใช้พลังงานจากถ่านไฟฉาย ไฟฉาย นกหวีด ชุดปฐมพยาบาล เบื้องต้น สำเนาเอกสารสำคัญ อาหารกระป๋อง-อาหารแห้งและน้ำดื่มที่พอดำรงชีพอยู่ได้ 3 วัน เป็นต้น
- ☉ เตรียมสถานที่นัดพบกรณีเกิดการพลัดพรากจากกัน



### การปฏิบัติตนขณะเกิดคลื่นสึนามิ

#### หากได้รับการแจ้งเตือนการเกิดคลื่นสึนามิ

- ❉ วิ่งหนีไปยังที่ปลอดภัยทันที โดยต้องหนีขึ้นที่สูง อย่างรวดเร็วหรือเดินลงไปที่ชายหาดโดยเด็ดขาด และอย่าวิ่งหนีไปตามเส้นทางที่ขนานกับชายหาด
- ❉ ถ้าวิ่งหนีไม่ทันให้พยายามวิ่งขึ้นตึกที่มีความสูงตั้งแต่ 3 ชั้นขึ้นไป หรือพยายามปีนขึ้นต้นไม้
- ❉ อยู่ในที่ปลอดภัยจนกระทั่งแน่ใจว่าปลอดภัย และพึงระลึกเสมอว่าคลื่นสึนามิมีได้มากกว่า 1 ลูก
- ❉ ไม่ควรหลบอยู่ในรถยนต์เนื่องจากคลื่นสามารถพัดรถยนต์ไปได้
- ❉ ติดตามรับฟังหรือรับชมข้อมูลข่าวสารการพยากรณ์หรือคำสั่งหรือข้อแนะนำอย่างต่อเนื่อง
- ❉ คอยจนกระทั่งมีคำสั่งหรือข้อแนะนำว่าท้องทะเลปราศจากคลื่นสึนามิแล้วจึงกลับไปชายหาดหรือกลับบ้าน

#### หากถูกพัดพาไปกับคลื่น

- ❉ พยายามว่ายน้ำไว้เท่าที่จะทำได้
- ❉ พยายามมองหาสิ่งยึดเกาะและยึดเกาะไว้ให้ได้

#### หากอยู่บนเรือ

- ❉ ถ้าอยู่บนเรือในทะเลระหว่างเกิดคลื่นสึนามิ พยายามลอยเรืออยู่กลางทะเล อย่างนำเรือเทียบท่าจนกว่าคลื่นจะกระแทกฝั่งแล้ว
- ❉ ถ้าอยู่บนเรือที่จอดอยู่ที่ท่าเทียบเรือ ให้นำเรือออกไปบริเวณน้ำลึกถ้ามีเวลา หากไม่มีเวลาที่ให้นำเรือออกสู่ทะเล
- ❉ ติดต่อสอบถามข้อมูลจากท่าเรือถึงความปลอดภัย ก่อนที่จะเดินทางกลับท่าเรือ เนื่องจากคลื่นสึนามิอาจส่งผลกระทบเป็นระยะเวลานาน

### การปฏิบัติภายหลังการเกิดคลื่นสึนามิ

- ❉ อย่าเข้าไปในพื้นที่ที่แจ้งว่าเป็นพื้นที่อันตราย
- ❉ ตรวจสอบความเรียบร้อยของสภาพบ้าน/ที่อยู่อาศัยและอุปกรณ์เครื่องใช้ภายในบ้าน ให้แน่ใจว่าปลอดภัย ก่อนกลับมาใช้อีก
- ❉ ระมัดระวังโรคระบาดหลังเกิดคลื่นสึนามิ
- ❉ พยายามปรับสภาพการดำเนินชีวิตให้เป็นไปตามปกติเหมือนเดิมโดยเร็วที่สุดเท่าที่จะทำได้



#### 4.5 การเตรียมรับภัยจากแผ่นดินไหว

แผ่นดินไหวเป็นภัยพิบัติทางธรรมชาติที่เกิดจากการเคลื่อนตัวของเปลือกโลก ทำให้เกิดการสั่นสะเทือนของพื้นดิน หากมีความรุนแรงมากจะก่อให้เกิดความเสียหายร้ายแรงต่อชีวิตและทรัพย์สินของมนุษย์



##### สังเกตเหตุ

แผ่นดินไหวเป็นภัยพิบัติทางธรรมชาติที่ไม่สามารถพยากรณ์ล่วงหน้าได้ว่าจะเกิดเมื่อใด แต่สามารถสังเกตจากสิ่งรอบตัวได้ เช่น

- 🕒 น้ำในแม่น้ำมีสีขุ่น
- 🕒 ระดับน้ำเปลี่ยนแปลง
- 🕒 พฤติกรรมของสัตว์เปลี่ยนไป เช่น สุนัข เบิด โก่ ตื่นตกใจ หนู งู ออกจากรู ปลากะโดดขึ้นจากผิวน้ำ

##### การเตรียมตัวก่อนเกิดแผ่นดินไหว

- 🕒 ตรวจสอบสภาพความปลอดภัยของอาคารบ้านเรือน และยึดตรึงเครื่องเรือน เครื่องใช้ อุปกรณ์ไฟฟ้า ฯลฯ กับฝาบ้านหรือเสาโครงสร้าง สิ่งของหนัก ๆ ควรวางไว้ในที่ต่ำ วางโต๊ะ ตู้ หรือเตียงนอนให้ห่างจากหน้าต่าง
- 🕒 เตรียมเครื่องอุปโภคที่จำเป็นไว้ใช้ในยามฉุกเฉิน เช่น ไฟฉายพร้อมถ่าน นกหวีด ยาสามัญประจำบ้าน อาหารสำเร็จรูป น้ำดื่ม เสื้อผ้าสำรอง และเครื่องนอนสนาม รวมทั้งติดตั้งเครื่องดับเพลิงไว้ประจำจุดเสี่ยงในอาคารบ้านเรือน
- 🕒 จัดหาเครื่องรับวิทยุที่ใช้ถ่านหรือแบตเตอรี่ สำหรับเปิดฟังข่าวสาร ค่าเตือน และคำแนะนำ เมื่อเกิดแผ่นดินไหว
- 🕒 ชักซ้อมความพร้อมของสมาชิกในครอบครัว กำหนดวิธีปฏิบัติเมื่อเกิดแผ่นดินไหว และจุดนัดพบที่ปลอดภัยภายนอกบ้าน รวมทั้งแจ้งสมาชิกในครอบครัวให้รู้วิธีการตัดไฟ ปิดวาล์วน้ำ และถังแก๊ส

- 🕒 หากอาศัยอยู่ในพื้นที่เสี่ยงภัยแผ่นดินไหว ต้องสร้างอาคารบ้านเรือนให้เป็นไปตามที่กฎหมายกำหนด

##### การเตรียมตัวก่อนเกิดคลื่นสึนามิ

###### ขณะอยู่ในเขตสถาน

- 🕒 เมื่อท่านรู้สึกว่าจะเกิดแผ่นดินไหว จงหมอบลงและหาที่กำบังได้โด้ะที่แข็งแรง พยายามอยู่ห่างจากหน้าต่าง ชั้นวางหนังสือ ตู้เอกสาร กระจกเงาขนาดใหญ่ กระถางต้นไม้ที่แขวนไว้ และวัสดุอื่น ๆ ที่อาจหล่นมาถูกท่าน จงจับยึดโด้ะไว้ ถ้าโด้ะเคลื่อนไป ให้เคลื่อนตัวตามโด้ะ ห้ามวิ่งจงอยู่กับที่ และสิ่งที่พึงปฏิบัติคือ “หมอบหาที่กำบังและจัดยึด”

###### ขณะอยู่ในครัว

- 🕒 จงเคลื่อนตัวให้ห่างจากตู้เย็น เตาและตู้เก็บของที่อยู่ระดับเหนือศีรษะ รีบหมอบหาที่กำบังและจับยึด โด้ะโด้ะหรือโถ้วผนังห้อง ขณะนี้เป็นเวลาที่ท่านต้องใช้เวลาในการยึดเครื่องครัวหรือติดตั้งบานพับประตูตู้เก็บของเพื่อลดอันตรายหากเกิดแผ่นดินไหวขึ้น

###### ขณะอยู่นอกเขตสถาน

- 🕒 เมื่อท่านอยู่นอกบ้าน จงเคลื่อนตัวไปที่โล่งแจ้งห่างจาก ต้นไม้ บ้าย อาคาร เสาไฟฟ้า และสายไฟฟ้า



### ขณะอยู่ในตัวเมือง

- ☉ ถ้าท่านเดินอยู่บนทางเท้าใกล้กับตึกสูง จงเข้าไปที่ประตู ตึกหรือเข้าไปที่ห้องโถงในตึก เพื่อป้องกันตัวท่านจากอิฐ กระจก หรือเศษวัสดุที่หล่นลงมา

### ขณะอยู่ในร้านหรือสถานที่สาธารณะที่ผูกกับค้ำ

- ☉ ห้ามรีบไปที่ทางออก จงเคลื่อนตัวให้ห่างจากตู้แสดงสินค้า พยายามปิดหรือจับวัตถุที่หล่นมาที่ตัวท่าน และหมอบ หายที่กำบังและจัดยึด

### ขณะขึ้นรถยนต์

- ☉ ถ้าท่านกำลังขึ้นรถยนต์ จงผ่อนความเร็วของรถยนต์เพื่อจอดที่ข้างทาง หลีกเลี่ยงการจอดรถใต้สะพานลอยหรือเสาไฟฟ้าหรือสิ่งทีอาจพังทลายมาทับรถยนต์ได้ จงอยู่ภายในรถยนต์จนกว่าแผ่นดินจะหยุดไหว

### ขณะนั่งรถเข็น (คนพิการ)

- ☉ ถ้าท่านนั่งรถเข็น (คนพิการ) ให้เคลื่อนรถเข็นไปหาที่กำบังถ้าเป็นไปได้ เช่น ที่ช่องประตู เป็นต้น จงล็อคล้อรถเข็นและปิดตีนถีบของท่านไว้ด้วยแขนทั้งสองข้าง (ถ้ามีแขนทั้งสองข้าง)

### ขณะอยู่ในโรงภาพยนตร์หรือสนามกีฬา

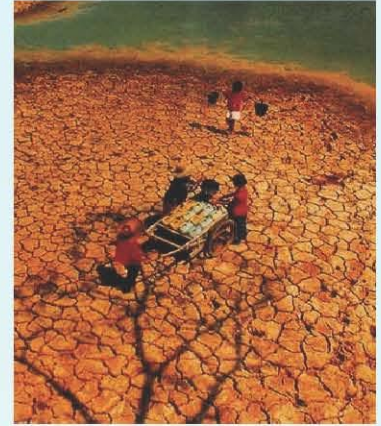
- ☉ ถ้าท่านอยู่ในโรงภาพยนตร์หรือสนามกีฬา จงนั่งประจำที่นั่งของท่าน ให้ปิดปัดตีนถีบของท่านด้วยแขนทั้งสองข้างหรืออาจหมอบอยู่ใต้ที่นั่งถ้าเป็นไปได้ อย่าพยายามวิ่งหนีจนกว่าแผ่นดินจะหยุดไหว

### การปฏิบัติภายหลังการเกิดแผ่นดินไหว

- ☉ ตรวจสอบตัวเองและคนรอบข้างว่าได้รับบาดเจ็บหรือไม่ หากมีผู้ได้รับบาดเจ็บให้ปฐมพยาบาลผู้ได้รับบาดเจ็บก่อน
- ☉ ออกจากอาคารที่เสียหายทันที เพราะหากเกิดแผ่นดินไหวตามมา (After-shock) อาคารอาจพังลงมาได้
- ☉ ใส่รองเท้าหุ้มส้นเสมอ เพื่อป้องกันเศษแก้ว วัสดุแหลมคมและสิ่งหักพังที่คมแหว่ง
- ☉ ตรวจสอบสายไฟ ท่อน้ำ ท่อแก๊ส ถ้าแก๊สรั่วให้ปิดวาล์วถึงแก๊ส และแยกสะพานไฟ เพื่อป้องกันอัคคีภัย
- ☉ อย่าจุดไม้ขีดหรือก่อไฟ จนกว่าจะแน่ใจว่าไม่มีแก๊สรั่ว
- ☉ ติดตามสถานการณ์และคำแนะนำจากส่วนราชการต่าง ๆ จนกว่าสถานการณ์จะกลับเข้าสู่สภาวะปกติ
- ☉ อย่าเข้าไปในเขตพื้นที่ที่มีความเสี่ยงหรือมีอาคารพัง
- ☉ อย่าสร้างข่าวลือเพื่อให้เกิดการตื่นตระหนก

#### 4.6 การเตรียมรับภัยแล้ง

ภัยแล้ง เป็นภัยพิบัติทางธรรมชาติประเภทหนึ่งที่เกิดขึ้นเป็นประจำทุกปี รัฐบาลต้องสูญเสียงบประมาณเพื่อชดเชยความเสียหายที่เกิดขึ้นต่อเกษตรกร ซึ่งเป็นประชากรส่วนใหญ่ของประเทศ เป็นจำนวนเงินมากมายมหาศาล และนับวันสถานการณ์ภัยแล้งจะมีแนวโน้มเพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็ว เนื่องจากอัตราการเพิ่มขึ้นของประชากร การขยายพื้นที่เกษตรกรรม และการเจริญเติบโตของกลุ่มอุตสาหกรรม ซึ่งปัจจัยเหล่านี้เป็นแรงผลักดันสำคัญที่ทำให้ภัยแล้งมีความรุนแรงเพิ่มมากขึ้น



#### การเตรียมรับภัยแล้ง

##### ภาครัฐ

- ☉ รมรณรงค์ให้ประชาชน นักเรียน องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น ช่อมแซมและทำความสะอาดภาชนะเก็บกักน้ำไว้ล่วงหน้า
- ☉ ประชาสัมพันธ์ให้ประชาชนเตรียมสำรองน้ำบริโภค อุปโภคและใช้น้ำอย่างประหยัด
- ☉ ช่อมบำรุงแหล่งน้ำที่มีอยู่แล้วให้สามารถเก็บกักน้ำได้
- ☉ ก่อสร้างแหล่งน้ำเพิ่มเติม ตามความต้องการของประชาชน
- ☉ ปรับปรุงและพัฒนาาระบบประปาให้ทั่วถึงทุกหมู่บ้าน
- ☉ เป็นแกนนำให้ประชาชนจัดตั้งกลุ่มผู้ใช้น้ำและมีการจัดสรรน้ำอย่างเป็นระบบรวมถึงการวางแผนในการทำเกษตรกรรม
- ☉ ให้ความรู้ประชาชนในการใช้น้ำอย่างมีประสิทธิภาพ
- ☉ จัดเตรียมรถบรรทุกน้ำ เครื่องสูบน้ำ แหล่งน้ำสะอาด น้ำดื่มบรรจุขวด เพื่อเตรียมแจกจ่ายให้ประชาชนในกรณีฉุกเฉิน
- ☉ เฝ้าระวังและดูแลสุขอนามัยแก่ประชาชน

##### ภาคประชาชน

- ☉ ช่อมแซมและทำความสะอาดภาชนะเก็บกักน้ำพร้อมฝาปิด
- ☉ จัดหาและทำความสะอาดภาชนะเก็บน้ำพร้อมฝาปิด
- ☉ สำรองน้ำเพื่ออุปโภคและบริโภคให้ได้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้
- ☉ ช่วยกันสร้างวัฒนธรรมการใช้น้ำอย่างประหยัด
- ☉ ให้ความร่วมมือกับทางราชการ ภาคเอกชนและองค์กรอิสระที่เกี่ยวข้อง

##### ภาคเอกชนและองค์กรอิสระ

- ☉ พึ่งจัดทำโครงการที่จะลดผลกระทบจากภัยแล้ง เช่น โครงการก่อสร้างถังเก็บน้ำสาธารณะ โครงการสนับสนุนอุปกรณ์ระบบประปา เป็นต้น
- ☉ ให้ความร่วมมือทั้งกับภาครัฐและภาคประชาชนในการดำเนินการเพื่อป้องกันและลดผลกระทบจากภัยแล้ง



# บทที่ ๔

## การเตรียมรับภัยພິບັຕธรรมชาติ ( Natural Disaster )





#### 4.1 การเตรียมรับอุทกภัย (น้ำท่วม)

อุทกภัย เป็นภัยพิบัติทางธรรมชาติที่เกิดขึ้นเป็นประจำทุกปี และเกิดขึ้นอย่างกว้างขวาง ฟังระลึกไว้ว่ากำลังของน้ำท่วมสูงเพียง คืบเดียว (15 ซม.) ที่ไหลเชี่ยวสามารถพัดคนให้ล้มลงได้ รถยนต์ จะถูกน้ำท่วมสูง 60 ซม. พัดไปได้อย่างง่ายดาย



##### การเฝ้าระวังและแจ้งเตือนการเกิดอุทกภัย

กรมอุตุนิยมวิทยาจะเป็นหน่วยงานที่ให้ข่าวสาร ข้อมูลการเฝ้าระวังน้ำท่วมทางข่าววิทยุหรือโทรทัศน์ ถึงพื้นที่จังหวัดใดควรมีการเฝ้าระวังน้ำท่วมเพื่อการ เตรียมพร้อม

การไฟฟ้าฝ่ายผลิตแห่งประเทศไทย กรมชลประทาน กรมอุตุนิยมวิทยา เป็นหน่วยงานที่ให้ข้อมูลการเตือนภัย น้ำท่วมในลุ่มน้ำ ซึ่งหน่วยงานเหล่านี้จะมีเครื่องวัด ระดับน้ำแบบโทรมาตรซึ่งใช้ระบบสื่อสารและระบบ คอมพิวเตอร์ที่ทันสมัยในการประมวลผลเพื่อแจ้งเตือน ประชาชนในพื้นที่ลุ่มน้ำ เมื่อประชาชนได้รับการแจ้งเตือน จงเตรียมพร้อมที่จะเผชิญกับภัยน้ำท่วมหรือเตรียมอพยพ ไปสู่ที่ปลอดภัย

##### การเตรียมตัวก่อนเกิดอุทกภัย

- ๑. ซื่อประกันภัย
- ๒. รับฟังข่าวพยากรณ์อากาศทางวิทยุหรือโทรทัศน์
- ๓. เติมน้ำมันเชื้อเพลิงในรถของท่านไว้
- ๔. เตรียมแผนการอพยพไปสู่ที่ปลอดภัยโดยรู้ว่าที่ ปลอดภัยอยู่ที่ใดและจะไปได้อย่างไร
- ๕. เตรียมการป้องกันน้ำท่วมบ้านของท่าน อาจประสาน- งานขอความช่วยเหลือจากองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น ในพื้นที่ของท่าน เช่น เทศบาล อบต. หรือสำนักงาน ป้องกันและบรรเทาสาธารณภัยจังหวัด
- ๖. เก็บกรรมกรรมประกันภัย บัญชีสำคัญและของมีค่า ไว้ในที่ปลอดภัย
- ๗. ถ่ายภาพหรือถ่ายวีดิทัศน์ ทรัพย์สินและสิ่งของ ที่บ้านท่านไว้เป็นหลักฐาน

##### การปฏิบัติตนขณะเกิดอุทกภัย

- ๑. ห้ามเดินหรือขับรถผ่านพื้นที่น้ำท่วม
- ๒. จงอยู่ห่างจากบริเวณที่มีน้ำไหล น้ำที่ไหลเชี่ยวสูง เพียงคืบเดียวสามารถพัดให้ท่านล้มลงได้
- ๓. จงอยู่ห่างจากพื้นที่น้ำท่วม ถ้าทางราชการไม่เรียก ท่านเข้าเป็นอาสาสมัครช่วยเหลือผู้ประสบภัย
- ๔. จงอยู่ห่างจากบริเวณที่เสาไฟฟ้าล้ม
- ๕. ควรรู้พื้นที่น้ำท่วมซึ่งเมื่อน้ำลดแล้วอาจทำให้ ผิวถนนไม่แข็งแรง
- ๖. ห้ามโยนสิ่งของที่ได้รับความเสียหายทิ้งจนกว่า ทางราชการจะมาจดบันทึกข้อมูล
- ๗. ทิ้งอาหารที่สัมผัสน้ำท่วม
- ๘. ล้างมือบ่อยครั้งด้วยสบู่และน้ำสะอาด ถ้าท่าน สัมผัสกับน้ำท่วม
- ๙. จงบริโภคอาหารและน้ำดื่มที่สะอาดเท่านั้น
- ๑๐. จงปิดถังแก๊สทุกครั้งภายหลังการใช้
- ๑๑. จงปิดสวิตซ์และถอดปลั๊กเครื่องใช้ไฟฟ้าและถอด ประตูบ้านและหน้าต่างทุกบานก่อนออกจากบ้าน
- ๑๒. ในกรณีที่ท่านไม่อพยพเนื่องจากบ้านท่านมีหลายชั้น จงเคลื่อนย้ายสิ่งของไปชั้นบนของบ้านพร้อมตัด ดัดเอาไฟฟ้าชั้นล่างที่คาดว่าจะถูกน้ำท่วม
- ๑๓. ในกรณีที่ท่านไม่อพยพ จงเตรียมอาหาร น้ำดื่ม ยารักษาโรคพื้นฐาน เชื้อเพลิงหุงอาหารไฟฉาย แบตเตอรี่สำรอง วิทยุ โทรทัศน์ และโทรศัพท์ ไว้ให้ยามต้องการ
- ๑๔. เก็บยาฆ่าแมลงในสถานที่ที่น้ำท่วมไม่ถึง เพื่อป้องกันการเกิดมลพิษ
- ๑๕. ขนย้ายยานพาหนะ สัตว์เลี้ยงในฟาร์มไปสู่บริเวณ ใกล้เคียงที่มีระดับสูง

#### 4.2 การเตรียมรับภัยจากพายุหมุนเขตร้อน (วาตภัย)

ในราวเดือนมีนาคมถึงเดือนเมษายน ซึ่งเป็นช่วงฤดูร้อนต่อกับฤดูฝน มักเกิดพายุฤดูร้อนในประเทศไทย (อาจมีลูกเห็บตกและฝนตกหนักด้วยก็ได้) และในราวเดือนกรกฎาคมถึงเดือนตุลาคม ซึ่งเป็นช่วงหนึ่งของฤดูฝน อาจเกิดพายุหมุนเขตร้อนในประเทศไทยได้ (อาจมีฝนตกหนัก น้ำท่วมและแผ่นดินถล่มได้ด้วย) การเกิดวาตภัยแต่ละครั้งมักเกิดความสูญเสียแก่ชีวิตและทรัพย์สินของประชาชนและของรัฐเป็นอันมาก ข้อเสนอแนะดังต่อไปนี้จะทำให้ท่านลดความสูญเสียดังกล่าว



##### การเตรียมตัวก่อนเกิดวาตภัย

- ๑๐ ติดตามข่าวสารการพยากรณ์อากาศทางวิทยุหรือโทรทัศน์
- ๑๑ ติดต่อหน่วยอุตุนิยมวิทยาในพื้นที่หรือสำนักงานป้องกันและบรรเทาสาธารณภัยจังหวัดเพื่อสอบถามถึงประเภทของพายุที่อาจเกิดขึ้นในชุมชนของท่าน
- ๑๒ รวบรวมและเตรียมชุดอุปกรณ์ฉุกเฉินให้พร้อม
- ๑๓ เรียนรู้วิธีใช้เครื่องกำเนิดไฟฟ้าจากผู้ขายหรือหนังสือคู่มือ ในกรณีที่ท่านมีเครื่องกำเนิดไฟฟ้าส่วนตัว
- ๑๔ ค้นหาวามีบุคคลใดในหมู่บ้านของท่านที่ต้องการความช่วยเหลือพิเศษ เช่น คนชรา คนพิการหรือเพื่อนบ้านที่พูดภาษาไทยไม่ได้ เป็นต้น
- ๑๕ ขอคำแนะนำจากสัตวแพทย์ในการดูแลสัตว์เลี้ยงในสถานการณฉุกเฉิน
- ๑๖ ถ้าท่านอาศัยอยู่ริมทะเลหรือชายฝั่งทะเล จงทำความรู้จักรับกับเส้นทางอพยพหนีภัย
- ๑๗ เรียนรู้แผนฉุกเฉินประจำสถานที่ เช่น สถานที่ทำงานของท่านหรือที่โรงเรียนหรือที่ศูนย์เลี้ยงเด็กเล็ก
- ๑๘ ประเมินระดับความปลอดภัยของบ้านท่าน รวมทั้งโรงรถและต้นไม้ที่อยู่ใกล้เคียง
- ๑๙ ถ้าประตูโรงรถของท่านเปิดปิดด้วยไฟฟ้า จงรู้ว่าตำแหน่งสวิตช์ที่เปลี่ยนจากระบบไฟฟ้ามาใช้แรงคนนั้นอยู่ที่ใด

