



เตรียมพร้อม รู้ไว้ก่อน ภัยพิบัติมาเยือน(2)



ภัยจากน้ำท่วม

1. ติดตามข่าวสาร และเชื่อฟังประกาศจากเจ้าหน้าที่
2. สับคัตเอาที่ไฟก่อนออกจากบ้าน แล้วอพยพจากพื้นที่น้ำท่วมสูงทันที อย่าห่วงทรัพย์สิน ห่วงชีวิตและคนรอบข้างก่อน
3. โทรแจ้ง 1669 หากพบผู้ถูกไฟดูด ให้ปฐมพยาบาลตามคำแนะนำ หากหัวใจหยุดเต้นให้รีบกดหน้าอกช่วยหายใจ (CPR)
4. ห้ามลงเล่นน้ำ ระวังภัยจากสัตว์มีพิษ และเชื้อโรคที่มากับน้ำ
5. หากเดินลุยน้ำ หลังเข้าบ้านควรล้างเท้าให้สะอาด และเช็ดให้แห้ง หากเท้ามีบาดแผลควรชะล้างด้วยน้ำยาฆ่าเชื้อ เพื่อป้องกันโรคน้ำกัดเท้า



ภัยจากน้ำท่วมเฉียบพลัน

1. ติดตามข่าวสารอย่างใกล้ชิด และปฏิบัติตามคำแนะนำ
2. สับคัตเอาที่ไฟก่อนออกจากบ้าน แล้วอพยพจากพื้นที่น้ำท่วมสูงทันที โดยหลีกเลี่ยงแนวธารน้ำ ช่อระบายน้ำ
3. สวมชูชีพอยู่เสมอ ห้ามเดินฝ่ากระแส น้ำ และใช้ไม้ปักดินค้ำทาง เพื่อสังเกตว่าดินตื้นลึกแค่ไหน
4. ห้ามขับรถฝ่ากระแส น้ำท่วม และถ้าหากน้ำขึ้นสูงรอบ ๆ รถ ให้รีบออกจากรถ
5. อย่าเสี่ยงช่วยเหลือผู้อื่นหากอุปกรณ์ไม่พร้อม เพราะอาจไม่รอดทั้งคู่
6. โทรแจ้งสายด่วนฉุกเฉิน 1669 หากพบผู้บาดเจ็บ



ภัยจากดินโคลนถล่ม

1. หากฝนตกหนัก ให้สังเกตสัญญาณเตือนภัยของเหตุแผ่นดินถล่ม เช่น เสียงต้นไม้หัก หินก้อนใหญ่ตกลงมา น้ำมีสีขุ่น
2. อพยพไปในพื้นที่สูง และมั่นคง ตามเส้นทางที่เตรียมการไว้ เมื่อได้รับสัญญาณเตือนภัย
3. ตั้งสติ ท่องไว้ “รักษาชีวิตก่อน ทรัพย์สินไว้ทีหลัง” ให้น้ำเฉพาะของใช้จำเป็นติดตัวไปเท่านั้น
4. หากพลัดตกน้ำ หาดันไม้ใหญ่เกาะไว้ แล้วรีบขึ้นจากน้ำให้ได้
5. หากหนีไม่ทัน ให้ม้วนตัวเป็นทรงกลมให้มากที่สุด เพื่อป้องกันศีรษะกระแทก



ภัยจากเหตุไฟไหม้

1. ตั้งสติ โทร 199
2. ใช้ถังดับเพลิงดับไฟ หากประเมินว่าเพลิงไหม้อยู่ในวงแคบ และสามารถดับไฟได้
3. อพยพผ่านทางหนีไฟ ก่อนเปิดประตูให้ใช้หลังมือสัมผัสประตู หรือลูกบิด หากพบว่าร้อน ห้ามเปิดและใช้เส้นทางอพยพอื่นแทน ห้ามใช้ลิฟท์โดยเด็ดขาด
4. หมอบคลานต่ำ ใช้ผ้าชุบน้ำปิดจมูก เพื่อป้องกันควันไฟ
5. หากติดอยู่ภายในอาคาร ใช้ผ้าอุดตามช่องว่างรอบประตูหน้าต่าง เพื่อป้องกันควันไฟ และพยายามขอความช่วยเหลือ เช่น โบกผ้า ใช้ไฟฉายส่งสัญญาณ



