



เตรียมบ้านสู้ภัย

เรียนรู้ ป้องกัน รู้ทันอุบัติเหตุ

คู่มือประจำบ้าน สร้างความรู้และความเข้าใจ
เพื่อเตรียมความพร้อมในการป้องกันและรับมืออุบัติเหตุต่างๆ

คำนำ

บ้าน คือสิ่งปลูกสร้างสำหรับใช้เป็นที่อยู่อาศัยของสมาชิกในครอบครัว บ้านจึงมีความสำคัญเพราะเป็นทั้งสถานที่พักผ่อนและทำกิจกรรมร่วมกันของทุกคน แต่บ้านไม่อาจเป็น **"อิมาน"** ที่มอบความสุขแก่สมาชิกในครอบครัว หากต้องประสบกับอุบัติเหตุ ทั้งภัยที่เกิดจากน้ำท่วม ไฟไหม้ แผ่นดินไหวหรือพายุ อุบัติภัยเหล่านี้ไม่สามารถคาดเดาได้ล่วงหน้าว่าจะเกิดขึ้นเมื่อใดและที่ไหน แต่ทุกครั้งที่เกิดขึ้นก็อาจสร้างความสูญเสียต่อชีวิต ความเสียหายต่อทรัพย์สิน และส่งผลกระทบต่อสภาพจิตใจของผู้อยู่อาศัยเป็นอย่างมาก

ด้วยตระหนักถึงความปลอดภัยในบ้านเรือนของประชาชน **กรุงเทพมหานคร** โดย**สำนักงานโยธา**เล็งเห็นความสำคัญในการให้ความรู้และสร้างความเข้าใจที่ถูกต้องแก่ประชาชน เพื่อให้มีการเตรียมพร้อม ป้องกัน รับมือและแก้ไขภัยที่อาจเกิดขึ้นกับบ้านของตน

หนังสือคู่มือ **"เตรียมบ้านสู้ภัย เรียนรู้ ป้องกัน รู้ทันอุบัติเหตุ"** เล่มนี้ จึงเกิดขึ้นเพื่อให้ข้อมูลอย่างรอบด้านในการรับมือกับภัยอย่างมีสติ ทั้งก่อน ระหว่าง และหลังเกิดเหตุการณ์ เพื่อให้เกิดความปลอดภัยต่อชีวิตและให้เกิดความเสียหายต่อทรัพย์สินน้อยที่สุด ตลอดจนวิธีการช่วยฟื้นฟูให้กลับคืนสู่สภาพปกติให้เร็วที่สุด

สำนักงานโยธา
กรุงเทพมหานคร



สารบัญ



รู้ไว้... ไม่เสียที **"น้ำ"**

- ▶ ทำอย่างไร เมื่อ **"น้ำ"** มาซัวร์ ไม่มั่วแน่
- ▶ เราจะร่วมทุกข์... ร่วมสุขไปด้วยกัน
- ▶ เริ่มต้นใหม่ด้วย **"หัวใจคิดบวก"**



4
5
9
12

ทำตาม... ไม่เสียท่า **"ไฟ"**

- ▶ รู้ไว้... คัด **"ไฟ"** แต่คันลม
- ▶ เฉลิม **"ไฟ"** ด้วย **"ใจ"** ที่เข้มแข็ง
- ▶ เดินหน้าฝ่าวิกฤต ด้วยความหวังและกำลังใจ



14
15
24
27

รู้ทัน... ไม่หวั่นเมื่อ **"แผ่นดินไหว"**

- ▶ ห่างไกล... แต่ **"ภัย"** ก็มาถึง
- ▶ รับมืออย่างไร... เมื่อภัยมา
- ▶ เริ่มฟื้นฟู ด้วยหัวใจที่เข้มแข็ง



28
29
31
33

ทำได้... ไม่กลัวแม่ **"พายุ"** มา

- ▶ รู้ก่อน... เตรียมพร้อมรับ **"พายุ"**
- ▶ สู้แรงลม ด้วยแรงใจ
- ▶ รวมพลังใจ... ช่วยเยียวยา