##### การปฏิบัติตนขณะเกิดวาตภัย

- ๑๐ อย่าตกใจ จงปกป้องตนเองให้ปลอดภัยและช่วยเหลือผู้อื่น
- ๑๑ จงปิดเตาขณะทำอาหารเมื่อไฟฟ้าดับและปิดอุปกรณ์ที่ใช้แก๊สทุกชนิด
- ๑๒ ถ้าท่านอยู่ในบ้านหรือในอาคาร จงอยู่ให้ห่างจากหน้าต่างหรือวัตถุอื่น ๆ ที่อาจหล่นมาโดนท่านและจงลงไปอยู่ที่ชั้นล่างของบ้านหรือของอาคาร
- ๑๓ ถ้าท่านอยู่นอกบ้าน จงเข้าไปอยู่ในบ้านหรืออาคาร จงหลีกเลี่ยงการเข้าใกล้สายไฟฟ้าที่ขาด เสาไฟฟ้าและต้นไม้
- ๑๔ ถ้าท่านกำลังขับซั๊รด จงจอดรถ และหยุดในบริเวณที่ห่างจากต้นไม้ ถ้าเป็นไปได้จงวิ่งเข้าไปอยู่ในอาคารที่ปลอดภัย จงอยู่ห่างจากสะพานลอย เสาไฟฟ้าและสิ่งอันตรายอื่น ๆ
- ๑๕ จงรับฟังข่าวสารทางวิทยุเพื่อที่จะได้ปฏิบัติตามข้อเสนอแนะ



### การปฏิบัติภายหลังการเกิดวาคภัย

- ๑ ตรวจสอบอาการบาดเจ็บของตัวท่านและบุคคลรอบข้าง
- ๑ อพยพจากอาคารที่ได้รับความเสียหายและห้ามเข้าไปในอาคารดังกล่าวจนกว่าทางราชการจะประกาศรับรองความปลอดภัย
- ๑ โทรแจ้ง 191 เฉพาะกรณีฉุกเฉินที่เป็นอันตรายถึงชีวิต
- ๑ ถ้าท่านได้กลิ่นแก๊สหรือได้ยินเสียงวัสดุเสียดสีกันจงรีบปิดถังแก๊สและเปิดหน้าต่างแล้วหนีออกจากอาคารโดยเร็ว ห้ามใช้ไม้ขีดไฟ จุดเทียน จุดไฟหรือเปิด สวิตซ์ไฟฟ้าในอาคาร
- ๑ ถ้าไฟฟ้าดับ จงปิดประตูตู้เย็นเอาไว้ ความเย็นจากช่องแช่แข็งจะยังคงทำให้อาหารแช่อยู่ได้ถึง 2 วัน
- ๑ ให้ความช่วยเหลือเพื่อนบ้านของท่านโดยเฉพาะคนชราหรือคนพิการ
- ๑ ติดต่อขอความช่วยเหลือโดยใช้โทรศัพท์ทางไกลและหลีกเลี่ยงการใช้โทรศัพท์ระดับพื้นที่
- ๑ ติดตามรับฟังข่าวสารทางวิทยุเพื่อปฏิบัติตามคำสั่งหรือรับแจ้งว่าพายุได้สงบลงแล้ว โดยปกติสถานีวิทยุจะแจ้งสถานที่หลบภัยฉุกเฉิน สถานที่ให้บริการด้านสุขอนามัยและรายงานความเสียหายที่เกิดขึ้น



### 4.3 การเตรียมรับภัยจากดินโคลนถล่ม

ดินโคลนถล่มเป็นภัยธรรมชาติที่เกิดขึ้นตามเชิงเขา ซึ่งอาจจะเป็นการถล่มของโคลน น้ำ สิ่งปฏิกูล เศษขยะ ดินเปียก ฝุ่นผง ถ้ำภูเขาไฟ ดันไม้ และท่อนซุง มักเกิดหลังจากฝนตกหนักและเกิดน้ำท่วมฉับพลัน



#### การเตรียมตัวก่อนเกิดดินโคลนถล่ม

- ๑ ประเมินความเสี่ยงภัยของทรัพย์สินของท่าน
- ๒ ประสานงานเพื่อขอข้อมูลพื้นที่เสี่ยงภัยจากนักธรณีวิทยาในท้องถิ่นหรือจากสำนักงานป้องกันและบรรเทาสาธารณภัยในจังหวัดของท่าน เพื่อให้ได้รับข้อเสนอแนะปัญหาจากดินถล่มและปรับแก้วิธีการของท่านที่คิดเตรียมไว้

#### การประกันภัย

- ๑ โดยปกติภัยจากดินโคลนถล่มจะอยู่ภายใต้การประกันจากน้ำท่วม (อุทกภัย) ท่านอาจซื้อประกันภัยได้จากบริษัทประกันภัย

#### การลดภัยของตัวบ้านให้เหลือน้อยที่สุด

- ๑ จงปลูกต้นไม้คลุมดินที่เป็นพื้นลาดเอียงและก่อสร้างกำแพงกันดิน
- ๒ ก่อสร้างร่องระบายน้ำหรือกำแพงบังคับให้โคลนไหลรอบบ้านหรืออาคารในบริเวณที่คาดว่าจะเกิดโคลนไหล
- ๓ ฟังระลึกลักษณะของดินและเศษวัสดุไปสู่ทรัพย์สินของเพื่อนบ้านท่านอาจมีความผิดตามกฎหมาย

#### การเตรียมแผนอพยพ

- ๑ จงเตรียมเส้นทางอพยพอย่างน้อยสองทาง เนื่องจากเส้นทางใดเส้นทางหนึ่งอาจถูกขวาง
- ๒ เตรียมแผนการสื่อสารในกรณีฉุกเฉิน
- ๓ ในกรณีที่สมาชิกในครอบครัวพลัดพราก เมื่อเกิดดินโคลนถล่ม จำต้องมีแผนซึ่งจะต้องกลับมาอยู่ร่วมกัน
- ๔ หาญาติหรือเพื่อนที่อยู่ต่างจังหวัดที่ท่านสามารถติดต่อได้นอกพื้นที่ เนื่องจากภายหลังกดินโคลนถล่มมักใช้โทรศัพท์ทางไกลได้สะดวกกว่าโทรศัพท์ท้องถิ่น

#### สิ่งบอกเหตุ

- ๑ มีฝนตกหนักถึงหนักมาก เกิน 100 มิลลิเมตร ต่อวัน
- ๒ ระดับน้ำในห้วยสูงขึ้นอย่างรวดเร็ว
- ๓ สีของน้ำเปลี่ยนเป็นสีของดินบนภูเขา
- ๔ มีเสียงดัง อื้ออึง ผิดปกติดังมาจากภูเขาและลำห้วย
- ๕ น้ำท่วมหมู่บ้านและเพิ่มระดับขึ้นอย่างรวดเร็ว
- ๖ การเปิดปิดประตูหรือหน้าต่างจะผิดหรือติดขัดเป็นครั้งแรก
- ๗ รอยแตกปรากฏขึ้นที่ผนังปูนฉาบ กระเบื้องผนังอิฐก่อหรือฐานราก
- ๘ ผนังภายนอก ทางเท้าหรือบันไดเริ่มถูกดึงให้ห่างจากตัวบ้าน
- ๙ ท่อน้ำประปาที่อยู่ใต้ดินแตก
- ๑๐ มีการปูดขึ้นของดินที่ฐานส่วนล่างของพื้นที่ลาดเอียง
- ๑๑ เกิดการแตกของท่อน้ำเพิ่มอีก ณ ที่แห่งใหม่
- ๑๒ รั้ว กำแพง หลัก เสาไฟฟ้าเกิดการเอียงหรือเคลื่อนที่
- ๑๓ ได้ยินเสียงลั่นเบาๆ และเพิ่มความดังขึ้นเรื่อยๆ เมื่อแผ่นดินถล่มเข้ามาใกล้ตัวท่าน ความลาดเอียงของพื้นดินจะเคลื่อนลงมาในทิศทางที่ยืน



### การปฏิบัติตนขณะเกิดดินโคลนถล่ม กรณีอยู่ในบ้าน

- ๑. จงอยู่ภายในบ้านต่อไป
- ๒. เข้าที่กำบัง เช่น ใต้โต๊ะหรือเฟอร์นิเจอร์ที่แข็งแรง
- ๓. ถ้าเป็นบ้านหลายชั้นให้หลบในที่กำบังชั้นบน
- ๔. จงหลีกเลี่ยงแนวการไหลของแผ่นดินถล่ม
- ๕. วิ่งไปยังพื้นที่สูงที่อยู่ใกล้ตัวท่านที่สุดซึ่งอยู่นอกแนวการไหลของแผ่นดินถล่ม
- ๖. ถ้าท่านซุงหรือก้อนหินหรือเศษวัสดุไหลเข้ามาใกล้ตัวท่านจงวิ่งหาที่หลบภัยที่อยู่ใกล้ตัวท่านที่สุด
- ๗. ถ้าสุดวิสัยที่จะหนี จงเตรียมหาวิธีเอาตัวรอดและป้องกันศีรษะของท่านก่อน

### การปฏิบัติตนภายหลังการเกิดดินโคลนถล่ม

- ๑. จงจำไว้ว่าน้ำท่วมอาจจะเกิดขึ้นตามหลังโคลนถล่ม
- ๒. จงหนีออกจากพื้นที่ เนื่องจากอาจมีอันตรายจากการถล่มซ้ำ
- ๓. ตรวจสอบผู้บาดเจ็บหรือติดอยู่ในพื้นที่แผ่นดินถล่มที่อยู่ใกล้ตัว และปฐมพยาบาลผู้บาดเจ็บหากท่านได้รับการฝึกมาแล้ว
- ๔. จงจำไว้ว่าในการช่วยเหลือเพื่อนบ้านอาจต้องการความช่วยเหลือเป็นกรณีพิเศษ เช่น เด็กทารก คนชรา คนพิการ เป็นต้น
- ๕. จงรับฟังข่าวสารทางวิทยุหรือโทรทัศน์ที่ใช้แบตเตอรี่เพื่อรับทราบข่าวสารฉุกเฉินที่เป็นประโยชน์
- ๖. ตรวจสอบความเสียหายของท่อน้ำ สายไฟฟ้า สายโทรศัพท์ แล้วรายงานแก่หน่วยงานที่รับผิดชอบ
- ๗. ตรวจสอบความเสียหายของอาคาร เช่น ฐานราก ดาน เสา และ บริเวณรอบอาคาร เป็นต้น
- ๘. จงปลูกพืชคลุมดินในพื้นที่แผ่นดินถล่มโดยเร็วที่สุดเท่าที่จะทำได้ เนื่องจากหากพื้นดินปราศจากพืชคลุมดินอาจเกิดการกัดเซาะ ซึ่งจะนำไปสู่การเกิดน้ำท่วมฉับพลัน

- ๑. จงไปขอรับคำแนะนำจากผู้เชี่ยวชาญด้านธรณีวิทยาเกี่ยวกับการประเมินภัยจากแผ่นดินถล่มหรือเกี่ยวกับการออกแบบเพื่อลดความเสี่ยงจากแผ่นดินถล่ม

### การลดผลกระทบจากดินโคลนถล่ม

- ๑. การลดผลกระทบของภัยจากแผ่นดินถล่มรวมไปถึงกิจกรรมการป้องกันในภาวะฉุกเฉิน การลดโอกาสการเกิดภัยหรือการลดความเสียหายอันเกิดจากเหตุการณ์ฉุกเฉินที่ไม่อาจหลีกเลี่ยงได้ การลงทุนในการลดผลกระทบโดยการป้องกันเป็นสิ่งที่ยังกระทำอย่างยิ่ง เช่น การปลูกพืชคลุมดินที่ลาดเชิงเขา การติดตั้งท่อน้ำแบบยืดหยุ่น การช่วยกันรักษาสิ่งแวดล้อม เป็นต้น จะสามารถลดผลกระทบจากแผ่นดินถล่มได้ในอนาคต สำหรับข้อมูลหรือคำแนะนำในการลดผลกระทบของภัยจากแผ่นดินถล่มสามารถติดต่อได้ที่สำนักงานป้องกันและบรรเทาสาธารณภัยจังหวัด ศูนย์ป้องกันและบรรเทาสาธารณภัยเขตหรือที่กรมป้องกันและบรรเทาสาธารณภัย กระทรวงมหาดไทย

#### 4.4 การเตรียมรับภัยจากคลื่นสึนามิ

คลื่นสึนามิเป็นคลื่นในทะเลที่เกิดจากการเคลื่อนตัวของดินหรือหินในปริมาณมากมายมหาศาล ทำให้มวลน้ำถูกผลักให้เคลื่อนที่โดยเร็ว ซึ่งการเกิดแผ่นดินไหวในทะเล มีสาเหตุสำคัญที่สุดที่ทำให้เกิดคลื่นสึนามิ

ประเทศไทยได้รับความเสียหายอย่างมหาศาลจากการเกิดแผ่นดินไหวในทะเลบริเวณใกล้เกาะสุมาตรา ประเทศอินเดียโนเซีย เมื่อวันที่ 26 ธันวาคม 2547 ซึ่งทำให้เกิดคลื่นสึนามิในบริเวณ 6 จังหวัดชายฝั่งทะเลอันดามันของประเทศไทย คือ จังหวัดระนอง พังงา ภูเก็ต กระบี่ ตรัง และสตูล มีผู้เสียชีวิต 5,396 คน ผู้บาดเจ็บ 8,457 คน ผู้สูญหาย 2,817 คน และเกิดความสูญเสียทางเศรษฐกิจอีกหลายหมื่นล้านบาท



##### การเตือนภัยคลื่นสึนามิ

- ☉ กรมอุตุนิยมวิทยาและศูนย์เตือนภัยพิบัติแห่งชาติ เป็นหน่วยงานหลักที่มีหน้าที่ในการเตือนภัยคลื่นสึนามิ ซึ่งปัจจุบันมีการติดตั้ง หอเตือนภัยในพื้นที่เสี่ยงภัยจากคลื่นสึนามิ ทั้งชายฝั่งทะเลอ่าวไทย และชายฝั่งทะเลอันดามัน รวมทั้งมีการตรวจวัดการเกิดแผ่นดินไหวที่อาจทำให้เกิดคลื่นสึนามิจากทุ่นลอยในทะเลอีกด้วย

##### สังเกตเหตุ

- ☉ มองเห็นระดับน้ำทะเลลดลงจนเห็นชายหาดลึกลงไปในทะเลเป็นระยะทางหลายร้อยเมตร
- ☉ พฤติกรรมของสัตว์ที่ผิดปกติ เช่น
  - การเคลื่อนย้ายของฝูงปลาน้ำลึกมาสู่น้ำตื้น
  - การแตกตื่นของฝูงสัตว์ในสวนสัตว์
  - ฝูงหมูไล่กัดกัน
  - ฝูงงูออกจากรัง
  - หนูงงและจับได้ง่าย
  - ฝูงผึ้งบินออกจากรังอย่างตื่นตระหนก
  - ไก่ไม่ไข่หรือไข่น้อย

##### การเตรียมตัวก่อนเกิดคลื่นสึนามิ

- ☉ ศึกษารายละเอียดเกี่ยวกับคลื่นสึนามิให้เข้าใจ และเตรียมรับสถานการณ์คลื่นสึนามิ รวมทั้งให้ความรู้กับครอบครัวและเพื่อนฝูงเกี่ยวกับการปฏิบัติตัวอย่างไร้ปลอดภัยจากคลื่นสึนามิ
- ☉ จัดทำสิ่งบอกเหตุก่อนเกิดคลื่นสึนามิ
- ☉ ศึกษาและทำความเข้าใจเกี่ยวกับป้ายการเตือนภัยคลื่นสึนามิ เช่น ป้ายแสดงเขตเสี่ยงภัย ป้ายแสดงเส้นทางอพยพ ฯลฯ
- ☉ ศึกษาเส้นทางอพยพและเตรียมแผนการอพยพ รวมทั้งวางแผนเตรียมสถานที่หลบภัยไว้ล่วงหน้า
- ☉ เตรียมอุปกรณ์เพื่อให้สามารถติดตามรับฟังข่าวสารได้ตลอดเวลา เช่น วิทยุใช้พลังงานจากถ่านไฟฉาย ไฟฉาย นกหวีด ชุดปฐมพยาบาล เบื้องต้น สำเนาเอกสารสำคัญ อาหารกระป๋อง-อาหารแห้งและน้ำดื่มที่พอดำรงชีพอยู่ได้ 3 วัน เป็นต้น
- ☉ เตรียมสถานที่นัดพบกรณีเกิดการพลัดพรากจากกัน



### การปฏิบัติตนขณะเกิดคลื่นสึนามิ

#### หากได้รับการแจ้งเตือนการเกิดคลื่นสึนามิ

- ❶ วิ่งหนีไปยังที่ปลอดภัยทันที โดยต้องหนีขึ้นที่สูง อย่างรวดเร็วหรือเดินลงไปที่ชายหาดโดยเด็ดขาด และอย่าวิ่งหนีไปตามเส้นทางที่ขนานกับชายหาด
- ❷ ถ้าวิ่งหนีไม่ทันให้พยายามวิ่งขึ้นตึกที่มีความสูงตั้งแต่ 3 ชั้นขึ้นไป หรือพยายามปีนขึ้นต้นไม้
- ❸ อยู่ในที่ปลอดภัยจนกระทั่งแน่ใจว่าปลอดภัย และพึงระลึกเสมอว่าคลื่นสึนามิมีได้มากกว่า 1 ลูก
- ❹ ไม่ควรหลบอยู่ในรถยนต์เนื่องจากคลื่นสามารถพัดรถยนต์ไปได้
- ❺ ติดตามรับฟังหรือรับชมข้อมูลข่าวสารการพยากรณ์หรือคำสั่งหรือข้อแนะนำอย่างต่อเนื่อง
- ❻ คอยจนกระทั่งมีคำสั่งหรือข้อแนะนำว่าท้องทะเลปราศจากคลื่นสึนามิแล้วจึงกลับไปชายหาดหรือกลับบ้าน

#### หากถูกพัดพาไปกับคลื่น

- ❶ พยายามว่ายน้ำไว้เท่าที่จะทำได้
- ❷ พยายามมองหาสิ่งยึดเกาะและยึดเกาะไว้ให้ได้

#### หากอยู่บนเรือ

- ❶ ถ้าอยู่บนเรือในทะเลระหว่างเกิดคลื่นสึนามิ พยายามลอยเรืออยู่กลางทะเล อย่างนำเรือเทียบท่าจนกว่าคลื่นจะกระแทกฝั่งแล้ว
- ❷ ถ้าอยู่บนเรือที่จอดอยู่ที่ท่าเทียบเรือ ให้นำเรือออกไปบริเวณน้ำลึกถ้ามีเวลา หากไม่มีเวลาที่ให้นำเรือออกสู่ทะเล
- ❸ ติดต่อสอบถามข้อมูลจากท่าเรือถึงความปลอดภัย ก่อนที่จะเดินทางกลับท่าเรือ เนื่องจากคลื่นสึนามิอาจส่งผลกระทบเป็นระยะเวลานาน

### การปฏิบัติภายหลังการเกิดคลื่นสึนามิ

- ❶ อย่าเข้าไปในพื้นที่ที่แจ้งว่าเป็นพื้นที่อันตราย
- ❷ ตรวจสอบความเรียบร้อยของสภาพบ้าน/ที่อยู่อาศัยและอุปกรณ์เครื่องใช้ภายในบ้าน ให้แน่ใจว่าปลอดภัย ก่อนกลับมาใช้อีก
- ❸ ระมัดระวังโรคระบาดหลังเกิดคลื่นสึนามิ
- ❹ พยายามปรับสภาพการดำเนินชีวิตให้เป็นไปตามปกติเหมือนเดิมโดยเร็วที่สุดเท่าที่จะทำได้





#### 4.5 การเตรียมรับภัยจากแผ่นดินไหว

แผ่นดินไหวเป็นภัยพิบัติทางธรรมชาติที่เกิดจากการเคลื่อนตัวของเปลือกโลก ทำให้เกิดการสั่นสะเทือนของพื้นดิน หากมีความรุนแรงมากจะก่อให้เกิดความเสียหายร้ายแรงต่อชีวิตและทรัพย์สินของมนุษย์



##### สังเกตเหตุ

แผ่นดินไหวเป็นภัยพิบัติทางธรรมชาติที่ไม่สามารถพยากรณ์ล่วงหน้าได้ว่าจะเกิดเมื่อใด แต่สามารถสังเกตจากสิ่งรอบตัวได้ เช่น

- 🕒 น้ำในแม่น้ำมีสีขุ่น
- 🕒 ระดับน้ำเปลี่ยนแปลง
- 🕒 พฤติกรรมของสัตว์เปลี่ยนไป เช่น สุนัข เบ็ด ไก่ ตื่นตกใจ หนู งู ออกจากรู ปลากะโดดขึ้นจากผิวน้ำ

##### การเตรียมตัวก่อนเกิดแผ่นดินไหว

- 🕒 ตรวจสอบสภาพความปลอดภัยของอาคารบ้านเรือน และยึดตรึงเครื่องเรือน เครื่องใช้ อุปกรณ์ไฟฟ้า ฯลฯ กับฝาบ้านหรือเสาโครงสร้าง สิ่งของหนัก ๆ ควรวางไว้ในที่ต่ำ วางโต๊ะ ตู้ หรือเตียงนอนให้ห่างจากหน้าต่าง
- 🕒 เตรียมเครื่องอุปโภคที่จำเป็นไว้ใช้ในยามฉุกเฉิน เช่น ไฟฉายพร้อมถ่าน นกหวีด ยาสามัญประจำบ้าน อาหารสำเร็จรูป น้ำดื่ม เสื้อผ้าสำรอง และเครื่องนอนสนาม รวมทั้งติดตั้งเครื่องดับเพลิงไว้ประจำจุดเสี่ยงในอาคารบ้านเรือน
- 🕒 จัดหาเครื่องรับวิทยุที่ใช้ถ่านหรือแบตเตอรี่ สำหรับเปิดฟังข่าวสาร ค่าเตือน และคำแนะนำ เมื่อเกิดแผ่นดินไหว
- 🕒 ชักซ้อมความพร้อมของสมาชิกในครอบครัว กำหนดวิธีปฏิบัติเมื่อเกิดแผ่นดินไหว และจุดนัดพบที่ปลอดภัยภายนอกบ้าน รวมทั้งแจ้งสมาชิกในครอบครัวให้รู้วิธีการตัดไฟ ปิดวาล์วน้ำ และถังแก๊ส

- 🕒 หากอาศัยอยู่ในพื้นที่เสี่ยงภัยแผ่นดินไหว ต้องสร้างอาคารบ้านเรือนให้เป็นไปตามที่กฎหมายกำหนด

