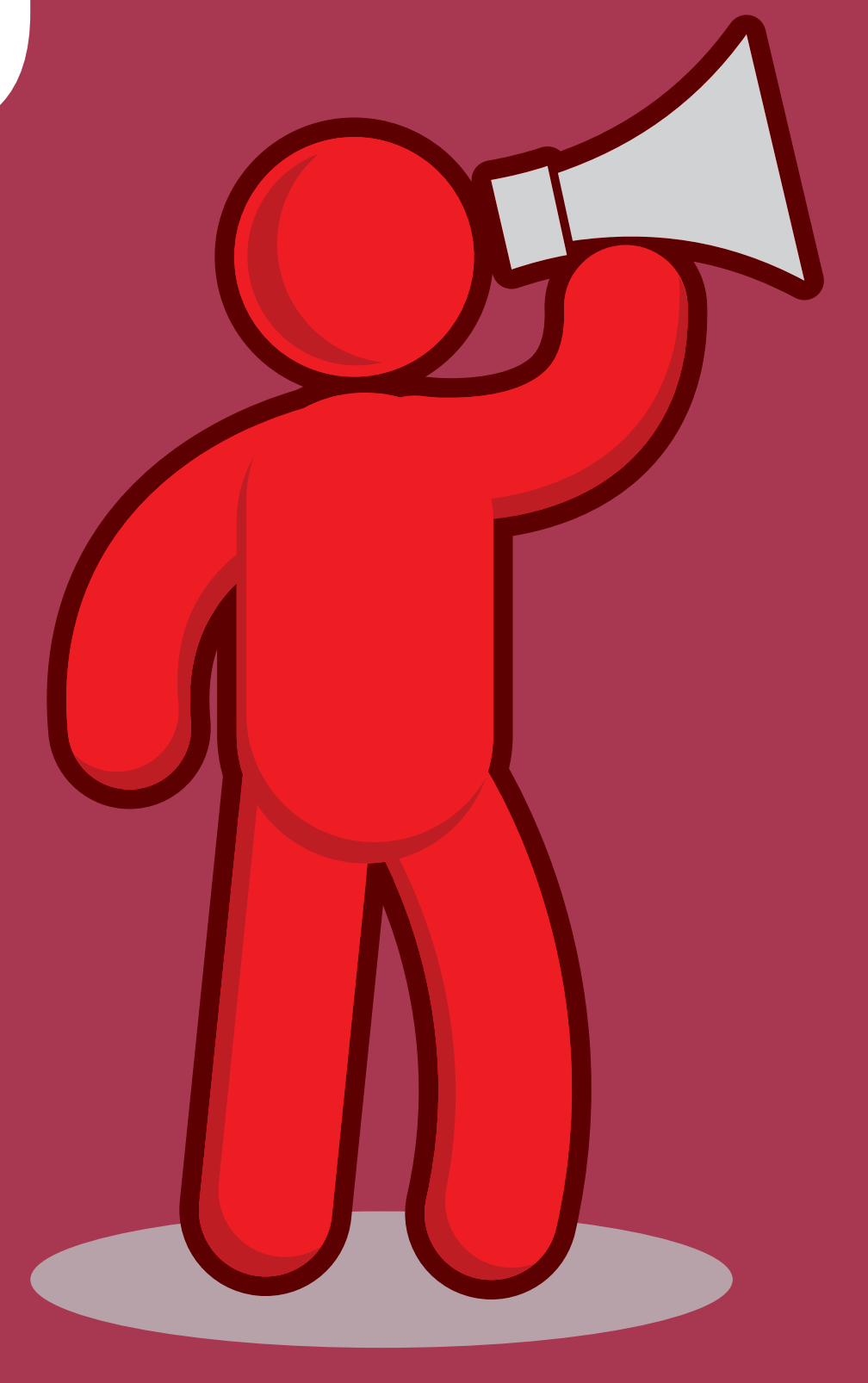
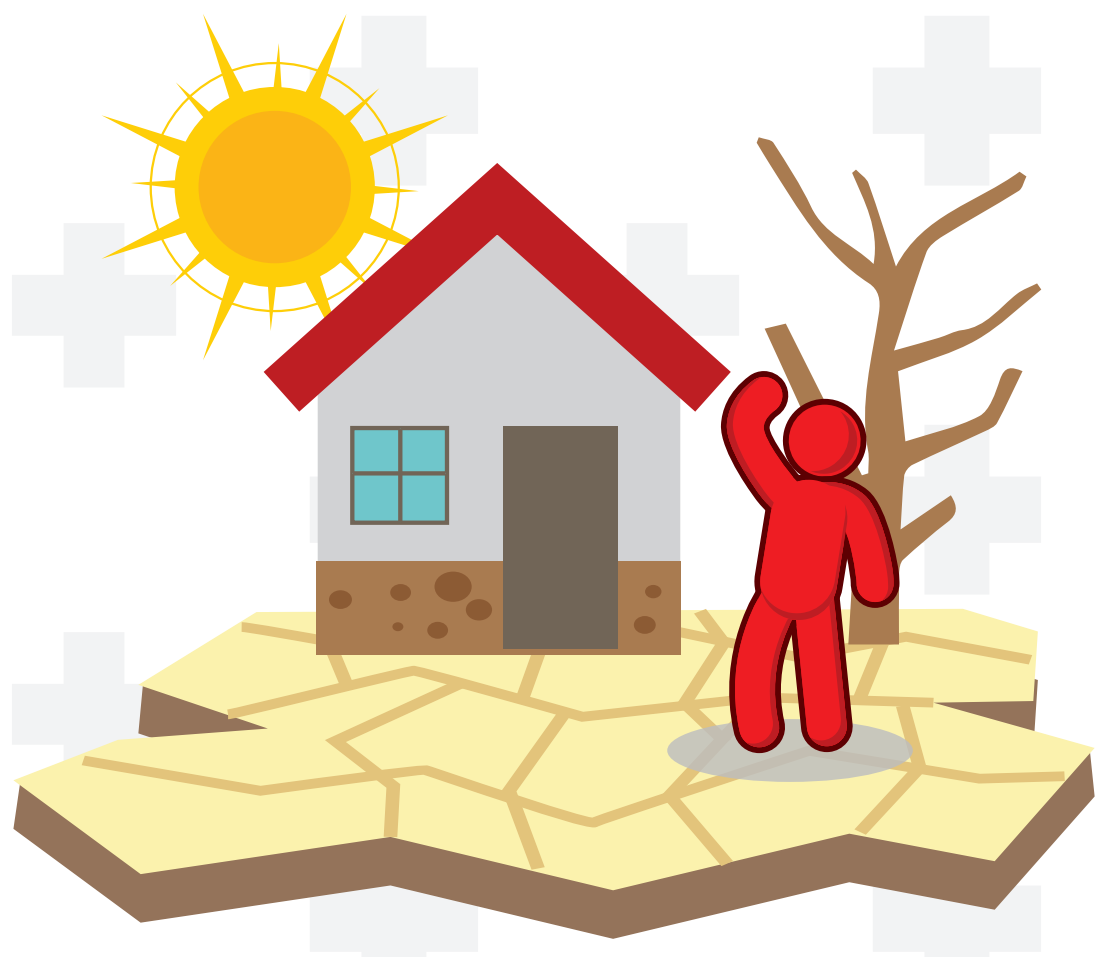