34
35
37
39

เมื่อเกิดภัย... เราไม่ทิ้งคุณ

40

รู้ไว้... ไม่เสียที “น้ำ”

น้ำท่วมหรืออุทกภัยเป็นลักษณะของภัยธรรมชาติ ที่เกิดจากมีน้ำท่วมขังในพื้นที่ที่ปกติจะแห้ง โดยมีสาเหตุมาจากภัยธรรมชาติ เช่น น้ำฝน น้ำเหนือ และจากการกระทำของมนุษย์ เช่น การตัดไม้ทำลายป่า การวางผังเมืองอย่างไร้ระเบียบ หรือการทิ้งขยะลงในท่อระบายน้ำทิ้งหรือคูคลอง

จากเหตุการณ์ **“มหาอุทกภัย”** ครั้งใหญ่เมื่อ พ.ศ. 2554 ที่ได้สร้างความเสียหายให้แก่ชีวิตและทรัพย์สินเป็นจำนวนมาก โดยเฉพาะ **“บ้าน”** หลายหลังต้องจมใต้น้ำนานนับเดือน ดังนั้นเราจึงควรเตรียมการป้องกันและรับมือกับภัยน้ำอย่างถูกต้อง ทั้งก่อน ระหว่าง และหลังเกิดเหตุการณ์ เพื่อความปลอดภัยและช่วยลดความสูญเสียที่อาจเกิดขึ้น



ทำอะไร เมื่อ “น้ำ” มาซอร์ ไม่มัวเน

เมื่อรู้แน่ว่าบ้านของเราอยู่ในเขตพื้นที่เสี่ยง สิ่งที่เราควรทำคือการเตรียมตัวล่วงหน้าก่อนที่น้ำจะมาถึงบ้าน เพื่อบรรเทาความรุนแรงและลดความเสียหายต่อชีวิตและทรัพย์สิน

“5 เตรียม” ตั้งรับน้ำ

เตรียมที่ 1 : เตรียมตัว โดยติดตามข่าวสารอย่างใกล้ชิด ผ่านสื่อต่างๆ ทั้งจากหนังสือพิมพ์ โทรทัศน์ วิทยุ รวมถึงสื่อออนไลน์ เพื่อติดตามความเคลื่อนไหว และประเมินสถานการณ์ว่ามีความรุนแรงหรือจะส่งผลกระทบต่ออย่างไรบ้าง นอกจากนี้ ควรจัดทำแผนรับมือกับน้ำท่วมเบื้องต้น เช่น วางแผนอพยพหรือหาที่พักฉุกเฉิน บันทึกหมายเลขโทรศัพท์ที่สำคัญของหน่วยงานต่างๆ และสมาชิกในบ้านไว้ให้ครบถ้วน และเตรียมการเป็นพิเศษในกรณีที่มีคนชรา ผู้ป่วย เด็กหรือสัตว์เลี้ยงอาศัยอยู่ด้วย โดยอาจติดต่อยังศูนย์อพยพเพื่อหาที่พักชั่วคราวหากไม่สามารถอาศัยอยู่ในบ้านได้





เตรียมที่ 2 : เตรียมบ้าน เมื่อตัวเราพร้อม บ้านของเราก็ต้องพร้อม รับมือด้วยเช่นกัน **ตรวจสอบทั้งภายในและภายนอกบ้าน** ได้แก่ **สภาพบ้าน** เช่น โครงสร้างและความแข็งแรงของตัวบ้าน **ระบบไฟฟ้า** ทั้งสวิตช์ สะพานไฟ สายไฟ ปลั๊กไฟ ว่ามีแนวโน้มที่น้ำจะท่วมถึงหรือไม่ **ระบบประปา** ตรวจหารอยรั่ว ความวาล์วน้ำและเครื่องสูบน้ำ รวมทั้งปิดหรืออุดท่อน้ำทิ้งเพื่อป้องกันน้ำจากภายนอก ไหลเข้าตัวบ้าน **ตรวจระบบเชื้อเพลิง** ว่ามีแก๊สรั่วไหลหรือไม่ หากพบว่ามีส่วนใดชำรุด ให้รีบติดต่อช่างมาทำการซ่อมแซม