##### การเตรียมตัวก่อนเกิดคลื่นสึนามิ

###### ขณะอยู่ในเทศบาล

- 🕒 เมื่อท่านรู้สึกว่าจะเกิดแผ่นดินไหว จงหมอบลงและหาที่กำบังได้โด้ะที่แข็งแรง พยายามอยู่ห่างจากหน้าต่าง ชั้นวางหนังสือ ตู้เอกสาร กระจกเงาขนาดใหญ่ กระถางต้นไม้ที่แขวนไว้ และวัสดุอื่น ๆ ที่อาจหล่นมาถูกท่าน จงจับยึดโด้ะไว้ ถ้าโด้ะเคลื่อนไป ให้เคลื่อนตัวตามโด้ะ ห้ามวิ่งจงอยู่กับที่ และสิ่งที่พึงปฏิบัติคือ “หมอบหาที่กำบังและจัดยึด”

###### ขณะอยู่ในครัว

- 🕒 จงเคลื่อนตัวให้ห่างจากตู้เย็น เตาและตู้เก็บของที่อยู่ระดับเหนือศีรษะ รีบหมอบหาที่กำบังและจับยึด โด้ะโด้ะหรือใกล้ผนังห้อง ขณะนี้เป็นเวลาที่ท่านต้องใช้เวลาในการยึดเครื่องครัวหรือติดตั้งบานพับประตูตู้เก็บของเพื่อลดอันตรายหากเกิดแผ่นดินไหวขึ้น

###### ขณะอยู่นอกเทศบาล

- 🕒 เมื่อท่านอยู่นอกบ้าน จงเคลื่อนตัวไปที่โล่งแจ้งห่างจาก ต้นไม้ บ้าย อาคาร เสาไฟฟ้า และสายไฟฟ้า



### ขณะอยู่ในตัวเมือง

- ☉ ถ้าท่านเดินอยู่บนทางเท้าใกล้กับตึกสูง จงเข้าไปที่ประตู ตึกหรือเข้าไปที่ห้องโถงในตึก เพื่อป้องกันตัวท่านจากอิฐ กระจก หรือเศษวัสดุที่หล่นลงมา

### ขณะอยู่ในร้านหรือสถานที่สาธารณะที่ผูกกับคัง

- ☉ ห้ามรีบไปที่ทางออก จงเคลื่อนตัวให้ห่างจากตู้แสดงสินค้า พยายามปิดหรือจับวัตถุที่หล่นมาที่ตัวท่าน และหมอบ หายใจที่กำบังและจัดยึด

### ขณะขึ้นรถยนต์

- ☉ ถ้าท่านกำลังขึ้นรถยนต์ จงผ่อนความเร็วของรถยนต์เพื่อจอดที่ข้างทาง หลีกเลี่ยงการจอดรถใต้สะพานลอยหรือเสาไฟฟ้าหรือสิ่งทีอาจพังทลายมาทับรถยนต์ได้ จงอยู่ภายในรถยนต์จนกว่าแผ่นดินจะหยุดไหว

### ขณะนั่งรถเข็น (คนพิการ)

- ☉ ถ้าท่านนั่งรถเข็น (คนพิการ) ให้เคลื่อนรถเข็นไปหาที่กำบังถ้าเป็นไปได้ เช่น ที่ช่องประตู เป็นต้น จงล็อคล้อรถเข็นและปิดศีรษะของท่านไว้ด้วยแขนทั้งสองข้าง (ถ้ามีแขนทั้งสองข้าง)

### ขณะอยู่ในโรงภาพยนตร์หรือสนามกีฬา

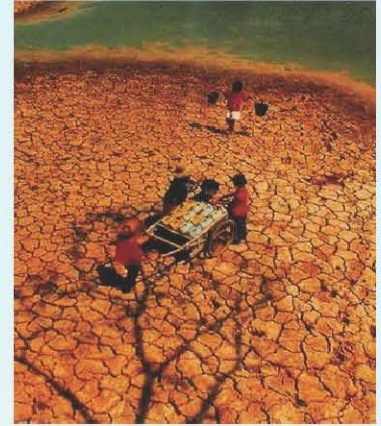
- ☉ ถ้าท่านอยู่ในโรงภาพยนตร์หรือสนามกีฬา จงนั่งประจำที่นั่งของท่าน ให้ปิดบังศีรษะของท่านด้วยแขนทั้งสองข้างหรืออาจหมอบอยู่ใต้ที่นั่งถ้าเป็นไปได้ อย่าพยายามวิ่งหนีจนกว่าแผ่นดินจะหยุดไหว

### การปฏิบัติภายหลังการเกิดแผ่นดินไหว

- ☉ ตรวจสอบตัวเองและคนรอบข้างว่าได้รับบาดเจ็บหรือไม่ หากมีผู้ได้รับบาดเจ็บให้ปฐมพยาบาลผู้ได้รับบาดเจ็บก่อน
- ☉ ออกจากอาคารที่เสียหายทันที เพราะหากเกิดแผ่นดินไหวตามมา (After-shock) อาคารอาจพังลงมาได้
- ☉ ใส่รองเท้าหุ้มส้นเสมอ เพื่อป้องกันเศษแก้ว วัสดุแหลมคมและสิ่งหักพังที่คมแหว่ง
- ☉ ตรวจสอบสายไฟ ท่อน้ำ ท่อแก๊ส ถ้าแก๊สรั่วให้ปิดวาล์วถึงแก๊ส และแยกสะพานไฟ เพื่อป้องกันอัคคีภัย
- ☉ อย่าจุดไม้ขีดหรือก่อไฟ จนกว่าจะแน่ใจว่าไม่มีแก๊สรั่ว
- ☉ ติดตามสถานการณ์และคำแนะนำจากส่วนราชการต่าง ๆ จนกว่าสถานการณ์จะกลับเข้าสู่สภาวะปกติ
- ☉ อย่าเข้าไปในเขตพื้นที่ที่มีความเสี่ยงหรือมีอาคารพัง
- ☉ อย่าสร้างข่าวลือเพื่อให้เกิดการตื่นตระหนก

#### 4.6 การเตรียมรับภัยแล้ง

ภัยแล้ง เป็นภัยพิบัติทางธรรมชาติประเภทหนึ่งที่เกิดขึ้นเป็นประจำทุกปี รัฐบาลต้องสูญเสียงบประมาณเพื่อชดเชยความเสียหายที่เกิดขึ้นต่อเกษตรกร ซึ่งเป็นประชากรส่วนใหญ่ของประเทศ เป็นจำนวนเงินมากมายมหาศาล และนับวันสถานการณ์ภัยแล้งจะมีแนวโน้มเพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็ว เนื่องจากอัตราการเพิ่มขึ้นของประชากร การขยายพื้นที่เกษตรกรรม และการเจริญเติบโตของกลุ่มอุตสาหกรรม ซึ่งปัจจัยเหล่านี้เป็นแรงผลักดันสำคัญที่ทำให้ภัยแล้งมีความรุนแรงเพิ่มมากขึ้น



#### การเตรียมรับภัยแล้ง

##### ภาครัฐ

- ☉ รมรณรงค์ให้ประชาชน นักเรียน องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น ช่อมแซมและทำความสะอาดภาชนะเก็บกักน้ำไว้ล่วงหน้า
- ☉ ประชาสัมพันธ์ให้ประชาชนเตรียมสำรองน้ำบริโภค อุปโภคและใช้น้ำอย่างประหยัด
- ☉ ช่อมบำรุงแหล่งน้ำที่มีอยู่แล้วให้สามารถเก็บกักน้ำได้
- ☉ ก่อสร้างแหล่งน้ำเพิ่มเติม ตามความต้องการของประชาชน
- ☉ ปรับปรุงและพัฒนาาระบบประปาให้ทั่วถึงทุกหมู่บ้าน
- ☉ เป็นแกนนำให้ประชาชนจัดตั้งกลุ่มผู้ใช้น้ำและมีการจัดสรรน้ำอย่างเป็นระบบรวมถึงการวางแผนในการทำเกษตรกรรม
- ☉ ให้ความรู้ประชาชนในการใช้น้ำอย่างมีประสิทธิภาพ
- ☉ จัดเตรียมรถบรรทุกน้ำ เครื่องสูบน้ำ แหล่งน้ำสะอาด น้ำดื่มบรรจุขวด เพื่อเตรียมแจกจ่ายให้ประชาชนในกรณีฉุกเฉิน
- ☉ เฝ้าระวังและดูแลสุขอนามัยแก่ประชาชน

##### ภาคประชาชน

- ☉ ช่อมแซมและทำความสะอาดภาชนะเก็บกักน้ำพร้อมฝาปิด
- ☉ จัดหาและทำความสะอาดภาชนะเก็บน้ำพร้อมฝาปิด
- ☉ สำรองน้ำเพื่ออุปโภคและบริโภคให้ได้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้
- ☉ ช่วยกันสร้างวัฒนธรรมการใช้น้ำอย่างประหยัด
- ☉ ให้ความร่วมมือกับทางราชการ ภาคเอกชนและองค์กรอิสระที่เกี่ยวข้อง

##### ภาคเอกชนและองค์กรอิสระ

- ☉ พึ่งจัดทำโครงการที่จะลดผลกระทบจากภัยแล้ง เช่น โครงการก่อสร้างถึงเก็บน้ำสาธารณะ โครงการสนับสนุนอุปกรณ์ระบบประปา เป็นต้น
- ☉ ให้ความร่วมมือทั้งกับภาครัฐและภาคประชาชนในการดำเนินการเพื่อป้องกันและลดผลกระทบจากภัยแล้ง



# บทที่ ๕

## การเตรียมรับภัยพิบัติ เทคโนโลยี ( Technological Disaster )





### 5.1 การลดภัยทางถนนจากรถยนต์

ข้อมูลจากสหประชาชาติเกี่ยวกับรายงานการสูญเสียชีวิตและทรัพย์สินในประเทศต่างๆ ทั่วโลก พบว่าแต่ละปีมีผู้เสียชีวิตจากอุบัติเหตุทางถนนประมาณ 1.3 ล้านคน และมีผู้ได้รับบาดเจ็บมากถึง 20 - 50 ล้านคน นอกจากนี้ยังพบว่าร้อยละ 90 ของผู้เสียชีวิตจากอุบัติเหตุทางถนน อยู่ในกลุ่มประเทศที่มีรายได้ปานกลางและรายได้ต่ำ เช่น แอฟริกา และเอเชียตะวันออกเฉียงใต้

สำหรับประเทศไทย มีอัตราการเสียชีวิตจากอุบัติเหตุทางถนนเพิ่มขึ้นตั้งแต่อดีตเรื่อยมา เช่น ปี 2536 มีอัตราการเสียชีวิตจากอุบัติเหตุทางถนน 16 คน ต่อประชากร 100,000 คน ปี 2547 เพิ่มขึ้นเป็น 22 คน ต่อประชากร 100,000 คน และในปี 2551 มีอัตราผู้เสียชีวิตจาก อุบัติเหตุทางถนนเป็น 19.82 คน ต่อประชากร 100,000 คน หรือมีผู้เสียชีวิตจำนวน 11,561 คน ดังนั้นจึงจำเป็นที่จะต้องเตรียมพร้อมเพื่อป้องกันและลดผลกระทบให้มากที่สุด

#### การเตรียมรถยนต์

- ❶ ตรวจสอบความพร้อมรถยนต์ของท่าน เช่น สภาพยางทุกเส้น แรงดันลมยางทุกเส้น ที่ปิดน้ำฝน ไฟหน้า ไฟท้าย ไฟเลี้ยว ไฟระบบห้ามล้อ เข็มขัดนิรภัย ระดับน้ำในหม้อน้ำ ระดับน้ำมันเครื่อง ก่อนออกเดินทาง เป็นต้น
- ❷ จงเติมน้ำมันเชื้อเพลิงให้ถูกประเภท ตามหนังสือคู่มือประจำรถยนต์ และมีปริมาณพอเพียงสำหรับการเดินทาง
- ❸ จงเช็คกระจกหน้า กระจกหลัง กระจกมองด้านข้างทั้งสองข้าง และกระจกมองหลังให้ใสสะอาด เพื่อเพิ่มทัศนวิสัยในการขับขี่
- ❹ ถ้าจะขับรถยนต์ขึ้นภูเขา จงเตรียมหม้อต้มหรือฮีตเตอร์ เพื่อหนุนล้อรถยนต์กรณีจอดหรือในกรณีฉุกเฉิน
- ❺ ควรเตรียมไฟฉาย ถุงมือหนัง แผ่นสะท้อนแสงหรือเสื้อสะท้อนแสง ผ้าประจำรถเพื่อใช้ในกรณีฉุกเฉิน

#### ▶ กรณีรถยนต์ใช้ก๊าซเป็นเชื้อเพลิง

- ❶ ควรตรวจสอบการรั่วไหล/รั่วซึม ของก๊าซตามท่อ และข้อต่อต่างๆ
- ❷ ตรวจสอบอุปกรณ์สำหรับการเติมก๊าซ และตรวจสอบจุดยึด น็อตยึดถังก๊าซ
- ❸ ห้ามเติมก๊าซเกินค่าแรงดันของถังที่กำหนด เพราะอาจเกิดการระเบิดได้
- ❹ หากเกิดการรั่วไหลของก๊าซขณะใช้รถยนต์ ให้รีบหยุดรถและดับเครื่องทันที รีบปิดวาล์วถังก๊าซ และห้ามกระทำการใดๆ ที่ทำให้เกิดประกายไฟ ตรวจสอบดูว่าหากไม่มีการรั่วไหลเพิ่มเติม ให้เปลี่ยนระบบมาใช้ น้ำมันสตาร์ทเครื่องแล้วรีบนำรถยนต์เข้าสู่ศูนย์บริการ



### การเตรียมตัวของผู้ขับขี่

- ⦿ ไม่ควรดื่มสุราหรือเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ หรือรับประทานยาบางประเภทก่อนการขับขี่
- ⦿ ควรพักผ่อนให้เพียงพอก่อนการขับขี่
- ⦿ ควรเตรียมแว่นสายตา หรือแว่นกันแดด ถุงมือ หรือของใช้ส่วนตัวที่จำเป็น
- ⦿ ควรพกใบขับขี่ บัตรประชาชน หนังสือการครอบครองรถยนต์ และเงินสดติดตัวท่าน

### การใช้อุปกรณ์

- ⦿ จงปรับระยะของเบาะนั่ง พนักพิงและหมอนรองศีรษะให้พอเหมาะกับสรีระของท่าน โดยการยึดแขนทั้งสองข้าง และใช้มือจับพวงมาลัยได้พอเหมาะ
- ⦿ ปรับระดับความสูงของเบาะและพวงมาลัย (ถ้าปรับได้) ให้เหมาะกับสรีระของท่าน
- ⦿ จงปรับกระจกมองข้างทั้งสองข้าง และกระจกมองหลังให้ อยู่ในระดับที่ท่านสามารถมองเห็นได้ชัดทุกมุมในขณะขับขี่
- ⦿ จงคาดเข็มขัดนิรภัยทุกครั้งเมื่อขับขี่ รวมทั้งผู้โดยสารทุกคนที่ร่วมเดินทางกับท่าน
- ⦿ การจับพวงมาลัยที่ถูกต้อง ควรจับพวงมาลัยตำแหน่ง 9 นาฬิกา หรือตำแหน่ง 15 นาฬิกา การจับพวงมาลัยที่ตำแหน่ง 10 นาฬิกา และ 14 นาฬิกาเป็นตำแหน่งที่ติรลงไป
- ⦿ ในกรณีฝนตกหรือหมอกจัด จงเปิดไฟหน้า (เปิดไฟหรีไม่ปลอดภัยพอเพียง) เพื่อให้ผู้ขับขี่และผู้ขับขี่อื่นมองเห็นได้ชัด
- ⦿ ในการขับขี่ควรเปิดไฟหน้าก่อนถึงเวลามืด การเปิดไฟหรี ควรใช้เฉพาะตอนจอดรถ

### การใช้กฎจราจร

- ⦿ จงปฏิบัติตามกฎจราจรอย่างเคร่งครัด โดยเฉพาะบริเวณทางแยกที่มีสัญญาณไฟจราจรและบริเวณทางม้าลาย
- ⦿ จงปฏิบัติตามป้ายเตือน ป้ายแนะนำ สัญญาณเตือน และไฟสัญญาณที่ปรากฏตามเส้นทางโดยเคร่งครัด

### การขับขี่

- ⦿ จงศึกษาเส้นทางจากแผนที่ก่อนการเดินทาง
- ⦿ จงลดความเร็วเมื่อใกล้ถึงทางแยกและทางโค้งอันตราย
- ⦿ ห้ามแข่งในที่คับขันเด็ดขาด
- ⦿ จงขับขี่รถยนต์ด้วยความไม่ประมาทและมีสติ
- ⦿ การเปลี่ยนช่องจราจร การเลี้ยวต้องให้สัญญาณเสมอ
- ⦿ จงเอื้อเฟื้อต่อผู้ขับขี่คนอื่น และผู้ใช้ถนน
- ⦿ หากอ่อนเพลียหรือง่วงนอน จงหยุดรถเพื่อพักผ่อนสักระยะหนึ่งก่อนเดินทางต่อ (ในกรณีขับรถทางไกล)
- ⦿ ไม่ควรใช้โทรศัพท์มือถือขณะขับขี่



### ข้อแนะนำอื่น ๆ

- ❶ ห้ามใช้ไฟกระพริบเตือนอันตราย (Hazard light) ในบริเวณทางแยกที่ไม่มีสัญญาณไฟจราจร เนื่องจาก รถยนต์ทางซ้ายของท่านจะมองเห็นเฉพาะไฟกระพริบด้านซ้ายของท่าน และคิดว่าท่านจะเลี้ยวซ้ายแต่ในความจริงท่านจะขับตรงไป ซึ่งอาจเกิดอันตรายได้ง่าย หรือผู้ขับอื่น ๆ จะไม่ทราบวัตถุประสงค์ของท่านว่าท่านจะไปทางใด
- ❷ จงพักผ่อนและพักผ่อนที่พักริมทางที่มีความปลอดภัย เช่น สถานีบริการ ร้านอาหาร ซึ่งมีบริเวณจอดรถอย่างเป็นทางการจะลักษณะ
- ❸ ในระหว่างการจอดพัก เพื่อทำธุระส่วนตัว จงล็อครถยนต์เสียก่อน จงระวังพวกมิจฉาชีพที่จะมาลักขโมยหรือมาทำลายรถยนต์ให้ชำรุด เพื่อต้องการซ่อมรถยนต์ที่ชำรุด
- ❹ ถ้ายารถยนต์ของท่านชำรุดในระหว่างการเดินทาง จงหยุดรถและนำรถยนต์ของท่านชิดไหล่ทางด้านซ้ายมือ แล้วเปิดไฟกระพริบเตือนอันตราย (Hazard Light) เพื่อแจ้งรถลากไปอยู่ที่ได้มาตรฐาน หากไม่จำเป็นไม่ควรใช้บริการรถที่ไม่ได้มาตรฐาน
- ❺ ในขณะที่ท่านกำลังขับขี่ หากมีรถยนต์หรือจักรยานยนต์แล่นแซง แล้วมีคนขึ้นมาที่ล้อรถยนต์ของท่าน ท่านจงอย่าหยุดรถยนต์ กลุ่มคนเหล่านี้อาจเป็นพวกมิจฉาชีพ
- ❻ จงขับรถยนต์ด้วยความเร็วที่พอเหมาะกับสภาพถนน สภาพอากาศ สภาพสิ่งแวดล้อมและสภาพรถยนต์ของท่าน เพื่อความปลอดภัยในชีวิตและทรัพย์สิน
- ❼ ถ้าเป็นรถยนต์สองตอนขึ้นไป ควรให้เด็กเล็ก (อายุต่ำกว่า 4 ปี) นั่งเบาะตอนหลัง ถ้าเป็นไปได้ควรมีเบาะนั่งของเด็กเล็กพร้อมรัดเข็มขัดนิรภัย
- ❽ การขับขี่ในตอนกลางคืน ไม่ควรเปิดไฟภายในห้องโดยสาร เนื่องจากไปลดการมองเห็นของผู้ขับขี่
- ❾ การขับขี่ในช่วงกลางดึก หากรถยนต์ของท่านถูกชนด้วยความจงใจในสถานที่เปลี่ยว โดยเฉพาะหากท่านเป็นสภาพสตรี จงอย่าจอดรถยนต์เพื่อไปเจรจาใดๆ ทั้งสิ้นอาจเป็นการกระทำของกลุ่มมิจฉาชีพ ควรขับรถไปที่สถานีตำรวจหรือสถานีบริการ
- ❿ หากท่านดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์เกินสามแก้ว ท่านไม่ควรเป็นผู้ขับขี่ยานยนต์
- ⓫ การขับขี่ด้วยความเร็วไม่เกิน 90 กิโลเมตรต่อชั่วโมง จะทำให้ได้รับความปลอดภัยและความประหยัดน้ำมันเชื้อเพลิงสูงมาก
- ⓬ ถ้าเป็นไปได้ท่านควรเตรียมชุดอุปกรณ์การลากจูงสายพ่วงแบตเตอรี่ไว้ประจำรถยนต์ของท่าน
- ⓭ ในกรณีที่รถยนต์ของท่านตกน้ำ จงตั้งสติให้มั่น ปลอดภัยประดุจรถทุกประตู ปลอดภัยเข็มขัดนิรภัย ถอดเสื้อผ้านั้นนอก (ถ้ามี) สูดอากาศหายใจให้มาก ก่อนรถจะจม รถยนต์จะค่อยๆ จมในช่วงแรกจะเปิดประตुरถไม่ได้เนื่องจากแรงดันน้ำ ในขณะนั้นหากท่านมีข้อนหรือของแข็งจุกหน้าให้แตก เพื่อเป็นทางออกก่อนรถจม ถ้าจุกกระจกไม่ได้ควรรอจังหวะเมื่อรถยนต์เกือบจมมิดจึงเปิดประตูเนื่องจากในขณะนั้นแรงดันน้ำภายในรถและภายนอกรถเท่ากัน
- ⓮ รถยนต์ควรมียางอะไหล่ในกรณีเดินทางไกล
- ⓯ จงล็อครถยนต์ให้เรียบร้อยก่อนออกจากรถทุกครั้ง
- ⓰ ควรทำประกันภัยรถยนต์ของท่านตามความเหมาะสมกับระดับความเสี่ยงภัยของท่าน



## 5.2 การลดภัยทางถนนจากรถจักรยานยนต์

ข้อมูลเฝ้าระวังการบาดเจ็บ สำนักกระบาดวิทยา กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข ในปี 2552 รายงานว่ารถจักรยานยนต์เป็นยานพาหนะที่ก่อให้เกิดการบาดเจ็บและเสียชีวิตจากการจราจรของคนไทย ลำดับแรก ซึ่งปัจจุบันประเทศไทยมีผู้เสียชีวิตจากรถจักรยานยนต์เฉลี่ยวันละ 33 คน หรือชั่วโมงละ 1.38 คน และจากข้อมูลของสำนักงานตำรวจแห่งชาติ รายงานจำนวนพาหนะที่เกิดอุบัติเหตุทั้งหมดพบว่า ร้อยละ 51.13 เกิดจากรถจักรยานยนต์ โดยการเกิดอุบัติเหตุจากรถจักรยานยนต์ในปี พ.ศ. 2552 มีจำนวนมากถึง 52,602 คัน

### การเตรียมรถจักรยานยนต์

- 🕒 ตรวจสอบความพร้อมของรถ เช่น สภาพยางทุกเส้น แรงดันลมยางทุกเส้น สภาพหัวเทียน ระบบห้ามล้อ ไฟหน้า ไฟท้าย ไฟเลี้ยว ไฟห้ามล้อ ระดับน้ำมันเครื่อง ระดับน้ำในหม้อน้ำ (บางรุ่น) เป็นต้น ก่อนออกเดินทาง
- 🕒 จงเติมน้ำมันเชื้อเพลิงให้ถูกประเภทตามหนังสือคู่มือประจำรถจักรยานยนต์
- 🕒 จงเช็คกระจกมองด้านข้างทั้งสองข้างให้ใสสะอาดเพื่อเพิ่มทัศนวิสัยในการมองหลัง

