



# เตรียมพร้อม รู้ไว้ก่อนภัยพิบัติมาเยือน<sup>(1)</sup>

การเปลี่ยนแปลงสภาพภูมิอากาศโลกในปัจจุบัน มีผลสืบเนื่องมาจากสิ่งแวดล้อมถูกทำลาย จึงก่อให้เกิดภัยพิบัติทางธรรมชาติซึ่งเป็นเรื่องใกล้ตัวมุษย์ที่เกิดขึ้นบ่อยครั้ง และก็ความรุนแรงยิ่งขึ้น สร้างความเสียหายต่อชีวิตและทรัพย์สิน เหตุการณ์หรือปัญหาที่เกิดขึ้นในแต่ละครั้งนั้น มักเป็นสถานการณ์ที่ไม่กันตั้งตัว หรือรู้ตัวแต่ไม่ได้เตรียมการรับมือ ขาดทักษะ ความรู้ และประสบการณ์ในการเตรียมความพร้อม รับมือกับสถานการณ์ต่าง ๆ

**การเตรียมความพร้อม**  
รับภัยพิบัติแต่ละประเภท  
มีแนวทางที่แตกต่างกัน  
และนี่คือวิธีปฏิบัติตาม  
อย่างถูกต้อง  
เมื่อภัยพิบัติมาเยือน



## ภัยจากความแห้งแล้ง

- กักเก็บสำรองน้ำสะอาด และวางแผนการใช้น้ำอย่างประหยัด
- ดื่มน้ำบ่อย ๆ หรือใช้ผ้าชุบน้ำประคบรเพื่อลดความร้อนในร่างกาย
- หลีกเลี่ยงการอยู่กลางแจ้งนาน ๆ เพราะอาจทำให้เป็นลมได้ได้
- รับประทานอาหารปรงร้อน และดื่มน้ำสะอาดเพื่อป้องกันโรคทางเดินอาหาร
- โทรศัพท์ 1669 หากพบผู้ป่วยหมดสติ ป่วยพยาบาลเบื้องต้น โดยจัดให้ผู้ป่วยอยู่ในที่ร่ม จัดท่ากึ่งนั่งกึ่งนอน คลายเสื้อผ้า และใช้ผ้าชุบน้ำชีดตัวเพื่อคลายร้อน

## ภัยหนาว

- ทำร่างกายให้อบอุ่น สวมใส่เสื้อผ้ากันหนาวให้เหมาะสม
- หากเป็นน้ำ รีบเช็ดตัวให้แห้ง และเปลี่ยนเสื้อผ้าทันทีเพื่อป้องกันโรคปอดบวม
- หากเป็นหวัด ควรสวมผ้าปิดปากเพื่อป้องกันการแพร่เชื้อสู่คนรอบข้าง
- เก็บเศษใบไม้ หรือขยะบริเวณรอบบ้านเพื่อป้องกันไฟไหม้
- ดื่มน้ำให้เพียงพอ ความเชื่อเรื่องการดื่มน้ำลดลงทำให้ร่างกายอบอุ่นเป็นเรื่องที่ผิด
- หากพบผู้ป่วยฉุกเฉิน รีบโทรศัพท์ 1669

## ภัยจากพาย

- ฟังประกาศการเตือนภัย และปฏิบัติตามอย่างเคร่งครัด
- ตรึงประตูหน้าต่างให้มั่นคง ยอดปลากเครื่องใช้ไฟฟ้าทุกชนิด เพื่อป้องกันไฟลัดดวงจรขณะตกฟ้าคนอง
- เตรียมอุปกรณ์จำเป็น เช่น เทียนไข ไฟฉาย ยาประจำตัว
- ขณะฝนตกที่คาดว่าจะมีสายลมแรง ห้ามอยู่ใต้ต้นไม้ เสาไฟฟ้า และห้ามโทรศัพท์เด็ดขาด
- หากรู้สึกตัวว่าบ้านกำลังจะพังให้หันตัวด้วยผ้าห่ม หลบใต้เตียง หรือที่แข็งแรงมั่นคง

## ภัยจากแผ่นดินไหว

- พยายามควบคุมสติ อุ่นตื้นตระหง่าน
- หากอยู่ภายในอาคารขณะเกิดแผ่นดินไหว ให้รีบหมอบลงใต้เตียงที่แข็งแรง อยู่ห่างจากประตู หน้าต่าง กระจก ระเบียง และห้ามใช้ลิฟฟ์โดยเด็ดขาด
- หากอยู่ภายนอกอาคารให้อยู่บริเวณที่โล่ง ไม่มีสิ่งกีดขวางหรือใกล้เสาไฟฟ้า
- ปิดเตาแก๊ส งดสิ่งที่ทำให้เกิดประกายไฟ เพราะอาจมีแก๊สรั่วในบริเวณนั้น
- หากขับรถอยู่ให้จอดรถข้างทาง อุ่นตัวจากการรถจากว่าจะแนใจว่าปลอดภัย
- ในกรณีที่อยู่อาศัยทะเล สังเกตหากกระดับน้ำทะเลลดลงอย่างรวดเร็ว ให้อพยพเข้าที่สูงโดยด่วน เพราะอาจจะเกิดคลื่นยักษ์สึนามิ

## ภัยจากสึนามิ

- ศึกษาเส้นทางอพยพ จุดรวมพล หรือพื้นที่ปลอดภัย ตามแผนอพยพของหมู่บ้าน ชุมชน หรือจังหวัด
- ติดตามข่าวสารจากทางราชการ หรือสื่อมวลชน หากเกิดการแจ้งเตือนภัยจะได้อพยพได้ทันท่วงที
- หลังเกิดแผ่นดินไหว สำรวจหากระดับน้ำทะเลลดลงอย่างรวดเร็ว ให้อพยพเข้าที่สูงที่ห่างไกล จากฝั่งมากที่สุด และสูงกว่าระดับน้ำทะเลมากกว่า 15 เมตร โดยด่วน
- หากออกเรือขณะเกิดสึนามิ ห้ามเข้าใกล้ชายฝั่งเด็ดขาดและให้ลอยลำอยู่บริเวณน้ำลึก ที่ห่างชายฝั่งมากที่สุด
- อยู่ในสถานที่ปลอดภัยจนกว่าจะมั่นใจว่าเข้าสู่สถานการณ์ปกติ

เรียบเรียงข้อมูลจาก  
“คู่มืออาสาอุปกรณ์ชุมชน”，สถาบันการแพทย์ฉุกเฉินแห่งชาติ.

บัตรคุณภาพ เตรียมตัว รู้ รอ ภาค3 FIRST AID  
03-60/No.09



ผลิตโดย  
โครงการกิจกรรมการเรียนรู้แบบบูรณาการ สำนักงานอุทยานการเรียนรู้ (TK park)  
สำนักงานบริหารและพัฒนาองค์ความรู้ (องค์การมหาชน)  
ศูนย์ถ่ายทอด “เนรนทร์” โรงพยาบาลราชวิถี