เตรียมที่ 3 : เตรียมของ
จัดเตรียมน้ำดื่ม อาหารและยาให้เพียงพอ แต่ไม่ใช่ "กักตุน" จนเกินความพอดี ควรเลือกซื้ออาหารแห้งที่เก็บไว้ได้นานและสะดวกต่อการบริโภค เช่น อาหารกระป๋อง อาหารพร้อมรับประทาน **เก็บเอกสารสำคัญและทรัพย์สินมีค่า** ไว้ในที่ปลอดภัยและแจ้งให้สมาชิกในบ้านทราบถึงที่เก็บ **เตรียมเงินสดสำรอง** ไว้จำนวนหนึ่ง ในกรณีที่ธนาคารปิดทำการหรือตู้กดเงินอัตโนมัติขัดข้อง **เครื่องใช้ไฟฟ้าและสิ่งของอื่นๆ** ทั้งโทรทัศน์ วิทยุ ตู้เย็น คอมพิวเตอร์ หรือตู้เก็บของให้ยกขึ้นที่สูง



**จะรับมือกับน้ำ
อย่ามองข้าม
สิ่งเหล่านี้**

▶ **ภาชนะเก็บน้ำที่สะอาด** เช่น ขวดน้ำ ถังน้ำที่มีฝาปิด รวมถึงเครื่องกรองน้ำที่ไม่ต้องใช้พลังงานไฟฟ้า และควรสำรองปริมาณน้ำไว้ประมาณ 19 ลิตร/คน/วัน

▶ **ส้วมฉุกเฉิน** เตรียมถังพลาสติกและถุงพลาสติกขนาดใหญ่ไว้เพื่อทำเป็นส้วมฉุกเฉิน หากไม่สามารถใช้ห้องน้ำและชักโครกได้

▶ **ชุดปฐมพยาบาล** เช่น ผ้าพันแผล สำลี พลาสเตอร์ยาคันน้ำ กรรไกร แอลกอฮอล์ ถุงมือ ปิโตรเลียมเจล ครีมหากันเชื้อราต่างๆ

▶ **แหล่งพลังงานสำรองและอุปกรณ์สื่อสาร** ได้แก่ แบตเตอรี่ ถ่าน โทรศัพท์มือถือ หากเป็นระบบเดิมเงินควรเติมเงินไว้ให้เรียบร้อยและสำรองบัตรเติมเงินไว้ด้วย และนกหวีดเพื่อเป่าให้สัญญาณขอความช่วยเหลือ

▶ **อุปกรณ์อำนวยความสะดวก** เช่น ที่เปิดกระป๋องหรือขวด อุปกรณ์ช่าง เช่น ค้อน คีมตัดลวด เทปพันสายไฟ ประแจ เป็นต้น

▶ **ของใช้ส่วนตัว** เช่น สบู่ แปรงสีฟัน ยาสีฟัน ยาสระผม ผ้าอนามัย หน้ากากอนามัย ถุงมือ ผ้าห่ม รองเท้ากันน้ำ เป็นต้น

▶ **กล้องถ่ายรูป** เพื่อใช้ถ่ายภาพเป็นหลักฐานในการรับค่าชดเชย หรือขอความช่วยเหลือจากภาครัฐและเอกชน



เตรียมที่ 4 : เตรียมพร้อมให้สัตว์ เตรียมที่อยู่ของสัตว์เลี้ยงให้พ้นจากน้ำ รั้วคระวังเชื้อโรคและสัตว์มีพิษ รวมถึง**เตรียมอาหารและยารักษาโรค**ของสัตว์เลี้ยงไว้ให้เพียงพอด้วย **สวมปลอกคอพร้อมคิซื่อและหมายเลขโทรศัพท์เจ้าของ**เผื่อกรณีพลัดหลง