### การเตรียมตัวของผู้ขับขี่

- 🕒 ไม่ควรดื่มสุราหรือเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ หรือรับประทานยาบางประเภทก่อนการขับขี่
- 🕒 ควรพักผ่อนให้เพียงพอก่อนการขับขี่
- 🕒 ควรเตรียมแว่นสายตา หรือแว่นกันแดด หมวกนิรภัย ถุงมือหรือเสื้อกันฝนไว้ใช้ในระหว่างการขับขี่
- 🕒 ควรพกใบขับขี่ บัตรประชาชน และเงินสดติดตัวท่าน

### การใช้อุปกรณ์

- 🕒 จงสวมหมวกนิรภัยโดยใช้เข็มขัดรัดคางให้แน่นพอดี ก่อนการขับขี่ทุกครั้งและตลอดเวลา
- 🕒 จงปรับกระจกมองข้างทั้งสองข้างให้อยู่ในระดับและมุมที่ท่านมองเห็นได้ชัดในขณะที่ขับขี่





## คู่มือประชาชนในการเตรียมตัวให้รอดปลอดภัยอัปัติ

### การใช้กฎจราจร

- ๑๑ จงปฏิบัติตามกฎจราจรอย่างเคร่งครัด โดยเฉพาะบริเวณทางแยกที่มีสัญญาณไฟจราจรและบริเวณทางม้าลาย
- ๑๒ จงปฏิบัติตามป้ายเตือน ป้ายแนะนำ สัญญาณเตือน และไฟสัญญาณที่ปรากฏตามเส้นทางโดยเคร่งครัด

### การขับขี่

- ๑๓ จงดูทัศนวิสัยและสภาพอากาศก่อนออกเดินทาง
- ๑๔ ศึกษาเส้นทางจากแผนที่ก่อนการเดินทาง
- ๑๕ จงตรวจสอบว่าเกียร์รถจักรยานยนต์อยู่ตำแหน่งเกียร์ว่างก่อนการสตาร์ทเครื่องยนต์
- ๑๖ ควรเปิดไฟหน้าตลอดการขับขี่ทั้งในตอนกลางวัน และกลางคืน
- ๑๗ จงขับขี่ด้วยความไม่ประมาท
- ๑๘ จงลดความเร็วเมื่อใกล้ถึงทางแยกและทางโค้งอันตราย
- ๑๙ การเปลี่ยนช่องจราจร การเลี้ยวต้องให้สัญญาณเสมอ
- ๒๐ จงเอื้อเฟื้อต่อผู้ขับขี่คนอื่น และผู้ใช้ถนน
- ๒๑ หากอ่อนเพลียหรือง่วงนอน จงหยุดรถเพื่อพักผ่อนสักระยะหนึ่ง

### ข้อแนะนำอื่น ๆ

- ๒๒ ในกรณีฝนตกควรหาที่หลบฝน เมื่อฝนหยุดจึงเดินทางต่อไป
- ๒๓ จงพักผ่อนและพักผ่อนในสถานที่ที่มีความปลอดภัย เช่น สถานีบริการ ร้านอาหาร เป็นต้น
- ๒๔ ในระหว่างการจอดพักเพื่อทำธุระส่วนตัว จงล็อครถจักรยานยนต์เสียก่อน
- ๒๕ จงขับขี่รถจักรยานยนต์ด้วยความเร็วที่เหมาะสมกับสภาพถนน สิ่งแวดล้อม และสภาพรถจักรยานยนต์ของท่านเพื่อความปลอดภัยในชีวิตและทรัพย์สินของท่าน
- ๒๖ หากท่านดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์เกิน 3 แก้ว ท่านไม่ควรเป็นผู้ขับขี่รถจักรยานยนต์
- ๒๗ การจอดรถจักรยานยนต์ควรล็อคทุกครั้งเพื่อป้องกันการโจรกรรม
- ๒๘ ควรทำประกันภัยรถจักรยานยนต์ของท่านตามความเหมาะสมกับระดับความเสี่ยงภัยของท่าน

**▶ การเลือกซื้อหมวกกันน็อก** ควรเลือกซื้อหมวกกันน็อกที่มีสัญลักษณ์ มอก. และมีข้อแนะนำ 10 ประการ คือ

1. หมวกกันน็อกที่สามารถปกป้องศีรษะและใบหน้าได้ดีที่สุด คือ หมวกกันน็อกชนิดเต็มใบ รองลงมาคือชนิดเปิดหน้า
2. หมวกกันน็อกควรมีแผ่นกันลมที่สามารถถอดเปลี่ยนได้ และควรใช้ชนิดใส่ในเวลากลางวัน และสีทึบในเวลากลางวัน
3. ควรตรวจสอบความหนาของเปลือกนอก ไม่ควรต่ำกว่า 4 มิลลิเมตร มีสีสดและสะท้อนแสงได้ เพื่อผู้ขับขี่คนอื่นเห็นได้ง่าย โดยเฉพาะในเวลาค่ำ และไม่มีส่วนยื่นออกจากผิวชั้นนอกของหมวกกันน็อกเกินกว่า 5 มิลลิเมตร
4. ควรตรวจสอบความแข็งแรงและความหนาของโฟมซึ่งควรมีความหนาประมาณ 2.5 เซนติเมตร ขึ้นไป เนื้อโฟมแข็งใช้นิ้วกดไม่ลง
5. ควรใช้มือคลำโฟมส่วนหน้าของหมวกกันน็อก หากมีรอยคว่ำมากกว่า 1 เซนติเมตรขึ้นไป ไม่ควรใช้ เนื่องจากจะเป็นจุดอ่อนของหมวกบริเวณนั้น ทำให้ได้รับอันตรายต่อศีรษะเมื่อเกิดอุบัติเหตุ
6. ควรตรวจสอบการติดตั้งสายรัดคาง และเลือกชนิดที่เป็นโลหะกับโลหะด้วยกัน
7. ควรตรวจสอบตัวยึดสายรัดคาง และเลือกชนิดที่เป็นรูปครึ่งวงกลม 2 ชิ้นด้วยกัน หรือระหว่างโลหะกับโลหะ ควรหลีกเลี่ยงชนิดที่ทำด้วยพลาสติก เนื่องจากชำรุดได้ง่าย
8. ควรสวมหมวกกันน็อกก่อนขึ้นขี่ ไม่ควรใช้หมวกที่หลวมหรือคับเกินไป
9. หากเกิดอุบัติเหตุ และหมวกกันน็อกได้รับแรงกระแทกแล้ว จะต้องเลือกซื้อหมวกใบใหม่ที่ ไม่ควรนำมาใช้อีก
10. ไม่ควรแว่นหมวกกันน็อกใกล้กับถังน้ำมัน เพราะไอระเหยของน้ำมันจะทำให้โฟมเสื่อมสภาพเร็วขึ้น





### 5.3 การลดภัยจากการขนส่งทางน้ำ

ข้อมูลอุบัติเหตุทางน้ำจากแผนแม่บทความปลอดภัยจากการคมนาคมทางน้ำ กรมเจ้าท่า กระทรวงคมนาคม ระหว่างในปี พ.ศ. 2535 - 2548 มีการเกิดอุบัติเหตุทางน้ำเฉลี่ย 31 ครั้ง/ปี จากเรือ 42 ลำ ความเสียหายถึงขั้นเรือจม จำนวน 18 ลำ ผู้ได้รับบาดเจ็บเฉลี่ย 16 คน/ปี และเสียชีวิตเฉลี่ย 36 คน/ปี

เมื่อพิจารณาสาเหตุเรือประสบอุบัติเหตุ พบว่า เรือโดยสาร เรือโดยสารประจำทาง และเรือโดยสารสินค้า เป็นประเภทที่ประสบอุบัติเหตุมากที่สุด ร้อยละ 30.3 รองลงมาคือ เรือบรรทุกสินค้าทั่วไป ร้อยละ 22.7 และเรือลำเลียงแม่น้ำและเรือลำเลียงทะเล ร้อยละ 14.1 ถึงแม้ข้อมูลดังกล่าวจะเป็นตัวเลขที่ไม่สูง แต่เมื่อเกิดการบาดเจ็บและเสียชีวิต ผู้ที่เกี่ยวข้องควรช่วยกันหาทางลดความสูญเสียดังกล่าวให้มากที่สุด

#### ฝ่ายผู้ประกอบการเดินเรือ

- ❶ จัดเตรียมเสื้อชูชีพ ให้เพียงพอกับจำนวนผู้โดยสารและพนักงานประจำเรือ
- ❷ การเก็บเสื้อชูชีพต้องเก็บในที่ที่ผู้โดยสารหยิบมาใช้ได้ทันทีในกรณีเกิดเหตุการณ์ฉุกเฉิน
- ❸ ห้ามรับผู้โดยสารเกินจำนวนหรือห้ามบรรทุกสินค้าเกินพิกัด
- ❹ มีการตรวจสภาพเรือตามกฎหมาย
- ❺ จัดระบบอำนวยความสะดวกและความปลอดภัยให้ผู้โดยสาร เช่น ระบบไฟส่องสว่าง ระบบทางขึ้นทางลงเรือ เป็นต้น
- ❻ บังคับเรือตามกฎหมายระเบียบการขนส่งทางน้ำโดยเคร่งครัด

#### ฝ่ายผู้โดยสาร

- ❶ รอขึ้นเรืออย่างเป็นระเบียบและมีวัฒนธรรม ถ้าโป๊ะเต็ม จงถอยออกมารอภายนอกเสียก่อน
- ❷ จงขึ้น-ลง เรือด้วยความระมัดระวัง
- ❸ ถ้าพบว่าบนเรือมีผู้โดยสารมากเกินปกติ จงอย่าขึ้น
- ❹ ในกรณีเกิดเหตุการณ์ฉุกเฉิน จงตั้งสติให้มั่น สละสัมภาระที่ติดตัวออกและจงรีบใส่เสื้อชูชีพเพื่อเตรียมตัวให้พร้อม

#### ฝ่ายรัฐ

- ❶ มีการตรวจสอบสภาพโป๊ะ สภาพเรือเป็นประจำ
- ❷ จัดหน่วยตรวจตราลำน้ำและบริการฉุกเฉินทางน้ำบริการประชาชน

#### 5.4 การเตรียมรับอัคคีภัยภายในบ้าน

อัคคีภัยเป็นภัยที่เกิดขึ้นบ่อยครั้งที่สุดในบรรดาภัยพิบัติ การเกิดอัคคีภัยในแต่ละครั้งจะมีแต่ความสูญเสียและมักเป็นโศกนาฏกรรม ดังภาษิตที่บอกว่า โจรปล้น 10 ครั้ง ไม่เท่ากับไฟไหม้ครั้งเดียว

ข้อมูลสถิติสถานการณ์สาธารณภัย ปี พ.ศ. 2532 - 2546 จากแผนแม่บทพัฒนาความปลอดภัยด้านอัคคีภัยแห่งชาติ กรมป้องกันและบรรเทาสาธารณภัย กระทรวงมหาดไทย พบว่าเกิดอัคคีภัยรวม 36,842 ครั้ง มีผู้เสียชีวิตถึง 1,365 คน มูลค่าความเสียหายรวม 19,199,579,469 บาท ซึ่งการเตรียมรับอัคคีภัยภายในบ้านควรทำตามคำแนะนำ ดังนี้

##### การป้องกันการเกิดอัคคีภัย

- 🔴 จงระมัดระวังการใช้เชื้อเพลิงในการปรุงอาหาร การจุดธูปเทียนบูชาพระ การจุดยาสูบ การทิ้งก้นบุหรี่หรือเขี่ยบุหรี่และการใช้เครื่องใช้ไฟฟ้าทุกชนิด
- 🔴 จงมั่นใจว่าบ้านเลขที่ของบ้านท่านสามารถมองเห็นได้ชัดและระดับเพลิงสามารถเข้าถึงบ้านท่านได้
- 🔴 ถ้าเป็นไปได้ควรติดตั้งเครื่องตรวจจับควันที่ห้องโถงหรือที่ห้องนอนทุกห้องและที่ทุกชั้นของบ้านท่าน รวมทั้งที่ห้องใต้ดินด้วย (ถ้ามี)
- 🔴 จงติดตั้งถังดับเพลิงชนิด A - B - C และสอนให้สมาชิกในครอบครัวทราบวิธีใช้ถังดับเพลิงดังกล่าว
- 🔴 จงตรวจสอบการทำงานของเครื่องตรวจจับควันทุกระยะอย่างสม่ำเสมอและเปลี่ยนแบตเตอรี่จำนวน 2 ครั้งต่อปี
- 🔴 ถ้าเป็นไปได้จงพิจารณาติดตั้งระบบฉีดน้ำ (Sprinkler) สำหรับที่พักอาศัย
- 🔴 รู้ตำแหน่งทางออกทางหนีไฟทุกทาง ถ้าท่านอาศัยในอพาร์ตเมนต์ จงนับจำนวนช่องประตูหรือนับจำนวนก้ำวระหว่างประตูห้องท่านกับทางออกที่ใกล้ที่สุด จำนวน 2 ทาง จงทดลองใช้ทางออกทุกทางรวมทั้งทางหน้าต่างด้วย
- 🔴 จงปรับแต่งเหล็กดัดที่หน้าต่างห้องนอนทุกห้องให้เปิดออกจากภายในห้องได้
- 🔴 จงวางแผนทางหนีไฟของท่านและรู้จักทางหนีไฟอย่างน้อยสองทางในกรณีที่ทางหนึ่งอาจมีเปลวเพลิงหรือมีควันท่านจะมีทางหนีอีกทางหนึ่ง
- 🔴 จงกำหนดสถานที่นัดหมายภายนอกบ้านหลังจากการหลบภัยและให้นับจำนวนสมาชิกว่ามาครบทุกคนหรือไม่ ถ้ามีสมาชิกในครอบครัวหายไปจงรีบแจ้งเจ้าหน้าที่ดับเพลิงและห้ามกลับเข้าไปในบ้านอีก
- 🔴 จงฝึกซ้อมแผนการหนีไฟกับสมาชิกทุกคนในครอบครัวของท่าน
- 🔴 การวางแผนการหนีภัยและการฝึกซ้อมหนีภัยจะช่วยสร้างความมั่นใจให้ท่านในการหลบภัยได้อย่างรวดเร็วเนื่องจากเป็นช่วงวิกฤตที่จะเกิดความผิดพลาดไม่ได้
- 🔴 จงปิดประตูห้องนอนก่อนนอน
- 🔴 จงเตรียมบันไดแบบพับได้หรือบันไดลิงไว้ที่ห้องนอนชั้นบนทุกห้อง
- 🔴 ทาสีหรือทำสัญลักษณ์ภายนอกที่หน้าต่าง ณ ห้องนอนที่มีเด็กหรือผู้พิการ ซึ่งไม่สามารถช่วยตัวเองได้ในกรณีเกิดอัคคีภัย
- 🔴 จงเรียนรู้วิธีตัดกระแสไฟฟ้าในกรณีฉุกเฉิน



### ถ้าเกิดเพลิงไหม้

- ⦿ ถ้าไฟไหม้จอพยพหนีไฟให้เร็วที่สุดและโทรศัพท์แจ้ง 191 จากบ้านเพื่อนบ้านของท่านหรือใช้โทรศัพท์อื่นๆ ที่พื้นที่มีไฟไหม้
- ⦿ ห้ามใช้น้ำดับเพลิงไหม้ที่เกิดจากไฟฟ้าลัดวงจร
- ⦿ ถ้าท่านติดอยู่ในกลุ่มควันจหมอบและคลานสู่ทางออกโดยการหายใจสั้นๆ ผ่านจมูกและใช้เสื้อหรือผ้าปิดจมูก เป็นเครื่องกรองอากาศในการหายใจ
- ⦿ ถ้าสถานการณ์บังคับให้ท่านวิ่งผ่านเปลวเพลิง จงกลิ้งหายใจและวิ่งอย่างรวดเร็วที่สุด โดยคลุมศีรษะและผมของท่านพร้อมกับก้มหน้าและหลับตาให้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้
- ⦿ จงดับไฟในครัวที่เกิดจากน้ำมันด้วยเกลือหรือผงฟูหรือปิดฝากระทะถ้าเกิดเปลวเพลิงในกระทะ
- ⦿ ถ้าเสื้อผ้าที่ท่านสวมใส่ติดไฟ จงหยุดแล้วหมอบและกลิ้งจนกระทั่งไฟมอด
- ⦿ ถ้าท่านอยู่ในห้องและไม่สามารถหนีออกจากห้องได้ จงปิดประตูไว้ หย่อนตัวให้อยู่ในระดับต่ำ ยื่นผ้าสีขาหรือผ้าสีอ่อน ออกนอกหน้าต่างเพื่อให้หน่วยช่วยเหลือทราบ
- ⦿ ในกรณีอาคารหลายชั้นและมีลิฟท์ จงใช้บันไดในการหนีไฟ ในทุกกรณีห้ามใช้ลิฟท์โดยเด็ดขาด



# บทที่ ๖

## การเตรียมรับภัยพิบัติซับซ้อน (Complex Disaster)





### 6.1 การเตรียมรับภัยจากวัตถุระเบิด

โดยปกติจะรับทราบว่ามีภัยจากวัตถุระเบิดทางโทรศัพท์ โน้ตข้อความ จดหมาย หรืออีเมล ภัยจากวัตถุระเบิดทุกประเภทควรได้รับการแก้ไขอย่างจริงจังและเร่งด่วนเปรียบเสมือนว่าจะระเบิดนั้นอยู่ในอาคาร

สำนักงานของท่านควรมีแผนฉุกเฉินติดไว้เป็นแนวปฏิบัติให้เจ้าหน้าที่หรือพนักงานเมื่อได้รับรายงานว่าสำนักงานของท่านมีภัยจากวัตถุระเบิด

- 1. หากได้รับแจ้งถึงภัยจากวัตถุระเบิด จงพยายามขอข้อมูลจากผู้แจ้งให้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้
- 2. จดบันทึกข้อมูลระหว่างการสนทนาโทรศัพท์กับผู้แจ้ง จงพยายามให้ผู้แจ้งถือสายนานที่สุด เพื่อให้สามารถจดข้อมูลทั้งหมดที่เขาแจ้ง
- 3. พยายามฟังเสียงที่เป็นฉากของการสนทนาลักษณะน้ำเสียงของผู้แจ้ง เสียงดนตรี เสียงเครื่องจักรกล ฯลฯ
- 4. ถ้าท่านกำลังทำงาน จงให้เพื่อนของท่านโทรแจ้ง 191 และหน่วยรักษาความปลอดภัยของสำนักงานทันที ท่านควรวางแผนว่าจะแจ้งเพื่อนร่วมงานของท่านอย่างไรด้วย
- 5. ถ้าท่านได้รับแจ้งข่าวภัยจากวัตถุระเบิด จงอย่าไปสัมผัสกล่องพัสดุที่น่าสงสัย
- 6. เคลียร์พื้นที่รอบกล่องพัสดุที่น่าสงสัย และแจ้งตำรวจทันที
- 7. ในระหว่างการอพยพคนในสำนักงาน จงหลีกเลี่ยงการเดินผ่านหน้าต่างหรือพื้นที่ที่มีความเสี่ยงภัย
- 8. จงอย่าขวางทางเดิน และพื้นที่สำหรับเจ้าหน้าที่ผู้ปฏิบัติงานฉุกเฉิน
- 9. ถ้าท่านพบระเบิด จงอย่าสัมผัสหรือเคลื่อนย้ายระเบิด ให้ร้องขอความช่วยเหลือและอพยพจากพื้นที่นั้นทันที



### รายการที่ฟังปฏิบัติสำหรับภัยจากวัตระเบิด

เวลาที่รับโทรศัพท์ (ระบุนอย่างละเอียดเท่าที่จะทำได้) :

คำพูดของผู้โทรแจ้ง :

#### คำถามที่ฟังถาม :

1. ระเบิดจะระเบิดเวลาใด ?
2. ระเบิดจะระเบิดที่ไหน ?
3. ระเบิดมีลักษณะอย่างไร ?
4. เป็นระเบิดชนิดใด ?
5. สิ่งที่จะทำให้ระเบิดนี้ระเบิดได้คืออะไร ?
6. คุณเป็นคนวางระเบิดใช่ไหม ?
7. ทำไมคุณจึงวางระเบิด ?
8. คุณโทรศัพท์มาจากไหน ?
9. ขอทราบที่อยู่คุณด้วย ?
10. คุณชื่ออะไร ?

#### น้ำเสียงของผู้โทรแจ้ง (ให้วงกลม)

สงบ	พูดซ้ำ	ร้องไห้	พูดเหนือ	> ถ้าท่านคุ้นเคยกับน้ำเสียงนั้น, ท่านคิดว่าเป็นเสียงใคร ?
พูดติดอ่าง	เสียงสีก	พูดดัง	พูดขาดตอน	.....
พูดปนหัวเราะ	พูดชัด	โกธร	พูดเร็ว	
พูดเน้นหนัก	เสียงจั้นจุ่ม	พูดไม่ชัด	ตื่นเต้น	> มีเสียงอะไรบ้างที่เป็นฉากการสนทนา ?
ดัดเสียง	จริงใจ	เสียงแหลม	ปกติ	.....