เตรียมพร้อม รู้ไว้ก่อน ภัยพิบัติมาเยือน⁽¹⁾



การเปลี่ยนแปลงสภาวะภูมิอากาศโลกในปัจจุบัน มีผลสืบเนื่องมาจาก **สิ่งแวดล้อมถูกทำลาย** จึงก่อให้เกิดภัยพิบัติทางธรรมชาติซึ่งเป็นเรื่องใกล้ตัวมนุษย์ที่เกิดขึ้นบ่อยครั้ง และทวีความรุนแรงยิ่งขึ้น สร้างความเสียหายต่อชีวิตและทรัพย์สิน เหตุการณ์หรือปัญหาที่เกิดขึ้นในแต่ละครั้งนั้น มักเป็นสถานการณ์ที่ไม่ทันตั้งตัว หรือรู้ตัวแต่ไม่ได้เตรียมการรับมือ ขาดทักษะ ความรู้ และประสบการณ์ ในการเตรียมความพร้อม

การเตรียมความพร้อมรับภัยพิบัติแต่ละประเภทมีแนวทางที่แตกต่างกัน และนี่คือวิธีปฏิบัติตนอย่างถูกต้องเมื่อภัยพิบัติมาเยือน



ภัยจากความแห้งแล้ง

1. กักเก็บสำรองน้ำสะอาด และวางแผนการใช้น้ำอย่างประหยัด
2. ดื่มน้ำบ่อย ๆ หรือใช้ผ้าชุบน้ำประคบเพื่อลดความร้อนในร่างกาย
3. หลีกเลี่ยงการอยู่กลางแจ้งนาน ๆ เพราะอาจทำให้เป็นลมแดดได้
4. รับประทานอาหารปรุงร้อน และดื่มน้ำสะอาดเพื่อป้องกันโรคทางเดินอาหาร
5. โทรแจ้ง 1669 หากพบผู้ป่วยหมดสติ ปฐมพยาบาลเบื้องต้น โดยจัดให้ผู้ป่วยอยู่ในที่ร่ม จัดทำที่บังแดด ร่ม คลายเสื้อผ้า และใช้ผ้าชุบน้ำเช็ดตัวเพื่อคลายร้อน