ภัยจากวัตถุต้องสงสัย

1. ตั้งสติ และรีบออกจากพื้นที่เสี่ยงภัยทันที
2. โทรแจ้ง 191 และห้ามแตะต้องหรือเคลื่อนย้ายวัตถุต้องสงสัยโดยเด็ดขาด
3. ถ้ามียานรถยนต์เก่า ใช้อย่างรถยนต์เก่าวางครอบวัตถุต้องสงสัย
4. หากติดอยู่ภายในอาคาร ให้ใช้ผ้าชุบน้ำอุดช่องประตู เพื่อป้องกันแก๊สพิษ และหาที่กำบังที่มั่นคงแข็งแรง
5. หลบอยู่เหนือลม ปิดเครื่องปรับอากาศ และสวมเสื้อผ้ามืดชิด เพื่อป้องกันอันตราย
6. หากวัตถุนั้นเกิดประกายไฟหรือระเบิดให้หลบหลังที่กำบังที่แข็งแรง



ภัยจากสงครามและความขัดแย้ง

1. ห้ามเข้าใกล้พื้นที่อันตราย หรือรวมชุมนุม
2. ตั้งสติ อย่าใช้อารมณ์ตัดสินใจ ใช้วิจารณญาณในการรับข้อมูลข่าวสาร
3. จัดเวรยามในชุมชนเพื่อเป็นหูเป็นตาระวังภัย
4. โทรแจ้ง 191 โดยด่วนหากพบวัตถุต้องสงสัยหรือผิดสังเกต
5. เตรียมปัจจัยสี่ หรือเครื่องใช้ที่จำเป็น
6. หากเหตุการณ์รุนแรงและไม่สามารถหนีออกจากพื้นที่ได้ ให้อพยพเข้าหลุมหลบภัย (ลึกอย่างน้อย 50 ซม.) หรืออพยพออกนอกพื้นที่ชุมนุมหรือเสี่ยงภัย



รู้หรือไม่

เราทุกคนสามารถเตรียมความพร้อมรับภัยพิบัติได้ง่าย ๆ ดังนี้

1. เตรียมพร้อมก่อนภัยมา ศึกษาแผนฉุกเฉินไว้ล่วงหน้า เช่น ทาวิธี่แจ้งเหตุ การกระจายข่าว เส้นทางอพยพ กำหนดจุดปลอดภัย และประกาศให้ทราบโดยทั่วกัน
2. เตรียมความพร้อมด้านร่างกาย ที่อยู่อาศัย และสัตว์เลี้ยง รวมถึงต้องซักซ้อมบ่อย ๆ ในการอพยพและการสื่อสาร
3. เตรียมปัจจัยสี่จัดเป็นชุดใส่ลงกระเป๋าที่หยิบฉวยง่าย จัดเตรียมน้ำ ยารักษาโรค และของใช้ที่จำเป็นใส่ลงเป็นชุดเก็บไว้ที่ปลอดภัย
4. ติดตามฟังข่าวสารบ้านเมืองอยู่เสมอ รวมทั้งปฏิบัติตามคำแนะนำของทางราชการ หรือสื่อมวลชน เมื่อมีเหตุภัยพิบัติต่าง ๆ
5. ช่วยกันเผยแพร่ประชาสัมพันธ์ความรู้ที่ถูกต้องแก่สาธารณะ

เรียบเรียงข้อมูลจาก
• “คู่มืออาสาฉุกเฉินชุมชน”, สถาบันการแพทย์ฉุกเฉินแห่งชาติ.

นิรสนุกรู เตรียมตัว รู้ สอด ภา๓3 FIRST AID
03-60/No.10



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