#### หมายเหตุ

ชื่อผู้รับโทรศัพท์ :

หมายเลขโทรศัพท์ที่รับสาย :

วัน / เดือน / ปี :





## 6.2 การเตรียมรับภัยจากการก่อการร้าย

กลุ่มผู้ก่อการร้ายจะมองหาเป้าหมายขนาดใหญ่ที่เด่นชัด เช่น ท่าอากาศยานระหว่างประเทศ เมืองใหญ่ เทศกาลใหญ่ สถานที่ท่องเที่ยว และสถานที่สำคัญ เพื่อหลีกเลี่ยงการสืบสวนของหน่วยข่าวกรองทั้งก่อนหรือหลังการโจมตี การเตรียมรับมือกับภัยจากการก่อการร้ายเป็นสิ่งสำคัญอย่างยิ่ง เช่นเดียวกับสาธารณภัยประเภทอื่นๆ

### การเตรียมพร้อม

- หมั่นเผื่อระวังพื้นที่ที่อยู่รอบตัวท่านซึ่งอาจขาดการแจ้งเตือนภัยหรือมีการแจ้งเตือนในระดับต่ำ
- ระมัดระวังในการเดินทาง หมั่นสังเกตคนแปลกหน้า หรือบุคคลที่มีพฤติกรรมไม่ปกติ งดรับสิ่งของจากคนแปลกหน้า อย่าวางกระเป๋าของท่านโดยไม่ดูแล
- ศึกษาที่ตั้งทางออกฉุกเฉินและวิธีที่จะอพยพออกจากอาคารทางเชื่อม หรือพื้นที่ที่มีผู้คนหนาแน่นได้อย่างรวดเร็วรับทราบถึงสิ่งที่อยู่รอบตัวท่านในปัจจุบันจงอยู่ห่างจากวัตถุที่หนักหรือแตกง่าย ซึ่งอาจเคลื่อนที่หล่น หรือแตกจากการถูกระเบิด

### การรับมือกับการระเบิดอาคาร

การใช้วัตถุระเบิดโดยผู้ก่อการร้ายจะทำให้อาคารถล่มและเกิดเพลิงไหม้ คนที่อาศัยหรือทำงานในอาคารหลายชั้นควรปฏิบัติตามข้อแนะนำดังนี้

- รู้จักวิธีการอพยพในอาคาร
- รู้ตำแหน่งของทางหนีไฟ และสามารถหาทางหนีไฟได้แม้อยู่ในความมืด
- จัดเตรียมถังดับเพลิงที่พร้อมใช้งาน ต้องรู้ตำแหน่งของถังดับเพลิงดังกล่าวและรู้วิธีใช้
- เรียนรู้วิธีการปฐมพยาบาลเบื้องต้นและการช่วยฟื้นคืนชีพ (Cardio Pulmonary Resuscitation)
- จัดเตรียมและบำรุงรักษาชุดอุปกรณ์บรรเทาภัยในแต่ละชั้นของอาคาร



### ถ้าเกิดการระเบิด

- จงหมอบในที่กำบังทันที เช่น ใต้โต๊ะ หรือเก้าอี้เมื่อมีวัสดุหล่นรอบตัวท่าน
- กลุ่มควันและแก๊สพิษจะสะสมในระดับฝ้าเพดานจงวางตัวอยู่ให้ต่ำกว่าระดับมลพิษดังกล่าว

### ถ้าเกิดเพลิงไหม้

- 🕒 ตะโกนหรือส่งสัญญาณแจ้งเหตุให้ผู้อื่นทราบ
- 🕒 จงวางตัวอยู่ในระดับพื้นและหนีออกจากอาคารอย่างรวดเร็วและเป็นระเบียบ
- 🕒 ควรหนีไฟโดยใช้บันไดหนีไฟด้านนอกอาคาร แต่ถ้าลงทางบันไดไม่ได้ให้ลงทางหน้าต่างโดยใช้เชือกผูกตัวโหนลงมา โดยห้ามใช้ลิฟท์เพราะขณะเกิดเพลิงไหม้ไฟจะดับทำให้ลิฟท์ค้างและด้านในลิฟท์จะไม่มีอากาศ
- 🕒 ใช้ผ้าชุบน้ำปิดจมูกและปากเพื่อป้องกันการสูดควันและหมอกควัน เนื่องจากอากาศบริสุทธิ์จะอยู่ด้านล่าง
- 🕒 ทดสอบความร้อนที่ประตูด้วยฝ่ามือและแขนของท่านที่ส่วนล่าง และส่วนบนของประตู ถ้าประตูไม่ร้อนจงยื่นชิดประตูแล้วเปิดประตูอย่างช้าๆ เพื่อหาทางออก ถ้าประตูร้อนหรืออุ่นเมื่อสัมผัสห้ามเปิดประตูจงหาทางหนีไฟที่เป็นทางเลือกอื่น
- 🕒 กรณีที่ติดอยู่ในห้องที่ไม่สามารถหลบหนีออกมาได้ให้ปิดประตูหน้าต่าง โดยใช้ผ้าชุบน้ำอุดตามช่องว่างทั้งหมดป้องกันควันลอยเข้ามา และรีบขอความช่วยเหลือ เช่น โทรศัพท เป่านกหวีด
- 🕒 หากถูกไฟไหม้ติดตัวอย่าใช้มือดับไฟ เพราะจะทำให้ไฟลุกลามมากขึ้น โดยให้ถอดเสื้อผ้าออกและล้มตัวลงที่พื้นกลิ้งตัวไปมาเพื่อดับไฟ กรณีที่ไฟไหม้ตัวผู้อื่นให้ใช้ผ้าห่มพับหลายๆ ชั้น และใช้น้ำราดตัวแล้วห่มด้วยผ้าแห้ง
- 🕒 หากต้องวิ่งฝ่าเปลวไฟให้ใช้ผ้าชุบน้ำคลุมตัวก่อน

### ถ้าติดอยู่ในซากกองวัสดุ

- 🕒 จงใช้ไฟฉายส่องเพื่อขอความช่วยเหลือ
- 🕒 จงอยู่ในบริเวณที่ถูกกักอย่างสงบ เพื่อลดฝุ่นจากการกระทบวัสดุ
- 🕒 จงใช้ผ้าปิดปากและจมูก
- 🕒 เคาะท่อหรือผนัง เพื่อให้หน่วยช่วยเหลือทราบตำแหน่งของท่าน จงเป่านกหวีดหากท่านมี การตระโกนเป็นสิ่งสุดท้ายที่พึงทำ เพราะการตระโกนจะทำให้มีการสูดฝุ่นผงที่เป็นอันตรายต่อตัวท่านได้

### สารพิษทางชีววิทยา

- 🕒 สารพิษทางชีววิทยาอาจเป็นเชื้อโรคที่เป็นอันตรายแก่คน สัตว์ และพืชได้ การตรวจจับสารพิษทางชีววิทยาอาจไม่จำเป็นเนื่องจากสารพิษเหล่านี้อาจใช้เวลาในการก่อตัวและทำให้เกิดโรคระบาด ดังนั้นจึงเป็นการยากที่จะบอกได้ว่าการโจมตีด้วยสารพิษทางชีววิทยา
- 🕒 เมื่อรัฐบาลได้รับการแจ้งเตือนจากกลุ่มผู้ก่อการร้ายหรือผู้ให้เบาะแสว่าจะมีสารพิษทางชีววิทยาในการก่อการร้าย รัฐบาลควรสั่งการให้ประชาชนหลบภัยในที่กำบังที่อยู่ใกล้ที่สุดและปิดประตูหน้าต่างในเคสสถานทันที หรืออพยพออกจากพื้นที่เสี่ยงภัยทันที
- 🕒 บุคคลที่ได้รับผลกระทบจากสารพิษทางชีววิทยาจะต้องได้รับการบำบัดจากแพทย์ทันที ในกรณีที่เป็นเชื้อโรคติดต่อบุคคลที่ได้รับเชื้อจะต้องถูกกักบริเวณ



### 6.3 ภัยจากสถานที่ผลิตยาบ้า

ยาบ้ามีสารที่ออกฤทธิ์ในการกระตุ้นระบบประสาทส่วนกลาง ซึ่งมีศักยภาพที่ทำให้ผู้เสพได้รับอันตราย การครอบครอง การผลิต หรือการจำหน่าย เป็นสิ่งที่ผิดกฎหมายในหลายประเทศทั่วโลก รวมทั้งประเทศไทย ซึ่งกำลังประกาศสงครามกับยาเสพติด เพื่อที่จะเอาชนะยาเสพติดให้จงได้



#### สถานที่ผลิตยาบ้าที่ผิดกฎหมายเป็นอย่างไร ?

- สถานที่ผลิตยาบ้าเป็นสถานที่ลักลอบจัดตั้งขึ้นเพื่อผลิตยาเสพติดที่ผิดกฎหมาย การผลิตยาบ้ามีเทคนิคหลายแบบ การผลิตทุกแบบจะใช้สารเคมีหลากหลายชนิด เช่น กลุ่มวัตถุระเบิด กลุ่มตัวทำละลาย กลุ่มโลหะ กลุ่มเกลือ และกลุ่มสารกัดกร่อน ในระหว่างกระบวนการผลิตสารประกอบและสารผสมจะเกิดขึ้นใหม่เพิ่มขึ้น คาร์บอน ไอระเหยหรือสารที่ตกหล่นจากกระบวนการผลิตเป็นสารพิษที่มีอันตราย

#### ผลกระทบต่อสุขภาพ

- ความเสี่ยงต่อการเจ็บป่วยจากการได้รับสารพิษขึ้นอยู่กับประเภทสารเคมีที่ใช้ผลิต ความเข้มข้น ปริมาณ ความยาวนาน และรูปแบบของการสัมผัสกับสารพิษ สารเคมีที่เป็นพิษอาจเข้าสู่ร่างกายได้โดยการสูดดม การบริโภค การฉีด (โดยใช้เข็มติดเชื้อหรือแผลจากอุบัติเหตุ) หรืออาจดูดซึมเข้าทางผิวหนัง
- การสัมผัสอย่างเฉียบพลัน (Acute Exposure) เป็นการสัมผัสสารเคมีที่เกิดขึ้นในเวลาอันสั้น และอาจมีผลต่อสุขภาพหลายประการ
  - การสัมผัสอย่างเฉียบพลันกับสารพิษที่มีปริมาณสูงในสถานที่ผลิตจะทำให้หายใจถี่ ไอ เจ็บหน้าอก มึนงง สับสน ระคายเคือง และเกิดการไหม้ที่ผิวหนัง ตา ปาก และจมูก ในกรณีที่มีความรุนแรงมาก อาจทำให้เสียชีวิตได้ เหตุการณ์เช่นนี้อาจเกิดได้ในระหว่างหรือขณะเจ้าหน้าที่ตำรวจบุกหลายแหล่งผลิตยาบ้า ก่อนที่จะมีการเปิดระบบระบายอากาศของสถานที่ผลิตยาบ้า
  - เมื่อมีการสัมผัสกับสารพิษน้อยกว่ากรณีแรกจะทำให้มีอาการปวดศีรษะ คลื่นไส้ มึนงง ปวดเมื่อยหรือเชื่องซึม อาการเหล่านี้จะเกิดขึ้นกับผู้ที่เข้าไปในสถานที่ผลิตยาบ้า ภายหลังจากที่เจ้าหน้าที่ตำรวจได้หลายแหล่งผลิตยาบ้าไปแล้ว แต่ยังคงมีการทำความสะอาดและการระบายอากาศไม่เพียงพอตามปกติ มักปล่อยสถานที่ผลิตเอาไว้หลายชั่วโมงก่อนที่จะเข้าไป

- ๑๕. ฤทธิ์การกัดกร่อน (Corrosive Effects) การสูดกลิ่นสารพิษ หรือการสัมผัสทางผิวหนัง อาจทำให้เกิดการบาดเจ็บจากสารที่มีฤทธิ์การกัดกร่อนในสถานที่ผลิตยาบ้า อาการอาจเริ่มจากหายใจถี่ ไอ เจ็บหน้าอก ไปจนถึงผิวหนังไหม้
- ๑๖. กลุ่มตัวทำละลาย (Solvents) การสัมผัสกลุ่มตัวทำละลายจะทำให้เกิดการระคายเคืองผิวหนัง โพรงจมูก และระบบหายใจ นอกจากนี้ยังออกฤทธิ์ต่อระบบประสาทส่วนกลางอีกด้วย สารพิษกลุ่มนี้มีอันตรายอีกมาก เนื่องจากมีคุณสมบัติในการติดไฟและระเบิด
- ๑๗. การสัมผัสอย่างยาวนาน (Chronic Exposure) การสัมผัสอย่างยาวนาน หมายถึงการสัมผัสที่มีระยะเวลาหลายสัปดาห์ หลายเดือนหรือหลายปี โดยปกติจะเกิดปัญหาต่อสุขภาพอย่างเรื้อรังตามมา องค์ความรู้เกี่ยวกับการสัมผัสอย่างยาวนานในสถานที่ผลิตยาบ้ายังมีไม่มาก แต่อย่างไรก็ตามผลการวิจัยและทดลองทางวิทยาศาสตร์เกี่ยวกับสารพิษที่มีผลต่อสัตว์และมนุษย์ แสดงให้เห็นว่ากลุ่มสารเคมีที่ใช้ผลิตยาบ้าสามารถทำให้เกิดปัญหาต่อสุขภาพผู้สัมผัสได้อย่างรุนแรง เช่น โรคมะเร็ง ทำลายสมอง ทำลายตับ ทำลายไต ทำให้ทารกในครรภ์พิการ และสร้างปัญหาในระบบสืบพันธุ์ เป็นต้น

#### ข้อแนะนำ

โดยสรุปแล้วบุคคลที่เข้าไปเกี่ยวข้องกับสถานที่ผลิตยาบ้า จะได้รับผลกระทบด้านสุขภาพหลายประการ จึงมีข้อแนะนำ ดังนี้

- ๑๘. ทุกคนไม่ควรเข้าไปในสถานที่ผลิตยาบ้าที่ผิดกฎหมาย ถ้าไม่ได้สวมอุปกรณ์ป้องกันสารพิษเสียก่อน หรือจะเข้าไปในสถานที่ดังกล่าวได้ก็ต่อเมื่อมีการระบายอากาศและมีการกำจัดสารพิษไปก่อนแล้ว
- ๑๙. ทุกคนไม่ควรเช่าหรือซื้อ หรือครอบครองบ้าน หรือสิ่งปลูกสร้างที่เคยใช้ผลิตยาบ้าอย่างผิดกฎหมาย จนกว่าจะมีการกำจัดสารพิษ โดยการใช้เทคโนโลยีที่ดีที่สุดที่มีในปัจจุบันเสียก่อน กฎหมายเกี่ยวกับการซื้อขายอสังหาริมทรัพย์ของบางประเทศให้มีการระบุในเรื่องนี้ด้วย
- ๒๐. การตัดสินใจเช่าหรือซื้อ หรือเข้าครอบครองบ้าน หรือสิ่งปลูกสร้างที่เคยใช้ผลิตยาบ้า ต้องใช้องค์ความรู้ในการพิจารณาเนื่องจากยังไม่มีวิธีการกำจัดสารพิษที่สามารถรับประกันความปลอดภัยอย่างสมบูรณ์ให้กับผู้ที่เข้าครอบครองคนใหม่





### 6.4 การเตรียมรับภัยจากโรคไข้ทรพิษ

โรคไข้ทรพิษได้ถูกกำจัดไปจากประเทศไทยนานหลายทศวรรษมาแล้ว แต่โรคไข้ทรพิษอาจถูกนำเข้ามาในประเทศไทยจนอาจเกิดการระบาดขึ้น

#### โรคไข้ทรพิษคืออะไร

- โรคไข้ทรพิษเกิดจากการติดเชื้อไวรัสชื่อ Variola Virus อย่างรุนแรง โรคไข้ทรพิษได้ถูกกำจัดไปจากโลกในราว พ.ศ. 2520 มีกรณีผู้ติดเชื้อไข้ทรพิษครั้งสุดท้ายของโลกในปี พ.ศ. 2521 แต่อย่างไรก็ตาม เนื่องจากยังไม่มีมาตรการความปลอดภัยในการควบคุมไวรัสที่แน่นอน ดังนั้นจึงอาจมีความเสี่ยงที่บุคคลหรือกลุ่มบุคคลที่ประสงค์ร้ายจะนำเชื้อไข้ทรพิษมาเป็นอาวุธโจมตีประชาชนผู้บริสุทธิ์ได้
- ในประเทศสหรัฐอเมริกาได้ยุติการฉีดวัคซีนป้องกันโรคไข้ทรพิษตั้งแต่ปี พ.ศ. 2515 เนื่องจากความเสี่ยงจากการติดเชื้อจากวัคซีนสูงกว่าการติดเชื้อในสภาวะปกติ ระดับของภูมิคุ้มกันโรคในบุคคลที่ได้รับการฉีดวัคซีนก่อนปี พ.ศ. 2515 มีความไม่แน่นอน ดังนั้นจึงถือได้ว่าบุคคลเหล่านี้มีภูมิคุ้มกันเชื้อไข้ทรพิษแล้ว



#### โรคไข้ทรพิษแพร่เชื้อได้อย่างไร

##### อาการของโรคไข้ทรพิษเป็นอย่างไร

- โรคไข้ทรพิษเป็นโรคที่ติดต่อกันได้ง่ายมากจากคนหนึ่งไปสู่อีกคนหนึ่งทางน้ำลาย การหันหน้าสัมผัสกัน การไอหรือการจาม หรือการสัมผัสกับของใช้ผู้ติดเชื้อ คนที่มีเชื้อไข้ทรพิษจะมีโอกาสแพร่เชื้อรุนแรงที่สุดในระหว่างสัปดาห์แรกของการเจ็บป่วย เนื่องจากมีปริมาณไวรัสในน้ำลายสูงสุด แต่อย่างไรก็ตามความเสี่ยงในการแพร่เชื้อจะสิ้นสุดลงเมื่อตัวคนไข้ตกสะเก็ดจนหมด
- ระยะพักตัวของเชื้อโรครออยู่ในช่วง 7 ถึง 17 วัน ภายหลังจากการได้รับเชื้อ อาการขั้นแรกผู้ได้รับเชื้อจะมีไข้สูง ปวดเมื่อย ปวดศีรษะ และปวดหลัง จะเกิดผื่นขึ้นอย่างเห็นได้ชัดที่ใบหน้า แขนและขา ภายใน 2 ถึง 3 วันต่อมาผื่นจะเริ่มเป็นสีแดงไปพร้อมๆ กัน ตุ่มจะมีหนองอยู่ภายใน ผิวผื่นจะเริ่มเป็นเปลือกแข็ง ในช่วงต้นสัปดาห์ที่สอง ต่อมาในสัปดาห์ที่สามและสัปดาห์ที่สี่จะเริ่มตกสะเก็ด ผู้ได้รับเชื้อไข้ทรพิษส่วนใหญ่อาจหายจากโรคร้ายนี้ แต่จะมีการเสียชีวิตประมาณร้อยละ 30 ของผู้ติดเชื้อ

### มาตรการในการป้องกัน

- ☉ ถ้าท่านมีอาการดังกล่าวข้างต้นจงรีบไปพบแพทย์โดยเร็วที่สุดเท่าที่จะทำได้ ในปัจจุบันยังไม่มีสิ่งบ่งบอกว่า จะมีความเสี่ยงเพิ่มขึ้นจากการระบาดของโรคไข้ทรพิษหรือการก่อการร้ายโดยใช้เชื้อไข้ทรพิษ และประเทศ สหรัฐอเมริกายังคงเตรียมวัคซีนป้องกันโรคไข้ทรพิษเอาไว้ใช้ในกรณีฉุกเฉิน วัคซีนนี้ยังไม่ให้สาธารณชน ได้ใช้เนื่องจากมีความเสี่ยงมากจากอาการข้างเคียงที่เกิดจากการใช้วัคซีน

### การรักษาโรคไข้ทรพิษ

- ☉ ในปัจจุบันยังไม่มีวิธีการรักษาโรคไข้ทรพิษเป็นการเฉพาะ แต่มีการวิจัยยาที่ใช้ต่อต้านไวรัสนี้อย่างคืบหน้า คนไข้ที่เป็นโรคไข้ทรพิษอาจได้ประโยชน์จากการใช้ยารักษาตามอาการ เช่น การให้น้ำเกลือ ยาที่ช่วยลดไข้ หรือบรรเทาปวด ฯลฯ รวมไปถึงการใช้ยาแอนตี้ไบโอติกส์เพื่อฆ่าเชื้อแบคทีเรียที่มาติดเชื้อเสริม
- ☉ ในกรณีที่มีผู้ติดเชื้อไข้ทรพิษ การให้วัคซีนภายใน 4 วันหลังจากการติดเชื้อจะสามารถลดความรุนแรงหรือ อาจป้องกันการเจ็บป่วยได้ วัคซีนที่ใช้ต่อต้านเชื้อไข้ทรพิษประกอบด้วยไวรัสที่มีชื่อว่า Vaccinia วัคซีนนี้ มิได้ประกอบด้วยไวรัสที่ทำให้เกิดโรคไข้ทรพิษ

## 6.5 การเตรียมรับภัยจากโรคแอนแทรกซ์

โรคแอนแทรกซ์มีเชื้อโรคที่ระบาดในประเทศไทยแต่โรคแอนแทรกซ์ อาจถูกนำเข้ามาในประเทศไทย จนอาจเกิดการระบาดขึ้น

### โรคแอนแทรกซ์คืออะไร

- ☉ โรคแอนแทรกซ์เกิดจากแบคทีเรียที่สามารถสร้างสปอร์ซึ่งคงทนต่อ สภาพแวดล้อมเป็นเวลานาน โดยปกติโรคแอนแทรกซ์เกิดขึ้นใน สัตว์เลี้ยง เช่น โค กระบือ สุกร แกะ และแพะ เป็นต้น การติดเชื้อ โรคแอนแทรกซ์มีสามรูปแบบคือ ทางผิวหนัง ปอด และระบบทางเดิน อาหาร (กระเพาะและลำไส้) การแพร่เชื้อโรคด้วยความจงใจ เช่น การก่อการร้ายโดยใช้เชื้อโรคนั้น การสูดสปอร์ของเชื้อแอนแทรกซ์ มีโอกาสเกิดขึ้นได้มากที่สุดและจะนำไปสู่การติดเชื้อโรคที่รุนแรง



## โรคแอนแทรกซ์แพร่เชื้อได้อย่างไร

### อาการของโรคแอนแทรกซ์เป็นอย่างไร ?

- ☉ ท่านสามารถติดเชื้อแอนแทรกซ์ได้จากการจับต้องสัตว์ที่ติดเชื้อแอนแทรกซ์หรือจับต้องวัสดุที่มีสปอร์ของ เชื้อแอนแทรกซ์ การบริโภคเนื้อสัตว์ที่ติดเชื้อ หรือการสูดสปอร์เข้าปอด เชื้อแบคทีเรียนี้มีความคงทน



## คู่มือประชาชนในการเตรียมตัวให้รอดปลอดภัยພິບັຕ

ต่อความแห้งและสามารถมีชีวิตในสภาพแวดล้อมได้นาน เชื้อแอนแทรกซ์จะไม่ติดต่อจากคนหนึ่งไปสู่อีกคนหนึ่ง อาการของโรคขึ้นอยู่กับลักษณะการรับเชื้อของผู้ติดเชื้อ โดยปกติจะแสดงอาการภายใน 1 ถึง 7 วันภายหลังจากการติดเชื้อ แต่บางครั้งเชื้ออาจฟักตัวนานถึง 60 วัน จึงกำเริบ

- ❶ โรคนแอนแทรกซ์ที่เข้าทางปอด (Inhalation Anthrax) เป็นชนิดที่มีความรุนแรงที่สุดเนื่องจากเชื้อถูกสูดเข้าไปยังปอด อาการขั้นแรกจะคล้ายกับเป็นไข้หวัดหรือเป็นหวัดธรรมดาอาจมีไข้ ไอ ปวดศีรษะ อ่อนเพลีย หายใจลำบาก และแน่นหน้าอก หลังจากนั้นอีกหลายวันอาการจะกำเริบด้วยการหายใจลำบากอย่างรุนแรงและช็อค การติดเชื้อโรคนแอนแทรกซ์ชนิดนี้บ่อยครั้งทำให้เสียชีวิต หากมิได้รับการรักษาอย่างทันที่
- ❷ โรคนแอนแทรกซ์ที่เข้าทางผิวหนัง (Cutaneous Anthrax) จากบาดแผลบนผิวหนัง อาการขั้นแรกจะคันผิวหนังและบวม อาการขั้นต่อไปจะกลายเป็นตุ่มขนาดเล็กซึ่งจะพัฒนาต่อไปกลายเป็นบวมขึ้นมีจุดสีดำอยู่ตรงกลางแต่จะไม่เจ็บ ต่อม น้ำเหลืองที่อยู่บริเวณที่ติดเชื้อจะพองตัวขึ้น
- ❸ โรคนแอนแทรกซ์ที่เข้าทางระบบทางเดินอาหาร (Gastrointestinal Anthrax) เกิดจากการบริโภคอาหารที่ปนเปื้อนเชื้อแอนแทรกซ์ทำให้บริเวณลำไส้เกิดการอักเสบอย่างเฉียบพลัน อาการขั้นแรกคือการคลื่นไส้อาเจียน เบื่ออาหาร และเป็นไข้ รวมทั้งมีอาการปวดท้องอาเจียนเป็นเลือดและท้องร่วงอย่างรุนแรงตามมา

### มาตรการในการป้องกัน

- ❶ ถ้าท่านมีอาการที่น่าสงสัย จงรีบไปพบแพทย์และหากท่านเชื่อว่าท่านได้รับเชื้อโดยการจงใจของผู้ประสงค์ร้าย จงรีบไปแจ้งเจ้าหน้าที่ตำรวจท้องที่โดยเร็ว
- ❷ ถ้าท่านได้รับจดหมายหรือกล่องที่อาจบรรจุเชื้อแอนแทรกซ์
  - จงวางกล่องอย่างเบา ๆ และทิ้งไว้โดยปราศจากการรบกวนเพื่อมิให้สปอร์ฟุ้งกระจายไปในอากาศ
  - จงล้างมือของท่านอย่างทั่วถึงให้สะอาดโดยการใช้สบู่และน้ำอุ่น
  - โทรศัพท์เรียกหน่วยแพทย์ฉุกเฉิน 1669 หรือ 191 เพื่อแจ้งเหตุร้ายและจงเชื้อฟังกดคำแนะนำดังกล่าวจนกระทั่งเจ้าหน้าที่มาช่วยท่าน
  - จงจำไว้ว่า : ห้ามจับกล่องอันตรายนั้นอีกหากไม่จำเป็น