ภัยหนาว

1. ทำร่างกายให้อบอุ่น สวมใส่เสื้อผ้ากันหนาวให้เหมาะสม
2. หากเปียกน้ำ รีบเช็ดตัวให้แห้ง และเปลี่ยนเสื้อผ้าทันทีเพื่อป้องกันโรคปอดบวม
3. หากเป็นหวัด ควรสวมผ้าปิดปากเพื่อป้องกันการแพร่เชื้อสู่คนรอบข้าง
4. เก็บเศษใบไม้ หรือขยะบริเวณรอบบ้านเพื่อป้องกันไฟไหม้
5. ดื่มน้ำให้เพียงพอ ความเชื่อเรื่องการดื่มแอลกอฮอล์ทำให้ร่างกายอบอุ่นเป็นเรื่องที่ผิด
6. หากพบผู้ป่วยฉุกเฉิน โทรแจ้ง 1669



ภัยจากพายุ

1. ฟังประกาศการเตือนภัย และปฏิบัติตามอย่างเคร่งครัด
2. ระวังประตูหน้าต่างให้มั่นคง ถอดปลั๊กเครื่องใช้ไฟฟ้าทุกชนิด เพื่อป้องกันไฟฟ้าลัดวงจรขณะฝนตกฟ้าคะนอง
3. เตรียมอุปกรณ์จำเป็น เช่น เทียนไข ไฟฉาย ยาประจำตัว
4. ขณะฝนตกฟ้าคะนอง ห้ามอยู่ใต้ต้นไม้ เสาไฟฟ้า และห้ามโทรศัพท์เด็ดขาด
5. หากรู้สึกตัวว่าบ้านกำลังจะพังให้ห่อตัวด้วยผ้าห่ม หลบใต้โต๊ะ ใต้เตียง หรือที่แข็งแรงมั่นคง



ภัยจากแผ่นดินไหว

1. พยายามควบคุมสติ อย่าตื่นตระหนก
2. หากอยู่ในอาคารขณะเกิดแผ่นดินไหว ให้รับหมอบลงใต้โต๊ะที่แข็งแรง อยู่ห่างจากประตู หน้าต่าง กระจก ระเบียง และห้ามใช้ลิฟท์โดยเด็ดขาด
3. หากอยู่นอกอาคารให้อยู่บริเวณที่โล่ง ไม่มีสิ่งกีดขวางหรือใกล้เสาไฟฟ้า
4. ปิดเตาแก๊ส งดสิ่งที่ทำให้เกิดประกายไฟ เพราะอาจมีแก๊สรั่วในบริเวณนั้น
5. หากขับรถอยู่ให้จอดรถชิดขอบทาง อย่าออกจากรถจนกว่าจะแน่ใจว่าปลอดภัย
6. ในกรณีที่อยู่ชายทะเล สังเกตหาระดับน้ำทะเลลดลงอย่างรวดเร็ว ให้อพยพขึ้นที่สูงโดยด่วน เพราะอาจจะเกิดคลื่นยักษ์สึนามิ



ภัยจากสึนามิ

1. ศึกษาเส้นทางอพยพ จุดรวมพล หรือพื้นที่ปลอดภัย ตามแผนอพยพของหมู่บ้าน ชุมชน หรือจังหวัด
2. ติดตามข่าวสารจากทางราชการ หรือสื่อมวลชน หากเกิดการแจ้งเตือนภัยจะได้อพยพได้ทันที่
3. หลังเกิดแผ่นดินไหว สังเกตหาระดับน้ำทะเลลดลงอย่างรวดเร็ว ให้อพยพขึ้นที่สูงที่ห่างไกลจากฝั่งมากที่สุด และสูงกว่าระดับน้ำทะเลมากกว่า 15 เมตร โดยด่วน
4. หากออกเรือขณะเกิดสึนามิ ห้ามเข้าใกล้ชายฝั่งเด็ดขาดและให้ลอยล้าอยู่บริเวณน้ำลึกที่ห่างชายฝั่งมากที่สุด
5. อยู่ในสถานที่ปลอดภัยจนกว่าจะมั่นใจว่าเข้าสู่สถานการณ์ปกติ

เรียบเรียงข้อมูลจาก

- “คู่มืออาสาฉุกเฉินชุมชน”, สถาบันการแพทย์ฉุกเฉินแห่งชาติ.

นิรศการ **เตรียมตัว รู้ รอด ภา3 FIRST AID**
03-60/No.09



ผลิตโดย

โครงการกิจกรรมการเรียนรู้แบบบูรณาการ สำนักงานอุทยานการเรียนรู้ (TK park) สำนักงานบริหารและพัฒนาองค์ความรู้ (องค์การมหาชน) ศูนย์กู้ชีพ “เนรุต” โรงพยาบาลราชวิถี