### การรักษาโรคนแอนแทรกซ์

- ❶ การรักษาโรคนแอนแทรกซ์จะใช้ยาประเภทแอนติไบโอติกส์ และการป้องกันการติดเชื้อจากบุคคลที่มีเชื้อแอนแทรกซ์ การติดเชื้อแอนแทรกซ์ทุกประเภทจะต้องได้รับการรักษาอย่างทันที่ เนื่องจากการแพร่เชื้อแอนแทรกซ์มิได้ติดต่อกันจากคนหนึ่งไปสู่อีกคนหนึ่ง ดังนั้นจึงไม่จำเป็นต้องป้องกันจากการสัมผัสกับผู้ป่วยที่ติดเชื้อแอนแทรกซ์ เช่น สมาชิกในครอบครัว เพื่อน เพื่อนร่วมงาน ยกเว้นสถานที่ที่เป็นแหล่งที่มีเชื้อแอนแทรกซ์ วัคซีนป้องกันโรคนแอนแทรกซ์สามารถป้องกันการติดเชื้อได้แต่ในปัจจุบันวัคซีนนี้ยังมิได้มีการผลิตแพร่หลายไปสู่สาธารณชนการใช้ยาประเภทแอนติไบโอติกส์สำหรับการป้องกันหรือรักษาโรคนแอนแทรกซ์สามารถทำได้โดยการกำกับของแพทย์

## 6.6 การเตรียมรับภัยจากสารกัมมันตรังสี

เป็นที่ทราบกันดีว่าสิ่งที่เราไม่คาดคิดอาจเกิดขึ้นได้เสมอ เช่น การรั่วไหลของสารกัมมันตรังสีในตำบลที่ใกล้บ้านเรา เป็นต้น เมื่อเกิดเหตุการณ์เช่นนี้ขึ้นเราจะทำอะไร สารกัมมันตรังสีที่เป็นอันตราย หมายถึง วัตถุที่มีการแผ่รังสีออกจากตัวเอง โดยมีความรุนแรงมากกว่า 0.002 ไมโครคูรีต่อน้ำหนัก 1 กรัม ได้แก่ โดบอลท์ (27) เรเดียม (88) เป็นต้น ข้อเสนอต่อไปนี้จะช่วยให้ท่านได้รับผลกระทบจากสารกัมมันตรังสีน้อยที่สุด

ถึงแม้ประเทศไทยจะไม่มีโรงงานผลิตไฟฟ้าพลังงานนิวเคลียร์ แต่มีเตาปฏิกรณ์ปรมาณูขนาดเล็กมีการใช้สารกัมมันตรังสีทางด้านการวิจัย ด้านการรักษาโรค และด้านการอุตสาหกรรมอีกด้วย

การแพร่กระจายของสารกัมมันตรังสีอาจเกิดจากการระเบิดของเครื่องมือที่บรรจุสารกัมมันตรังสี สาธารณชนจะได้รับผลกระทบจากการแพร่ของสารกัมมันตรังสีทางสายลม ทำให้ประชาชน สัตว์ พืช อาหาร น้ำดื่ม อาคาร ยานยนต์ ฯลฯ ได้รับการปนเปื้อน การปนเปื้อนดังกล่าวอาจไม่เป็นอันตรายถึงขั้นเสียชีวิตในทันที แต่อันตรายอาจเกิดจากการได้รับสารกัมมันตรังสีเพิ่มขึ้นและมีการสูดอากาศหรือรับประทานอาหารหรือดื่มน้ำที่ปนเปื้อนสารพิษ

การโจมตีเตาปฏิกรณ์ปรมาณูหรือสถานที่เก็บสารกัมมันตรังสี อาจทำให้มีสารพิษรั่วออกมาในปริมาณที่มากพอที่จะเป็นอันตรายต่อประชาชนและสิ่งแวดล้อม หน่วยงานของรัฐที่รับผิดชอบและองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น ซึ่งเป็นที่ตั้งของเตาปฏิกรณ์ปรมาณูหรือสถานที่เก็บสารกัมมันตรังสี จำต้องมีวิธีการปฏิบัติให้ประชาชนในกรณีเกิดเหตุการณ์ฉุกเฉินที่ร้ายแรง การเตรียมสถานที่หลบภัยหรือการอพยพเป็นสิ่งจำเป็นในลำดับต้น



เพื่อให้ประชาชนทราบว่ามิวัสดกัมมันตรังสี บรรจุอยู่ในภาชนะ ต้องติดป้ายเครื่องหมายรังสี ที่เป็นสากลรูป “ใบพัดสามแฉก”

### รับฟังข่าวสารทางวิทยุ

- เมื่อท่านรับทราบว่าเกิดการรั่วไหลของสารกัมมันตรังสีในบริเวณที่ใกล้ตัวท่าน จงเปิดคลื่นวิทยุที่แจ้งข่าวสารฉุกเฉินเพื่อรับฟังคำแนะนำ หน่วยงานของภาครัฐและหน่วยที่รับผิดชอบจะพยายามทำทุกสิ่งเพื่อทำให้ท่านได้รับอันตรายน้อยที่สุด และทำให้ท่านได้รับความปลอดภัย ท่านควรเตรียมแบตเตอรี่สำหรับวิทยุไว้ด้วย ในกรณีเกิดไฟฟ้ามืด ท่านควรเชื่อฟังคำแนะนำของทางราชการเพื่อให้ได้รับผลกระทบน้อยที่สุด

### เชื่อฟังคำแนะนำ

- จงเชื่อฟังและทำตามคำแนะนำของผู้เชี่ยวชาญ ถ้าท่านได้รับแจ้งให้อพยพหลังจากกลุ่มควันของสารกัมมันตรังสีได้ผ่านไปแล้วหรือเปลี่ยนทิศทางจงรีบอพยพทันที ฟังข่าวสารเพื่อให้ทราบตำแหน่งและทิศทางของไหลของกลุ่มควันสารพิษ และหนีจากพื้นที่อันตรายในทิศทางตั้งฉากกับแนวการไหลของกลุ่มควันสารพิษ และหนีจากพื้นที่อันตรายในทิศทางตั้งฉากกับแนวการไหลของกลุ่มควันสารพิษ ถึงแม้ว่ากลุ่มควันสารกัมมันตรังสีได้ผ่านไปแล้วแต่การปนเปื้อนของสารกัมมันตรังสียังคงตกค้างบนพื้นดิน





ก้จ່ງเป็นให้ร้ອງขอความช่วยเหลือ

- โดยปกติจะมีการตั้งศูนย์ช่วยเหลือขึ้น ในกรณีที่ยังไม่มีการตั้งศูนย์ช่วยเหลือจงไปที่สถานีตำรวจหรือสถานีดับเพลิงซึ่งตั้งอยู่นอกพื้นที่อันตราย

เฝ้าสังเกตอาการ

- ถ้าท่านเชื่อว่ากลุ่มควันสารกัมมันตรังสีผ่านตัวท่านโดยตรงหรือท่านอยู่ในบริเวณที่มีสารกัมมันตรังสีรั่วไหล จงเฝ้าสังเกตอาการไม่สบายของท่าน เช่น อาการคลื่นไส้ เบื่ออาหาร ผิวหนังมีสีแดง หรือมีอาการท้องร่วง จงรีบไปพบแพทย์เพื่อทำการรักษาทันที การเปลี่ยนแปลงของโลหิตอาจเกิดขึ้นได้ถึงแม้ว่าท่านได้รับสารกัมมันตรังสีขนาดปานกลางและอาจเป็นสิ่งแรกที่สามารรถตรวจสอบได้ แพทย์จะเป็นผู้ทดสอบการเปลี่ยนแปลงดังกล่าว

ระมัดระวังในการบริโภค

- จงหลีกเลี่ยงการดื่มนมสด หรือรับประทานผักสดจากพื้นที่อันตราย และคอยจนกว่ากระทรวงสาธารณสุขจะประกาศว่าผลิตภัณฑ์อาหารชนิดใดปลอดภัยสำหรับการบริโภค

ถ้าท่านสงสัยว่าท่านได้รับสารกัมมันตรังสี

- ถ้าท่านรู้สึว่าท่านได้สัมผัสกับสารกัมมันตรังสี ท่านควรเปลี่ยนชุดที่สวมใส่เป็นชุดใหม่ ชุดเดิมที่ถอดออกควรเก็บในถุงพลาสติกที่ปิดมิดชิด จงอาบน้ำฝักบัวให้ทั่วร่างกาย โดยใช้สบู่และน้ำปริมาณมาก ๆ ในส่วนที่เป็นผิวหนัง น้ำเย็นจะทำให้รูขุมขนปิด ซึ่งจะเป็นการกักสารกัมมันตรังสีเอาไว้ น้ำร้อนจะทำให้รูขุมขนเปิดซึ่งจะเปิดทางให้สารกัมมันตรังสีเข้าสู่ร่างกาย ไม่มีความจำเป็นที่ท่านต้องใช้แปรงขัดผิวหนัง เพราะผิวหนังของท่านจะเกิดความระคายเคืองโดยไม่จำเป็น

6.7 การเตรียมรับภัยจากสารเคมี

สารเคมีที่มีพิษต่อคน สัตว์และพืช ได้แก่ แก๊สพิษ สารเคมีพิษที่เป็นของเหลวและสารเคมีพิษที่เป็นของแข็ง เป็นต้น สารเคมีส่วนใหญ่มักเป็นสาเหตุของการบาดเจ็บสาหัสหรือการเสียชีวิต ความรุนแรงของการบาดเจ็บขึ้นอยู่กับประเภทและปริมาณของสารเคมีที่ใช้และช่วงเวลาสัมผัสกับสารเคมี

ฤทธิ์ของแก๊สมีสตาร์ด

แก๊สมีสตาร์ดเป็นอันตรายอย่างรุนแรงต่อตา จมูก คอ ปอด และผิวหนังของท่านภายในเวลาไม่กี่นาทีหรือไม่กี่นาที่ ถึงแม้ว่าจะไม่มีอาการจากฤทธิ์ของแก๊สอย่างทันทีทันใด ดังนั้นสิ่งสำคัญก็คือท่านต้องหลบในที่กำบังที่เป็นห้องปิดทึบทันทีหรือรีบหนีออกจากพื้นที่อันตราย ถ้าได้รับคำสั่งเพื่อปกป้องตัวท่านเอง



โดยทั่วไปแก๊สมีสสารมืดมักเกิดจากการระเบิดหรือไฟไหม้ ในการเกิดไฟไหม้สารเคมีส่วนใหญ่จะถูกเผา และสารเคมีบางส่วนจะอยู่ในรูปควัน กลุ่มควันนี้จะมองไม่เห็นด้วยตาเปล่า เมื่อกลุ่มควันลอยไปจากที่เกิดเหตุ อาจมีหยดหรือไอของสารเคมีตกลงมาสู่พื้นดิน หยดหรือไอสารเคมีนี้จะทำอันตรายท่านได้เมื่อท่านสัมผัสหรือ รับประทานหรือดื่มสิ่งที่ปนเปื้อนสารเคมี จงเชื่อฟังคำเตือนให้ป้องกันตัวเองถึงแม้ว่าท่านมองไม่เห็นหรือไม่ได้ กลิ่นสารเคมี

### ฤทธิ์ของสารเคมีที่ทำลายระบบประสาท

สารเคมีนี้จะไปรบกวนระบบประสาท ระบบประสาทจะสั่งการให้ร่างกายทำตามหรืออาจเป็นสาเหตุ ให้ท่านหยุดหายใจและเสียชีวิตได้ แก๊สทำลายระบบประสาทมีการระเหยช้า และอาจอยู่ในสิ่งแวดล้อมได้หลายวัน ดังนั้น จึงเป็นสิ่งสำคัญที่ท่านต้องรีบปกป้องตัวเองอย่างทันทีด้วยการหาที่หลบภัยซึ่งเป็นห้องที่มีมิดชิดหรือ หนีออกจากพื้นที่เมื่อได้รับการแจ้งเตือน

หากท่านสูดดมสารเคมีที่ทำลายระบบประสาท อาจมีอาการที่มีความรุนแรงจากระดับเบาไปถึงระดับ ปานกลางตามลำดับดังนี้ สายตาพล่ามัว ปวดตา ปวดศีรษะ และน้ำมูกไหล ไปจนถึงแน่นหน้าอกและหายใจ ไม่ออก ในกรณีที่ไอสารพิษสัมผัสผิวหนังท่านจะทำให้ท่านแสบหรือไหม้หรือกล้ำเนื้อกระดูก และอ่อนล้า การสูดไอ สารพิษที่เข้มข้นอาจทำให้ท่านมีอาการหน้ามืดหรืออาจหยุดหายใจได้

### สิ่งที่พึงปฏิบัติ

- ☉ เมื่อเกิดภัยจากสารเคมี หน่วยงานที่รับผิดชอบจะแจ้งประชาชนให้หาที่หลบภัยที่เป็นสถานที่ที่ปิดมิดชิด หรืออพยพโดยทันที ห้ามระบายอากาศหรือหนีจากที่หลบภัยจนกว่าท่านจะได้รับแจ้ง
  - ☉ จงระลึกอยู่เสมอว่าการหลีกเลี่ยงที่จะสัมผัสกับสารเคมีเป็นเป้าหมายหลัก การออกจากที่กำบังเพื่อไป ช่วยชีวิตหรือช่วยเหลือผู้ประสบภัยอาจเป็นการตัดสินใจที่เป็นอันตรายถึงชีวิต
  - ☉ ไม่มีประโยชน์อันใดเลยที่บุคคลซึ่งยังมิได้รับการฝึกฝนด้านสารเคมีจะไปช่วยเหลือผู้ประสบภัย
  - ☉ ถ้าท่านยังมิได้เข้าที่หลบภัยหรือกำลังจะหนีออกจากพื้นที่เกิดภัย จงคิดว่าท่านอาจสัมผัสกับสารเคมีแล้ว ดังนั้นจึงมีข้อปฏิบัติหลายประการที่ท่านพึงทำเช่น ถ้าท่านเข้าสถานที่หลบภัยแล้วควรถอดเสื้อและกางเกง (เฉพาะชั้นนอก) ออกแล้วบรรจุใส่ถุงและปิดปากถุง ถ้าสถานที่หลบภัยมีน้ำ จงอาบ้ำด้วยน้ำเย็นหรือน้ำอุ่น (ห้ามอาบ้ำร้อน) จากศีรษะจนทั่วร่างกายโดยใช้สบู่และน้ำปริมาณสูง ห้ามทำสบู่เข้าตา
- อนึ่ง เมื่อท่านออกจากพื้นที่เกิดภัย จงบอกกับคณะเจ้าหน้าที่ฉุกเฉินหรือคณะแพทย์ว่าท่านอาจ สัมผัสกับสารพิษ ณ ที่ใดและบอกกับคณะเจ้าหน้าที่ฉุกเฉินเกี่ยวกับถุงที่บรรจุเสื้อผ้าซึ่งปิดไว้ เพื่อให้คณะ เจ้าหน้าที่ใช้วิธีที่ปลอดภัยในการนำเสื้อผ้าออกจากถุงภายหลังเหตุการณ์สงบลง
- ☉ ถ้าท่านมีอาการเจ็บป่วยจากสารเคมี จงโทรศัพท์สอบถามหน่วยแพทย์ฉุกเฉินทันทีและปฏิบัติตาม คำแนะนำ



### 6.8 การเตรียมรับภัยจากโรคไข้หวัดนก

ไข้หวัดนกหรือไข้หวัดใหญ่ในสัตว์ปีก เป็นโรคที่เกิดจากการติดเชื้อไวรัสไข้หวัดใหญ่ชนิดเอ ในตระกูล Orthomyxoviridae ซึ่งเป็น RNA ไวรัสชนิดมีเปลือกหุ้ม (envelope) โดยมีโปรตีนที่มีคุณสมบัติเป็นแอนติเจนที่สำคัญอยู่ 2 ชนิด คือ Hemagglutinin (H) มีชนิดย่อยๆ อีก 16 ชนิด เรียกเป็นรหัสว่า H1-H16 ตามลำดับ และ Neuraminidase (N) มีชนิดย่อยๆ อีก 9 ชนิด เรียกเป็นรหัสว่า N1-N9 ตามลำดับ



#### อาการที่เกิดในคน

- มีไข้ (อุณหภูมิร่างกายมากกว่า 38 องศา) ร่วมกับอาการอย่างใดอย่างหนึ่ง ได้แก่ ปวดกล้ามเนื้อ ไอ หายใจผิดปกติ (หอบ, หายใจลำบาก) หรือแพทย์สงสัยว่าเป็นปอดบวม หรือไข้หวัดใหญ่ และมีประวัติการสัมผัสโดยตรงกับสัตว์ปีกที่ป่วย/ตาย ในระยะ 7 วัน ก่อนเริ่มป่วย หรือมีการตายของสัตว์ปีกอย่างผิดปกติ ในหมู่บ้านที่อาศัยอยู่ในรอบ 14 วันก่อนเริ่มป่วยหรือดูแลใกล้ชิดผู้ป่วยปอดอักเสบรายอื่นในช่วง 10 วันก่อนเริ่มป่วย



#### การควบคุมและป้องกัน

##### ผู้บริโภคน

- ผู้บริโภคไก่และผลิตภัณฑ์จากไก่ควรรับประทานเนื้อที่ปรุงสุกเท่านั้น เนื่องจากเชื้อโรคต่างๆ ที่อาจปนเปื้อนมาไม่ว่าจะเป็นไวรัส แบคทีเรีย หรือพยาธิจะถูกทำลายไปด้วยความร้อน
- สำหรับเนื้อไก่ที่มีขายอยู่ตามท้องตลาดในขณะนี้ ถือว่ามีความปลอดภัยสามารถบริโภคได้ตามปกติ แต่ต้องรับประทานเนื้อไก่สุกเท่านั้น งดรับประทานเนื้อไก่กึ่งสุกกึ่งดิบ
- ส่วนไข่ไก่ก็ควรเลือกฟองที่สดใหม่และไม่มีมูลไก่ติดเปื้อนที่เปลือกไข่ ก่อนปรุงควรนำมาล้างให้สะอาด และปรุงให้สุกก่อนรับประทาน

##### ผู้ชำแหละไก่

ผู้ชำแหละไก่อาจมีความเสี่ยงจากการติดโรคจากสัตว์จึงควรระมัดระวังขณะปฏิบัติงาน ดังนี้

- ต้องไม่ซื้อไก่ที่มีอาการผิดปกติจากการติดเชื้อ เช่น ซึม หงอย ขนฟู หน้า หงอน หรือเหนียงบวมคล้ำ มีน้ำมูก หรือจี้ไหล เป็นต้น หรือไก่ที่ตายมาชำแหละขาย
- ไม่ซิงสัตว์ปีกจำพวก ไก่ เป็ด ห่าน ฯลฯ ที่รอชำแหละไว้ในกรงใกล้ๆ กัน เพราะจะเป็นปัจจัยเสี่ยงให้เชื้อโรคกลายพันธุ์ จนอาจเกิดเชื้อสายพันธุ์ใหม่ๆ ที่เป็นอันตรายทั้งต่อคนและสัตว์ได้



- ☉ ควรทำความสะอาดกรง และอุปกรณ์อย่างสม่ำเสมอด้วยน้ำผงซักฟอก และนำไปผึ่งกลางแดดจัดๆ นอกจากนั้นอาจราดด้วยน้ำยาฆ่าเชื้อเดือนละ 1-2 ครั้ง
- ☉ หากสัตว์ที่ฆ่าหาละมีลักษณะผิดปกติ เช่น มีจุดเลือดออกมีน้ำ หรือเลือดดั่ง หรือจุดเนื้อตายสีขาวที่เครื่องใน หรือเนื้อมีสีผิดปกติ ต้องไม่นำไปจำหน่าย และรีบแจ้งเจ้าหน้าที่ปศุสัตว์มาตรวจสอบทันทีเพราะอาจเป็นโรคระบาด
- ☉ ต้องล้างบริเวณฆ่าหาละสัตว์ให้สะอาดด้วยน้ำผงซักฟอกหลังเสร็จสิ้นการฆ่าหาละไก่ และควรราดน้ำยาฆ่าเชื้อโรคเดือนละ 1-2 ครั้ง
- ☉ ผู้ฆ่าหาละไก่ควรดูแลระมัดระวังตนเองอย่างถูกต้อง โดยใช้อุปกรณ์ป้องกันร่างกาย เช่น พลาสติกหรือผ้ากันเปื้อน ผ้าปิดปากจุก ถุงมือ แวนตา รองเท้าบูท และต้องหมั่นล้างมือบ่อยๆ
- ☉ รับประทานอาหารว่างด้วยน้ำและสบู่ให้สะอาด และต้องเปลี่ยนเสื้อผ้าทุกครั้งหลังปฏิบัติงานเสร็จ ส่วนเสื้อผ้าชุดเดิม พลาสติกหรือผ้ากันเปื้อน ผ้าปิดปากจุก ถุงมือ และแวนตาควรนำไปซักหรือล้างให้สะอาด และผึ่งกลางแดดให้แห้งสนิทก่อนนำมาใช้อีกครั้ง

#### เกษตรกรผู้เลี้ยงไก่ รวมถึงผู้เลี้ยงสัตว์

สำหรับเกษตรกรผู้ประกอบอาชีพเลี้ยงไก่ รวมทั้งผู้เลี้ยงสัตว์ และผู้ที่เกี่ยวข้องกับสัตว์ในฟาร์มที่มีการระบาดของเป็นกลุ่มประชาชนที่เสี่ยงต่อการติดโรคจากสัตว์ ดังนั้นควรปฏิบัติโดยเคร่งครัดดังนี้

- ☉ โดยเกษตรกรผู้ประกอบอาชีพเลี้ยงไก่ต้องป้องกันไม่ให้สัตว์อื่นๆ รวมทั้งนกเข้ามาในโรงเรือน เพราะอาจนำเชื้อโรคเข้ามา นอกจากนั้นจะต้องรักษาความสะอาดในโรงเรือนให้ดียิ่งเสมอ และหากมีไก่ป่วยหรือตายไม่ว่าด้วยสาเหตุใด ให้รีบแจ้งเจ้าหน้าที่ปศุสัตว์ในพื้นที่ทันที ต้องไม่นำไก่ป่วยหรือตายออกมาจำหน่าย และทำการกำจัดทิ้งตามคำแนะนำของปศุสัตว์อย่างเคร่งครัด เพื่อป้องกันการแพร่เชื้อไปสู่สัตว์หรือคน
- ☉ ส่วนผู้เลี้ยงสัตว์หรือผู้ที่เกี่ยวข้องกับสัตว์ในฟาร์มที่มีการระบาดไม่ว่าจากสาเหตุใด ควรดูแลระมัดระวังตนเองอย่างถูกต้อง โดยใช้อุปกรณ์ป้องกันร่างกาย เช่น พลาสติกหรือผ้ากันเปื้อน ผ้าปิดปากจุก ถุงมือ แวนตา รองเท้าบูท และต้องหมั่นล้างมือบ่อยๆ โดยเฉพาะหลังจับต้องสัตว์ป่วยหรือซากสัตว์ที่ตาย
- ☉ รับประทานอาหารว่างด้วยน้ำและสบู่ให้สะอาด และต้องเปลี่ยนเสื้อผ้าทุกครั้งหลังปฏิบัติงานเสร็จ เสื้อผ้าชุดเดิมควรนำไปแยกซัก และผึ่งกลางแดดให้แห้งสนิทก่อนนำมาใช้อีกครั้ง
- ☉ นอกจากนี้ยังควรรักษาร่างกายให้แข็งแรงเพื่อให้ร่างกายมีภูมิต้านทานโรคได้ดี โดยการรับประทานอาหารให้ครบ 5 หมู่ รวมทั้งผักและผลไม้ งดบุหรี่และสุรา นอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ ควรสวมเสื้อผ้าให้อบอุ่นพอในช่วงอากาศเย็น
- ☉ และหากมีอาการไม่สบาย เช่น มีไข้ ปวดศีรษะ หนาวสั่น เจ็บคอ ไอ เป็นต้น ต้องรีบไปพบแพทย์ทันที และแจ้งแพทย์ด้วยว่าทำงานในฟาร์มเลี้ยงสัตว์



### ພູປຽກອບອາຫາຣ

ພູປຽກອບອາຫາຣທັງເພື່ອກຳນາຍ ແລະແມ່ບ້ານທີ່ເຕຣຍມອາຫາຣໃນຄຣັວເຣືອນເປັນພູມີບທບາທສຳຄັງໃນກຳນາຍປັອກັ້ນໂຣດຕິດຕໍ່ຈາກອາຫາຣ ກຣທຣວງສາຣາຣນສຸຂໂພນກຳນາຍປັອກັ້ນ ດັງນີ້

- ❶ ດຣວງເລືອກຊື້ອເນື້ອໄກ່ ແລະຜລິຕັດພັນຈາກໄກ່ຈາກແຫ່ງທີ່ມີກຳນາຍປັອກັ້ນມາຣຣຸກຣນາຫຣືຣວງຣຳດຳປຣະຈຳ ແລະເລືອກຊື້ໄກ່ສຸດທີ່ມີລັດທະນະພັງຊື້ວ່າອາຈາດຳຍດຳຍໂຣດຕິດເຊື້ອ ເຊັ່ນ ເນື້ອມີສັດລຳ ມີຈຸດ ເລືອດອອກເປັນດັນ ສຳຫຣັບໄຂ່ດຣວງເລືອກຟອງທີ່ດຳຍສຸດໃໝ່ແລະມີມູລໄກ່ຕິດເປື້ອນທີ່ເປື່ອກັ້ນໄຂ່ ກ່ອນປຽງດຣວງນຳມາລ້າງໃຫ້ສະອາດ
- ❷ ມັ່ນໃຫ້ມືທີ່ເປື້ອນມາຈັບຕັອງຈຸກ ດາ ແລະປາກ ແລະຫມັ້ນລ້າງມືອ່ຍໆ ດຳຍເຊວາຍອ່າຍື່ງໃຫ້ຈັບຕັອງເນື້ອສັດຳຍແລະເຊື້ອໃນສັດຳຍ
- ❸ ດຣວງແຍກເຊັ່ງສຳຫຣັບຫັ້ນເນື້ອໄກ່ ແລະມີເຊັ່ງສຳຫຣັບຫັ້ນອາຫາຣທີ່ປຽງສຸດແລ້ວ ຝັກ ຫຣືອຜລໄມ້ ດຳຍເຊວາຍ ມັ່ນໃຫ້ເຊັ່ງຣ່ວມກັ້ນ

### ພູຢືນຍ້າຍສັດຳຍປັອກັ້ນ

ພູຢືນຍ້າຍສັດຳຍປັອກັ້ນດຣວງຣັດຣວງຕົນເອງມັ່ນໃຫ້ຕິດໂຣດຈາກສັດຳຍ ແລະປັອກັ້ນກຳນາຍເຊື້ອຈາກຟາຣມໜື່ງໄປແຟຣຍັງຟາຣມອື່ນໆ ຈື່ງດຣວງປຣັບຕີ ດັງນີ້

- ❶ ດຳຍຊື້ສັດຳຍຈາກຟາຣມທີ່ມີສັດຳຍຕາຍມາກຣືດປັອກັ້ນ
- ❷ ເມື່ອຢືນຍ້າຍສັດຳຍເຣື້ອໃນແຕ່ລະວັນຕັອງຣືບລ້າງທຳຣວງສະອາດຣັດໃຫ້ສະອາດດຳຍນ້ຳ ຝັກຈັກຟອກ ສຳຫຣັບກຣວງຈັງສັດຳຍດຣວງຣັດດຳຍນ້ຳຍາຊ່າເຊື້ອອັອກຣື່ງໜື່ງ
- ❸ ດຳຍດຳຍຣັດຣວງຕົນເອງອ່າຍື່ງຕັອງ ດຳຍໃຫ້ຊຸປຣກຣຳນາປັອກັ້ນຣ່າງກຳຍ ເຊັ່ນ ຝ້າປິດປາກ ຈຸກ ດຳຍມືຣອງເຫ້ບູທ ແລະຕັອງຫມັ້ນລ້າງມືອ່ຍໆ
- ❹ ຣືບອາບນ້ຳຊ່າຣ່າງກຳຍດຳຍນ້ຳແລະສູນໃຫ້ສະອາດ ແລະຕັອງເປື່ອນເສື້ອຝ້າທຸກຣື່ງຫຣັດປັອກັ້ນປັອກັ້ນເຣື້ອສ່ວນເສື້ອຝ້າຊຸດເຕັມແລະເຊື້ອປັອກັ້ນຣ່າງກຳຍ ດຳຍນຳໄປຈັກຫຣືອລ້າງໃຫ້ສະອາດ ແລະຝັກລາງແດດໃຫ້ແຫ້ງສົນທກ່ອນນຳມາໃຫ້ອັອກຣື່ງ

### ເກຣທຣກຣພູເລັ່ງໄກ່

ເກຣທຣກຣພູປຽກອບອາຊີຟເລັ່ງໄກ່ ຣວມທັງພູເລັ່ງໄກ່ ແລະພູທີ່ຕັອງເກື່ຍຈັອງກັບສັດຳຍໃນຟາຣມທີ່ມີກຳນາຍຣະບາດເປັນກຸລຸມປຣະຊາຣນທີ່ເສັ່ງຕັອງກຳນາຍໂຣດຈາກສັດຳຍ ດັງນັ້ນຈື່ງດຣວງປຣັບຕີດຳຍເຊື້ອດຳຍດັງນີ້

- ❶ ເກຣທຣກຣພູປຽກອບອາຊີຟເລັ່ງໄກ່ ຕັອງປັອກັ້ນມັ່ນໃຫ້ສັດຳຍອື່ນໆ ຣວມທັງກຸທຸກຣຳນາ ແລະສັດຳຍພາະນຳໂຣດ ເຊັ່ນ ຫຸ ເປັນດັນ ເຂ້ມາໃນຣົງເຣືອນເພາະອາຈານຳເຊື້ອໂຣດເຂ້ມາແຟຣໃຫ້ໄກ່ໄດ້ ນອກຈາກນັ້ນຈະຕັອງຣັກຣາຣວງສະອາດໃນຣົງເຣືອນໃຫ້ດຳຍຢູ່ເສມອ ແລະຫາກມີໄກ່ປ່າຍຫຣືອຕາຍມັ່ນວ່າດຳຍສາເຫຸດໃດໃຫ້ຣືບແຈັງເຈ້າເຫນ້າທີ່ປຸສັດຳຍໃນພື້ນທີ່ຫັ້ນທີ່ ຕັອງມັ່ນໄກ່ປ່າຍຫຣືອຕາຍອອກມາຈຳນາຍ ແລະທຳກຳນາຍຈັດທັງຕາມຕຳນະນຳຂອງເຈ້າເຫນ້າທີ່ປຸສັດຳຍອ່າຍື່ງເຊັ່ນ ອາຈາຝັງໃຫ້ສັດຳຍແລ້ວຣັດດຳຍນ້ຳຍາຊ່າເຊື້ອ ຫຣືອບຸນຂາວ ຫຣືອນຳໄປເຊວາຍເພື່ອປັອກັ້ນກຳນາຍແຟຣເຊື້ອມາສູ່ສັດຳຍຫຣືອຄົນ



- ☉ ผู้ที่เลี้ยงสัตว์หรือผู้ที่ต้องเกี่ยวข้องกับสัตว์ในฟาร์มที่มีการระบาด ไม่ว่าจะจากสาเหตุใดควรดูแลระมัดระวังตนเองอย่างถูกต้อง โดยใช้อุปกรณ์ป้องกันร่างกาย เช่น พลาสติกหรือผ้ากันเปื้อน ผ้าปิดปาก จมูก ถุงมือ แวนตา รองเท้าบูท และต้องหมั่นล้างมือบ่อยๆ โดยเฉพาะหลังจับต้องสัตว์ป่วยหรือซากสัตว์ที่ตาย
- ☉ รับประทานอาหารที่ปรุงสุกด้วยน้ำและสบูให้สะอาด และต้องเปลี่ยนเสื้อผ้าทุกครั้งหลังปฏิบัติงานเสร็จ เสื้อผ้าชุดเดิม พลาสติกหรือผ้ากันเปื้อน ผ้าปิดปาก จมูก ถุงมือ แวนตา ควรนำไปซักหรือล้างให้สะอาด และผึ่งกลางแดดให้แห้งสนิทก่อนนำมาใช้อีกครั้ง

#### การป้องกันโรคในเด็ก

- ☉ เนื่องจากเด็กมักมีนิสัยชอบเล่นคลุกคลีกับสัตว์เลี้ยง รวมทั้งไก่และนก และหากติดเชื้อไข้หวัดนก มักป่วยรุนแรง ดังนั้นในช่วงที่มีโรคระบาดในสัตว์ปีกหรือมีสัตว์ตายมากผิดปกติ พ่อ แม่ ผู้ปกครองควรระมัดระวังดูแลเด็กให้ใกล้ชิด และเตือนไม่ให้เด็กจับอุ้มไก่หรือนก หรือจับต้องซากสัตว์ปีกที่ตาย และต้องฝึกสุขนิสัยที่ดีให้เด็ก โดยเฉพาะการล้างมือทุกครั้งหลังจับต้องสัตว์
- ☉ หากเด็กมีอาการป่วยสงสัยเป็นโรคติดเชื้อทางเดินหายใจ ต้องรีบพาไปพบแพทย์เพื่อรับการรักษาโรคเร็วที่สุด โดยทั่วไปเมื่อได้รับการรักษาและดูแลอย่างถูกต้อง เด็กจะค่อยๆ มีอาการดีขึ้นภายใน 2 ถึง 7 วัน แต่ควรสังเกตอาการอย่างใกล้ชิด หากมีอาการรุนแรงขึ้น เช่น มีอาการหอบ ต้องรีบพาไปโรงพยาบาลทันที

#### คำแนะนำทั่วไปในการรักษาสุขภาพและพฤติกรรมอนามัยเพื่อป้องกันโรคติดต่อ

- ☉ ควรรักษาร่างกายให้แข็งแรง เพื่อให้ร่างกายมีภูมิต้านทานโรคได้ดี โดยการรับประทานอาหารให้ครบ 5 หมู่ รวมทั้งผักและผลไม้ งดบุหรี่และสุรา นอนหลับพักผ่อนให้พอเพียง ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ และในช่วงอากาศเย็น ควรสวมเสื้อผ้าให้ร่างกายอบอุ่น
- ☉ หากมีอาการไม่สบาย เช่น มีไข้ ปวดศีรษะ หนาวสั่น เจ็บคอ ไอ เป็นต้น ต้องรีบไปพบแพทย์ทันที และแจ้งแพทย์ด้วยว่าทำงานในฟาร์มเลี้ยงสัตว์ หรือมีประวัติสัมผัสซากสัตว์

#### ข้อแนะนำกรณีพบสัตว์ปีกตายผิดปกติ

สัตว์ที่ตายผิดปกติ อาจมีสาเหตุมาจากโรคระบาดหลายโรค รวมทั้งโรคไข้หวัดนกด้วย หรืออาจเกิดจากสาเหตุอื่น ผู้ที่พบเห็นควรปฏิบัติโดยเร็วดังนี้

- ☉ สัตว์ที่ตายผิดปกติอาจมีสาเหตุมาจากโรคระบาดหลายโรค รวมทั้งโรคไข้หวัดนกด้วย หรืออาจเกิดจากสาเหตุอื่น ผู้ที่พบเห็นควรปฏิบัติโดยเร็ว ดังนี้



## คู่มือประชาชนในการเตรียมตัวให้รอดปลอดภัยພິທີ

- o กรุงเทพมหานคร แจ้งสำนักงานเขตที่พบสัตว์ตาย หรือศูนย์ปฏิบัติการไขหวัดนก กทม. โทร. 0 2354 1836 หรือ 0 2245 8106 (จันทร์ – ศุกร์ 08.00 – 20.00 น., เสาร์ – อาทิตย์ 08.00 – 12.00 น.) หรือสายด่วน 1555 และนอกเวลาดังกล่าวโทรสายด่วนสำนักอนามัย กทม. โทร. 0 2245 4964
  - o กรมปศุสัตว์ โทร. 0 2653 4551-4 ต่อ 101-105
  - o ต่างจังหวัด แจ้งปศุสัตว์อำเภอหรือจังหวัด/อาสาสมัครสาธารณสุข (อสม.) เจ้าหน้าที่สถานีอนามัย/กำนัน/ผู้ใหญ่บ้าน/เทศบาล/อบต.
- ☉ เก็บซากสัตว์ใส่ลงในถุงพลาสติกมัดปากถุงให้แน่น ต้องไม่จับซากสัตว์ด้วยมือเปล่า ควรสวมถุงมือยาง ถ้าไม่มีอาจใช้ถุงพลาสติกหนาๆ สวมมือ เจ้าหน้าที่อาจนำซากบางส่วนไปตรวจชันสูตรหาสาเหตุการตาย ส่วนซากที่เหลือต้องรีบนำไปเผาหรือฝัง หากใช้วิธีฝังควรรดด้วยน้ำยาฆ่าเชื้อหรือโรยปูนขาว หรืออาจใช้น้ำเดือดรดที่ซากก่อนกลบดินให้แน่น

### 6.9 การเตรียมรับมือภัยจากโรคทางเดินหายใจเฉียบพลันรุนแรง (Severe Acute Respiratory syndrome : SARS)

โรคทางเดินหายใจเฉียบพลันรุนแรง เป็นโรคที่อยู่ภายใต้การเฝ้าระวังขององค์การอนามัยโลก โดยผู้ป่วยส่วนใหญ่เป็นผู้ใหญ่ ส่วนเด็กถ้าเป็นจะมีอาการเบากว่าผู้ใหญ่ สาเหตุเกิดจากเชื้อไวรัสโคโรนา coronavirus (SARS-CoV) ระยะฟักตัวของโรคจะใช้เวลาประมาณ 2 ถึง 7 วัน โดยทั่วไปมักไม่เกิน 10 วัน อาการเริ่มแรกจะคล้ายๆ กับโรคติดเชื้อทางเดินหายใจอีกหลายโรค เช่น ไรซัลหวัดที่พบได้บ่อยมาก แต่อาการไม่รุนแรง นอกจากนั้นแล้วอาการของโรคนี้ในขั้นต้นก็จะคล้ายๆ กันกับโรคติดเชื้ออื่นๆ อีกหลายโรคด้วย



#### การติดต่อ

เชื้อโคโรนาไวรัสแพร่ติดต่อได้โดยการสัมผัสใกล้ชิดกับผู้ป่วย เนื่องจากมีเชื้อแพร่ออกมาับน้ำมูก น้ำลายของผู้ป่วย และการติดต่อทางการหายใจ นอกจากนั้นเชื้ออาจแพร่โดยทางอ้อมผ่านมากับข้าวของเครื่องใช้ โดยเฉพาะอย่างยิ่งผ้าเช็ดหน้า ผ้าเช็ดมือ ช้อนอาหาร หลอดดูดน้ำ และที่พึงระวังเป็นอย่างยิ่งคือการแพร่เชื้อจากมือเข้าสู่ปากและจมูก

### อาการ

อาการสำคัญที่เป็นสัญญาณเตือนภัยให้ต้องรีบไปพบแพทย์ก็คือ มีไข้สูงกว่า 38 องศาเซลเซียส และอาจมีอาการต่อไปนี้ได้อย่างหนึ่งหรือหลายอย่าง คือ ปวดเมื่อยตามเนื้อตัว ปวดศีรษะมาก หนาวสั่น หลังจากนั้นประมาณ 3-7 วัน ก็จะเริ่มมีอาการเจ็บคอ ไอแห้งๆ ผู้ป่วยส่วนใหญ่ประมาณ 90% จะมีอาการทุเลาขึ้นอย่างช้าๆ หลังจาก 7 วันไปแล้ว และจะหายเป็นปกติ บางรายอาจมีอาการป่วยรุนแรง เนื่องจากมีอาการแทรกซ้อนที่ปอด ทำให้เกิดปอดบวมอักเสบ ในระยะนี้ผู้ป่วยจะเริ่มมีอาการหายใจลำบากหรือหอบด้วย ซึ่งจะพบว่าผู้ป่วยอาจมีอาการทรุดหนักลงในช่วง 10-14 วัน และอาจเสียชีวิตได้ในช่วงวันที่ 17-18 ของการป่วย

### การป้องกัน

- ☉ หลีกเลี่ยงไม่ไปในประเทศที่เป็นเขตโรคระบาดจนกว่าจะสามารถควบคุมโรคให้สงบลงได้
- ☉ หลีกเลี่ยงไม่คลุกคลีใกล้ชิดกับผู้ป่วยที่มีอาการของโรค
- ☉ รักษาสุขภาพและอนามัยส่วนบุคคลให้ดีอยู่เสมอจะช่วยให้ภูมิคุ้มกันที่ดี ได้แก่ การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ การรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ครบถ้วนในแต่ละวัน โดยเฉพาะผัก ผลไม้ และดื่มน้ำสะอาดให้เพียงพอ การนอนหลับพักผ่อน ไม่หักโหมงานติดต่อกันนานเกินไป รวมทั้งการหลีกเลี่ยงเหล้า บุหรี่ และความเครียด อีกสิ่งหนึ่งคือสุขนิสัยในเรื่องการล้างมือ ส่วนผู้ป่วยที่มีอาการป่วยแล้วก็ควรใช้หน้ากากอนามัยหรือผ้าปิดปากปิดจมูก จะช่วยไม่ให้แพร่เชื้อไปยังญาติพี่น้องและเพื่อนฝูงได้ดีอีกด้วย







## ดรรชนี

### ก

การจับชีพี (รถจักรยานยนต์)	55	การเตรียมรับภัยจากสารเคมี	72
การจับชีพี (รถยนต์)	53	การเตรียมรับภัยพิบัติของผู้ทุพพลภาพ	32
การจัดการในสภาวะฉุกเฉิน	15	การเตรียมรับภัยพิบัติของผู้พิการทางสายตา	33
การจัดลำดับความเสียหายภัยพิบัติในประเทศไทย	9	การเตรียมรับภัยพิบัติของผู้พิการทางการได้ยิน	35
การฉีดยาเข้าเส้นโลหิตและอุปกรณ์	22	การเตรียมรับภัยพิบัติซับซ้อน	61
การช่วยเหลือเด็กภายหลังการเกิดภัยพิบัติ	23	การเตรียมรับภัยพิบัติเทคโนโลยี	51
การใช้กฎจราจร (รถจักรยานยนต์)	56	การเตรียมรับภัยพิบัติธรรมชาติ	39
การใช้กฎจราจร (รถยนต์)	53	การเตรียมรับภัยแล้ง	49
การใช้เครื่องกำเนิดไฟฟ้าในระหว่างไฟฟ้าดับ	28	การเตรียมรับภัยจากพายุหมุนเขตร้อน (वादภัย)	41
การใช้อุปกรณ์ (รถจักรยานยนต์)	55	การเตรียมรับอัคคีภัยภายในบ้าน	59
การใช้อุปกรณ์ (รถยนต์)	53	การเตรียมรับอุทกภัย (น้ำท่วม)	40
การเตรียมครอบครัวเพื่อรับภัยพิบัติ	20	การเตรียมสมาชิกในครอบครัวสำหรับเหตุการณ์ฉุกเฉิน	18
การเตรียมความพร้อมของผู้ทุพพลภาพ	31	การเตือนภัยคลื่นสึนามิ	45
การเตรียมตัวก่อนเกิดดินโคลนถล่ม	43	การทำให้สะอาดด้วยการต้มเดือด	26
การเตรียมตัวก่อนเกิดवादภัย	41	การทำให้สะอาดด้วยการเติมสารละลายคลอรีน	26
การเตรียมตัวก่อนเกิดอุทกภัย	40	การบริหารจัดการภัยพิบัติ	8
การเตรียมตัวของผู้จับชีพี (รถจักรยานยนต์)	55	การประกันภัย (สำหรับภัยจากดินโคลนถล่ม)	43
การเตรียมตัวของผู้จับชีพี (รถยนต์)	53	การประสานงานเป็นหัวใจของความสำเร้จ	24
การเตรียมแผนอพยพ (สำหรับภัยจากแผ่นดินถล่ม)	43	การปฏิบัติตนเองเกิดवादภัย	41
การเตรียมพร้อม (ภัยจากการก่อการร้าย)	64	การปฏิบัติตนเองเกิดอุทกภัย	40
การเตรียมรถจักรยานยนต์	55	การปฏิบัติตนเองเกิดดินโคลนถล่มกรณีอยู่ในบ้าน	44
การเตรียมรถยนต์	52	การปฏิบัติตนเองภายหลังการเกิดดินโคลนถล่ม	44
การเตรียมรับภัยจากการก่อการร้าย	64	การปฏิบัติภายหลังการเกิดคลื่นสึนามิ	46
การเตรียมรับภัยจากคลื่นสึนามิ	45	การปฏิบัติภายหลังการเกิดवादภัย	42
การเตรียมรับภัยจากดินโคลนถล่ม	43	การปฏิบัติภายหลังการเกิดแผ่นดินไหว	48
การเตรียมรับภัยจากแผ่นดินไหว	47	การป้องกันการเกิดอัคคีภัย	59
การเตรียมรับภัยจากโรตทางเดินหายใจเฉียบพลันรุนแรง	78	การปิดระบบไฟฟ้าและระบบประปาเมื่อเกิดภัยพิบัติ	27
การเตรียมรับภัยจากโรตไข้ทรพิษ	68	การผลิตน้ำดื่มในบ้านเมื่อเกิดภัยพิบัติ	26
การเตรียมรับภัยจากโรตไข้หวัดนก	74	การเฝ้าระวังและแจ้งเตือนการเกิดอุทกภัย	40
การเตรียมรับภัยจากโรตแอนแทรกซ์	69	การเฝ้าระวังและแจ้งเตือนการเกิดอุทกภัย	40
การเตรียมรับภัยจากวัตถุระเบิด	62	การรักษาโรตไข้ทรพิษ	69
การเตรียมรับภัยจากสารกัมมันตรังสี	71	การรักษาโรตแอนแทรกซ์	70

การรับมือกับการระเบิดอาคาร	64	น	
การลดผลกระทบจากดินโคลนถล่ม	44	แนวคิดแบบคลาสสิก (เกี่ยวกับประเภทภัยพิบัติ)	8
การลดภัยของตัวบ้านให้เหลือน้อยที่สุด (สำหรับภัยจากดินโคลนถล่ม)	43	บ	
การลดภัยจากการขนส่งทางน้ำ	58	บัญชีรายการสิ่งจำเป็นในกรณีฉุกเฉิน	17
การลดภัยทางถนนจากรถจักรยานยนต์	55	ป	
การลดภัยทางถนนจากรถยนต์	52	ประเภทของภัยพิบัติ	8
การวางแผน (สำหรับการเตรียมครอบครัวเพื่อรับภัยพิบัติ)	20	ผ	
การสนับสนุน (สำหรับผู้พิการทางสายตา)	33	ผลกระทบต่อสุขภาพ (ภัยจากสถานที่ผลิตยาบ้า)	66
การสำรองน้ำไว้ใช้อย่างปลอดภัย	26	ผู้ทุพพลภาพ	32
การสื่อสาร (สำหรับผู้พิการทางการได้ยิน)	35	ผู้พิการทางสายตา	33
ข		ผู้พิการทางการได้ยิน	35
ข้อเสนอแนะ (ภัยจากสถานที่ผลิตยาบ้า)	67	แผนฉุกเฉินสำหรับธุรกิจเอกชน	24
ข้อเสนอแนะที่เป็นทางเลือกที่ดี (สำหรับผู้พิการทางสายตา)	33	ฉ	
ข้อเสนอแนะอื่นๆ (การลดภัยทางถนนจากรถจักรยานยนต์)	56	ฝ่ายผู้โดยสาร (การขนส่งทางน้ำ)	58
ข้อเสนอแนะอื่นๆ (การลดภัยทางถนนจากรถยนต์)	54	ฝ่ายผู้ประกอบการเดินเรือ	58
ค		ฝ่ายรัฐ (การขนส่งทางน้ำ)	58
คนที่สามารถช่วยท่านได้	22	เผ่าสังเกตอากาศ (ภัยจากสารกัมมันตรังสี)	72
ความต้องการเวชภัณฑ์ของประชาชนเมื่อเกิดภัยพิบัติ	22	ง	
คำนิยามของภัยพิบัติ	8	ภาคประชาชน (ภัยแล้ง)	49
เครื่องครัว (ในกรณีฉุกเฉิน)	17	ภาครัฐ (ภัยแล้ง)	49
เครื่องช่วยฟัง (สำหรับผู้พิการทางการได้ยิน)	35	ภาคเอกชนและองค์กรอิสระ (ภัยแล้ง)	49
เครื่องมือและเครื่องใช้ (ในกรณีฉุกเฉิน)	18	ภัยจากสถานที่ผลิตยาบ้า	66
ช		ภัยพิบัติจากการกระทำของมนุษย์	8
เชื้อฟังคำแนะนํา (ภัยจากสารกัมมันตรังสี)	71	ภัยพิบัติซับซ้อน	9
ฉ		ภัยพิบัติเทคโนโลยี	9
ถ		ภัยพิบัติธรรมชาติ	8
ถ้าเกิดเพลิงไหม้ (ภัยจากการก่อการร้าย)	65	ภัยพิบัติและสถิติ	7
ถ้าเกิดเพลิงไหม้ (อัคคีภัยภายในบ้าน)	60	ม	
ถ้าจำเป็นให้ร้องขอความช่วยเหลือ (ภัยจากสารกัมมันตรังสี)	72	มาตรการในการป้องกัน (โรคไข้ทรพิษ)	69
ถ้าท่านสงสัยว่าท่านได้รับสารกัมมันตรังสี	72	มาตรการในการป้องกัน (โรคแอนแทรกซ์)	70
ถ้าติดอยู่ในซากกองวัสดุ (ภัยจากการก่อการร้าย)	65		
ถุงอุปกรณ์ฉุกเฉิน	22		



## คู่มือประชาชนในการเตรียมตัวให้รอดปลอดภัยพิบัติ

มารู้จักกับภัยพิบัติประเภทต่างๆ	8	สิ่งจำเป็นพื้นฐาน	17
เมื่อท่านเรียก 191 ควรพูดอะไร	16	สิ่งจำเป็นเพื่อความปลอดภัยและความสะดวก	17
เมื่อไฟฟ้าดับจะอย่างไร	29	สิ่งที่พ่อแม่สามารถช่วยเหลือเด็กๆ ได้	23
เมื่อไหร่จึงจะเรียก 191	16	สิ่งที่พึงปฏิบัติ (ภัยจากสารเคมี)	73
เมื่อไหร่ไม่ควรเรียก 191	16		
ไม้เท้า (สำหรับผู้พิการทางสายตา)	33		
		<b>ห</b>	
		หมายเลขโทรศัพท์ฉุกเฉิน	16
		หมายเลขและการใช้โทรศัพท์ฉุกเฉินในประเทศไทย	16
		<b>อ</b>	
<b>ร</b>		ออกซิเจนและเครื่องช่วยหายใจ	22
ระบบประปา	27	อุปกรณ์การรักษาพยาบาล	22
ระบบไฟฟ้า	27	อุปกรณ์การรักษาพยาบาลที่ใช้ไฟฟ้า	22
ระมัดระวังในการบริโภค (ภัยจากสารกัมมันตรังสี)	72	อุปกรณ์ฉุกเฉิน (สำหรับผู้ทุพพลภาพ)	32
รับฟังข่าวสารทางวิทยุ (ภัยจากสารกัมมันตรังสี)	71		
โรคไข้หวัดใหญ่	68		
โรคแอนแทรกซ์	69		
		<b>ก</b>	
ฤทธิ์ของแก๊สมีสตาร์ด (ภัยจากสารเคมี)	72		
ฤทธิ์ของสารเคมีที่ทำลายระบบประสาท (ภัยจากสารเคมี)	73		
		<b>ข</b>	
วิธีการนำทางผู้พิการทางสายตาอย่างถูกวิธี	33		
วิธีเก็บสิ่งของจำเป็น (สำหรับผู้ทุพพลภาพ)	32		
เวชภัณฑ์	22		
		<b>ค</b>	
สถานที่ผลิตยาบ้าที่ผิดกฎหมายเป็นอย่างไร	66		
สถิติภัยจากการคมนาคมขนส่ง	13		
สถิติภัยจากสารเคมีและวัตถุอันตราย	13		
สถิติภัยพิบัติ	9		
สถิติอุทกภัยในประเทศไทย	10		
สัญญาณเตือนภัย (สำหรับผู้พิการทางการได้ยิน)	35		
สัญลักษณ์/ป้ายเตือนภัยสีนามิแบบต่างๆ	36		
สารเคมี (การเตรียมรับภัยจากสารเคมี)	72		
สารพิษทางชีววิทยา (ภัยจากการก่อการร้าย)	65		
สิ่งจำเป็นในการดำรงชีพ	17		



## บรรณานุกรม

1. การป้องกันและลดภัยพิบัติเพื่อให้ชุมชนและสังคม มีความปลอดภัยมากยิ่งขึ้น นำไปสู่การพัฒนาแบบยั่งยืน, ศูนย์เตรียมความพร้อมป้องกันภัยพิบัติแห่งเอเชีย (Asian Disaster Preparedness Center), มีนาคม พ.ศ. 2545
2. ข้อมูลสาธารณภัย 2544 สำนักเลขาธิการป้องกันภัยฝ่ายพลเรือน กระทรวงมหาดไทย
3. ดร.เป็นหนึ่งใน วาณิชชัย, ภัยพิบัติแผ่นดินไหวที่มีโอกาสเกิดขึ้นได้ในประเทศไทย, วารสาร กปอ. ฉบับที่ 3 พ.ศ. 2544 สำนักงานคณะกรรมการป้องกันอุบัติภัยแห่งชาติ
4. พจนานุกรมฉบับเฉลิมพระเกียรติ พ.ศ. 2530 ของศาสตราจารย์ทวีศักดิ์ ญาณประทีป ประธานคณะผู้จัดทำ พิมพ์ที่บริษัท สำนักพิมพ์วัฒนาพานิช จำกัด นายเริงชัย จงพิพัฒน์สุข ผู้พิมพ์และโฆษณา พ.ศ. 2530
5. พจนานุกรมนักเรียน ฉบับปรับปรุง องค์การด้านดุสกา พิมพ์ที่โรงพิมพ์ดุสกาลาดพร้าว นายสุนธ์ วิบูลย์ศิลป์ ผู้พิมพ์และโฆษณา พ.ศ. 2539
6. แผนป้องกันภัยฝ่ายพลเรือนแห่งชาติ พ.ศ. 2548 (ภาคการป้องกันและบรรเทาสาธารณภัย) สำนักเลขาธิการป้องกันภัยฝ่ายพลเรือน กรมป้องกันและบรรเทาสาธารณภัย กระทรวงมหาดไทย พิมพ์ที่โรงพิมพ์ชวนพิมพ์ นายวิโรจน์ ตระสงคราม ผู้พิมพ์ผู้โฆษณา พ.ศ. 2547
7. สถาบันการแพทย์ด้านอุบัติเหตุและสาธารณภัย กรมการแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข, สถิติอุบัติเหตุและสาธารณภัยในประเทศไทย พ.ศ. 2543, พิมพ์ที่บริษัทชินเนียบคีย์เอท จำกัด กรุงเทพฯ
8. สมุดรายนามผู้ใช้โทรศัพท์ปี 2546, บริษัท ท.ศ.ท. คอปอเรชั่น จำกัด (มหาชน), บริษัท เทเลอินโฟมีเดีย จำกัด
9. Course Manual, Flood Risk Management 4, Quezon City, Philippines, January 20-31, 2003, Asian Disaster Preparedness Center.
10. Disaster Preparation Handbook, A Planning Response Guide for Natural and Man-made Disasters, Washington Military Department, Emergency Management Division, Camp Murray, Washington, USA.
11. Disaster Risk Management in South-East Asia; Concept, analysis and overview of the situation on natural & man-made disasters; Survey report prepared by Alex Dali, ATLAS Service Partners, Singapore, August 2001 (Project Number B99-4-E042)
12. Erich J. Plate, Bruno Merz, Christian Eikenberg, Natural Disasters Strategies for Mitigation and Disaster Response, Final Report by the German IDNDR Committee at the end of the International Decade for Natural Disaster Reduction German IDNDR-Series 17
13. Federal Highway Research Institute(bast), International Road Traffic and Accident Database (OECD), Issue: January 1997.
14. Gary Shook, Dr. and Brian Ward, Lt. Col.; Strengthening Disaster Management Strategies in Thailand; Project of the Royal Thai Government (Under THA/88/004) March 1994, United Nations Development Programme, Asian Disaster Preparedness Center, Asian Institute of Technology, Bangkok, Thailand





## ดรรชนี

### ก

การจับชีพี (รถจักรยานยนต์)	55	การเตรียมรับภัยจากสารเคมี	72
การจับชีพี (รถยนต์)	53	การเตรียมรับภัยพิบัติของผู้ทุพพลภาพ	32
การจัดการเงินในสภาวะฉุกเฉิน	15	การเตรียมรับภัยพิบัติของผู้พิการทางสายตา	33
การจัดลำดับความเสียหายภัยพิบัติในประเทศไทย	9	การเตรียมรับภัยพิบัติของผู้พิการทางการได้ยิน	35
การฉีดยาเข้าเส้นโลหิตและอุปกรณ์	22	การเตรียมรับภัยพิบัติซับซ้อน	61
การช่วยเหลือเด็กภายหลังการเกิดภัยพิบัติ	23	การเตรียมรับภัยพิบัติเทคโนโลยี	51
การใช้กฎจราจร (รถจักรยานยนต์)	56	การเตรียมรับภัยพิบัติธรรมชาติ	39
การใช้กฎจราจร (รถยนต์)	53	การเตรียมรับภัยแล้ง	49
การใช้เครื่องกำเนิดไฟฟ้าในระหว่างไฟฟ้าดับ	28	การเตรียมรับภัยจากพายุหมุนเขตร้อน (वादภัย)	41
การใช้อุปกรณ์ (รถจักรยานยนต์)	55	การเตรียมรับอัคคีภัยภายในบ้าน	59
การใช้อุปกรณ์ (รถยนต์)	53	การเตรียมรับอุทกภัย (น้ำท่วม)	40
การเตรียมครอบครัวเพื่อรับภัยพิบัติ	20	การเตรียมสมาชิกในครอบครัวสำหรับเหตุการณ์ฉุกเฉิน	18
การเตรียมความพร้อมของผู้ทุพพลภาพ	31	การเตือนภัยคลื่นสึนามิ	45
การเตรียมตัวก่อนเกิดดินโคลนถล่ม	43	การทำให้สะอาดด้วยการต้มเดือด	26
การเตรียมตัวก่อนเกิดवादภัย	41	การทำให้สะอาดด้วยการเติมสารละลายคลอรีน	26
การเตรียมตัวก่อนเกิดอุทกภัย	40	การบริหารจัดการภัยพิบัติ	8
การเตรียมตัวของผู้จับชีพี (รถจักรยานยนต์)	55	การประกันภัย (สำหรับภัยจากดินโคลนถล่ม)	43
การเตรียมตัวของผู้จับชีพี (รถยนต์)	53	การประสานงานเป็นหัวใจของความสำเร็จ	24
การเตรียมแผนอพยพ (สำหรับภัยจากแผ่นดินถล่ม)	43	การปฏิบัติตนเองเกิดवादภัย	41
การเตรียมพร้อม (ภัยจากการก่อการร้าย)	64	การปฏิบัติตนเองเกิดอุทกภัย	40
การเตรียมรถจักรยานยนต์	55	การปฏิบัติตนเองเกิดดินโคลนถล่มกรณีอยู่ในบ้าน	44
การเตรียมรถยนต์	52	การปฏิบัติตนเองภายหลังการเกิดดินโคลนถล่ม	44
การเตรียมรับภัยจากการก่อการร้าย	64	การปฏิบัติภายหลังการเกิดคลื่นสึนามิ	46
การเตรียมรับภัยจากคลื่นสึนามิ	45	การปฏิบัติภายหลังการเกิดवादภัย	42
การเตรียมรับภัยจากดินโคลนถล่ม	43	การปฏิบัติภายหลังการเกิดแผ่นดินไหว	48
การเตรียมรับภัยจากแผ่นดินไหว	47	การป้องกันการเกิดอัคคีภัย	59
การเตรียมรับภัยจากโรตทางเดินหายใจเฉียบพลันรุนแรง	78	การปิดระบบไฟฟ้าและระบบประปาเมื่อเกิดภัยพิบัติ	27
การเตรียมรับภัยจากโรตไข้ทรพิษ	68	การผลิตน้ำดื่มในบ้านเมื่อเกิดภัยพิบัติ	26
การเตรียมรับภัยจากโรตไข้หวัดนก	74	การเฝ้าระวังและแจ้งเตือนการเกิดอุทกภัย	40
การเตรียมรับภัยจากโรตแอนแทรกซ์	69	การเฝ้าระวังและแจ้งเตือนการเกิดอุทกภัย	40
การเตรียมรับภัยจากวัตถุระเบิด	62	การรักษาโรตไข้ทรพิษ	69
การเตรียมรับภัยจากสารกัมมันตรังสี	71	การรักษาโรตแอนแทรกซ์	70

การรับมือกับการระเบิดอาคาร	64	น	
การลดผลกระทบจากดินโคลนถล่ม	44	แนวคิดแบบคลาสสิก (เกี่ยวกับประเภทภัยพิบัติ)	8
การลดภัยของตัวบ้านให้เหลือน้อยที่สุด (สำหรับภัยจากดินโคลนถล่ม)	43	บ	
การลดภัยจากการขนส่งทางน้ำ	58	บัญชีรายการสิ่งจำเป็นในกรณีฉุกเฉิน	17
การลดภัยทางถนนจากรถจักรยานยนต์	55	ป	
การลดภัยทางถนนจากรถยนต์	52	ประเภทของภัยพิบัติ	8
การวางแผน (สำหรับการเตรียมครอบครัวเพื่อรับภัยพิบัติ)	20	ผ	
การสนับสนุน (สำหรับผู้พิการทางสายตา)	33	ผลกระทบต่อสุขภาพ (ภัยจากสถานที่ผลิตยาบ้า)	66
การสำรองน้ำไว้ใช้อย่างปลอดภัย	26	ผู้ทุพพลภาพ	32
การสื่อสาร (สำหรับผู้พิการทางการได้ยิน)	35	ผู้พิการทางสายตา	33
ข		ผู้พิการทางการได้ยิน	35
ข้อเสนอแนะ (ภัยจากสถานที่ผลิตยาบ้า)	67	แผนฉุกเฉินสำหรับธุรกิจเอกชน	24
ข้อเสนอแนะที่เป็นทางเลือกที่ดี (สำหรับผู้พิการทางสายตา)	33	ฉ	
ข้อเสนอแนะอื่นๆ (การลดภัยทางถนนจากรถจักรยานยนต์)	56	ฝ่ายผู้โดยสาร (การขนส่งทางน้ำ)	58
ข้อเสนอแนะอื่นๆ (การลดภัยทางถนนจากรถยนต์)	54	ฝ่ายผู้ประกอบการเดินเรือ	58
ค		ฝ่ายรัฐ (การขนส่งทางน้ำ)	58
คนที่สามารถช่วยท่านได้	22	เผ่าสังเกตอากาศ (ภัยจากสารกัมมันตรังสี)	72
ความต้องการเวชภัณฑ์ของประชาชนเมื่อเกิดภัยพิบัติ	22	ง	
คำนิยามของภัยพิบัติ	8	ภาคประชาชน (ภัยแล้ง)	49
เครื่องครัว (ในกรณีฉุกเฉิน)	17	ภาครัฐ (ภัยแล้ง)	49
เครื่องช่วยฟัง (สำหรับผู้พิการทางการได้ยิน)	35	ภาคเอกชนและองค์กรอิสระ (ภัยแล้ง)	49
เครื่องมือและเครื่องใช้ (ในกรณีฉุกเฉิน)	18	ภัยจากสถานที่ผลิตยาบ้า	66
ช		ภัยพิบัติจากการกระทำของมนุษย์	8
เชื้อฟังคำแนะนํา (ภัยจากสารกัมมันตรังสี)	71	ภัยพิบัติซับซ้อน	9
ฉ		ภัยพิบัติเทคโนโลยี	9
ถ		ภัยพิบัติธรรมชาติ	8
ถ้าเกิดเพลิงไหม้ (ภัยจากการก่อการร้าย)	65	ภัยพิบัติและสถิติ	7
ถ้าเกิดเพลิงไหม้ (อัคคีภัยภายในบ้าน)	60	ม	
ถ้าจำเป็นให้ร้องขอความช่วยเหลือ (ภัยจากสารกัมมันตรังสี)	72	มาตรการในการป้องกัน (โรคไข้ทรพิษ)	69
ถ้าท่านสงสัยว่าท่านได้รับสารกัมมันตรังสี	72	มาตรการในการป้องกัน (โรคแอนแทรกซ์)	70
ถ้าติดอยู่ในซากกองวัสดุ (ภัยจากการก่อการร้าย)	65		
ถุงอุปกรณ์ฉุกเฉิน	22		



## คู่มือประชาชนในการเตรียมตัวให้รอดปลอดภัยพิบัติ

มารู้จักกับภัยพิบัติประเภทต่างๆ	8	สิ่งจำเป็นพื้นฐาน	17
เมื่อท่านเรียก 191 ควรพูดอะไร	16	สิ่งจำเป็นเพื่อความปลอดภัยและความสะดวก	17
เมื่อไฟฟ้าดับจะอย่างไร	29	สิ่งที่พ่อแม่สามารถช่วยเหลือเด็กๆ ได้	23
เมื่อไหร่จึงจะเรียก 191	16	สิ่งที่พึงปฏิบัติ (ภัยจากสารเคมี)	73
เมื่อไหร่ไม่ควรเรียก 191	16		
ไม้เท้า (สำหรับผู้พิการทางสายตา)	33		
		<b>ห</b>	
		หมายเลขโทรศัพท์ฉุกเฉิน	16
		หมายเลขและการใช้โทรศัพท์ฉุกเฉินในประเทศไทย	16
		<b>อ</b>	
<b>ร</b>		ออกซิเจนและเครื่องช่วยหายใจ	22
ระบบประปา	27	อุปกรณ์การรักษายาบาล	22
ระบบไฟฟ้า	27	อุปกรณ์การรักษายาบาลที่ใช้ไฟฟ้า	22
ระมัดระวังในการบริโภค (ภัยจากสารกัมมันตรังสี)	72	อุปกรณ์ฉุกเฉิน (สำหรับผู้ทุพพลภาพ)	32
รับฟังข่าวสารทางวิทยุ (ภัยจากสารกัมมันตรังสี)	71		
โรคไข้หวัดใหญ่	68		
โรคแอนแทรกซ์	69		
		<b>ก</b>	
ฤทธิ์ของแก๊สมีสตาร์ด (ภัยจากสารเคมี)	72		
ฤทธิ์ของสารเคมีที่ทำลายระบบประสาท (ภัยจากสารเคมี)	73		
		<b>ข</b>	
วิธีการนำทางผู้พิการทางสายตาอย่างถูกวิธี	33		
วิธีเก็บสิ่งของจำเป็น (สำหรับผู้ทุพพลภาพ)	32		
เวชภัณฑ์	22		
		<b>ค</b>	
สถานที่ผลิตยาบ้าที่ผิดกฎหมายเป็นอย่างไร	66		
สถิติภัยจากการคมนาคมขนส่ง	13		
สถิติภัยจากสารเคมีและวัตถุอันตราย	13		
สถิติภัยพิบัติ	9		
สถิติอุทกภัยในประเทศไทย	10		
สัญญาณเตือนภัย (สำหรับผู้พิการทางการได้ยิน)	35		
สัญลักษณ์/ป้ายเตือนภัยสีนามิแบบต่างๆ	36		
สารเคมี (การเตรียมรับภัยจากสารเคมี)	72		
สารพิษทางชีววิทยา (ภัยจากการก่อการร้าย)	65		
สิ่งจำเป็นในการดำรงชีพ	17		





## บรรณานุกรม

1. การป้องกันและลดภัยพิบัติเพื่อให้ชุมชนและสังคม มีความปลอดภัยมากยิ่งขึ้น นำไปสู่การพัฒนาแบบยั่งยืน, ศูนย์เตรียมความพร้อมป้องกันภัยพิบัติแห่งเอเชีย (Asian Disaster Preparedness Center), มีนาคม พ.ศ. 2545
2. ข้อมูลสาธารณภัย 2544 สำนักเลขาธิการป้องกันภัยฝ่ายพลเรือน กระทรวงมหาดไทย
3. ดร.เป็นหนึ่งใน วาณิชชัย, ภัยพิบัติแผ่นดินไหวที่มีโอกาสเกิดขึ้นได้ในประเทศไทย, วารสาร กปอ. ฉบับที่ 3 พ.ศ. 2544 สำนักงานคณะกรรมการป้องกันอุบัติภัยแห่งชาติ
4. พจนานุกรมฉบับเฉลิมพระเกียรติ พ.ศ. 2530 ของศาสตราจารย์ทวีศักดิ์ ญาณประทีป ประธานคณะผู้จัดทำ พิมพ์ที่บริษัท สำนักพิมพ์วัฒนาพานิช จำกัด นายเริงชัย จงพิพัฒน์สุข ผู้พิมพ์และโฆษณา พ.ศ. 2530
5. พจนานุกรมนักเรียน ฉบับปรับปรุง องค์การค้ำของดุสฎา พิมพ์ที่โรงพิมพ์ดุสฎาลาดพร้าว นายสุนธ์ วิบูลย์ศิลป์ ผู้พิมพ์และโฆษณา พ.ศ. 2539
6. แผนป้องกันภัยฝ่ายพลเรือนแห่งชาติ พ.ศ. 2548 (ภาคการป้องกันและบรรเทาสาธารณภัย) สำนักเลขาธิการป้องกันภัยฝ่ายพลเรือน กรมป้องกันและบรรเทาสาธารณภัย กระทรวงมหาดไทย พิมพ์ที่โรงพิมพ์ชวนพิมพ์ นายวิโรจน์ ตระสงคราม ผู้พิมพ์ผู้โฆษณา พ.ศ. 2547
7. สถาบันการแพทย์ด้านอุบัติเหตุและสาธารณภัย กรมการแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข, สถิติอุบัติเหตุและสาธารณภัยในประเทศไทย พ.ศ. 2543, พิมพ์ที่บริษัทชินเนียบครีเอท จำกัด กรุงเทพฯ
8. สมุดรายนามผู้ใช้โทรศัพท์ปี 2546, บริษัท ท.ศ.ท. คอปอเรชั่น จำกัด (มหาชน), บริษัท เทเลอินโฟมีเดีย จำกัด
9. Course Manual, Flood Risk Management 4, Quezon City, Philippines, January 20-31, 2003, Asian Disaster Preparedness Center.
10. Disaster Preparation Handbook, A Planning Response Guide for Natural and Man-made Disasters, Washington Military Department, Emergency Management Division, Camp Murray, Washington, USA.
11. Disaster Risk Management in South-East Asia; Concept, analysis and overview of the situation on natural & man-made disasters; Survey report prepared by Alex Dali, ATLAS Service Partners, Singapore, August 2001 (Project Number B99-4-E042)
12. Erich J. Plate, Bruno Merz, Christian Eikenberg, Natural Disasters Strategies for Mitigation and Disaster Response, Final Report by the German IDNDR Committee at the end of the International Decade for Natural Disaster Reduction German IDNDR-Series 17
13. Federal Highway Research Institute(bast), International Road Traffic and Accident Database (OECD), Issue: January 1997.
14. Gary Shook, Dr. and Brian Ward, Lt. Col.; Strengthening Disaster Management Strategies in Thailand; Project of the Royal Thai Government (Under THA/88/004) March 1994, United Nations Development Programme, Asian Disaster Preparedness Center, Asian Institute of Technology, Bangkok, Thailand