เตรียมที่ 5 : เตรียมใจ เมื่อทุกอย่างพร้อมแล้ว สิ่งสุดท้ายที่ต้องทำคือ **เตรียมใจและตั้งใจ** เพื่อรับมือกับน้ำที่กำลังจะมา ด้วยการดูแลสุขภาพจิตใจของเราและคนในบ้านไม่ให้เกิดความเครียด โดยการทำกิจกรรมร่วมกันหรืออ่านหนังสือ นอกจากนี้ควร**เตรียมใจยอมรับ**กับความเสียหายที่อาจเกิดขึ้นกับบ้าน

เราจะร่วมทุกข์... ร่วมสุขไปด้วยกัน

เมื่อน้ำมาถึงบ้านจริงๆ เราจึงต้องตัดสินใจเลือกที่จะ "อยู่" หรือ "ไป"

ทางเลือกที่ 1 อยู่อย่างไร ให้ปลอดภัย มีความสุข

หลายคนเลือกที่จะอยู่กับน้ำเพราะเป็นห่วงบ้าน ด้วยเหตุนี้เราจึงต้องรู้จักภัยที่มา กับน้ำ และเรียนรู้วิธีอยู่กับน้ำอย่างถูกต้อง เพื่อให้ตัวเราและครอบครัวอาศัยอยู่ในบ้านได้อย่างปลอดภัยและมีความสุข

รู้จัก "ภัย" ที่โหดมากับน้ำ ภัยที่ต้องระมัดระวังเมื่อเกิดน้ำท่วม

▶ **สัตว์มีพิษ** เช่น งู ตะขาบ แมงป่อง หรือ สัตว์ดุร้ายอย่างจระเข้ ที่อาจเข้ามาอยู่ในบ้านหรือใกล้บริเวณบ้าน

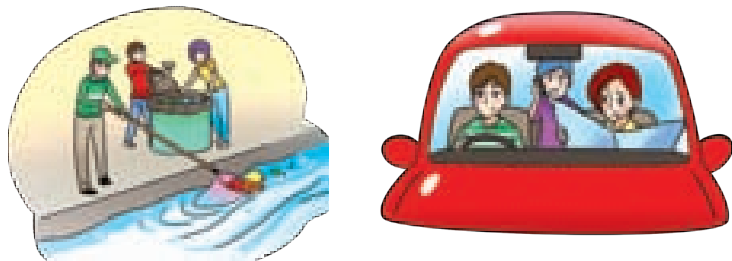
▶ **โรคภัยต่างๆ** เช่น โรคน้ำกัดเท้า ป้องกันได้ด้วยการสวมรองเท้าบูททุกครั้งที่ต้องเดินในน้ำ และทาครีมกันเชื้อรา โรคอุจจาระร่วง ป้องกันโดยรับประทานอาหารที่ปรุงสุกใหม่ คั้นน้ำสะอาด และล้างมือบ่อยๆ นอกจากนี้ยังมีโรคเครียด เนื่องจากต้องอยู่ท่ามกลางน้ำท่วมเป็นเวลานาน แก้ไขด้วยการทำกิจกรรมอื่นๆ ออกกำลังกาย และพักผ่อนให้เพียงพอ

▶ **อันตรายอื่นๆ** เช่น กระแสไฟฟ้ารั่ว สวมรองเท้าบูททุกครั้งที่ต้องเดินในน้ำ และห้ามใช้อุปกรณ์ไฟฟ้าที่เปียกน้ำ หากพบว่ากระแสไฟฟ้ารั่วให้รีบแจ้งเจ้าหน้าที่มาทำการแก้ไขทันที





น้ำมา “ปัญหา” เกิด ปัญหาที่มักเกิดขึ้นในยามน้ำท่วมคือ **น้ำเน่าเสีย** ซึ่งเราสามารถแก้ไขได้ด้วยการเทปูนขาวลงไป กำจัดขยะ และเพิ่มออกซิเจนให้น้ำ ด้วยการเปิดหน้าต่างและประตู เพื่อให้แสงส่องถึงน้ำและมีอากาศหมุนเวียน อีกปัญหาหนึ่งคือ **การขาดแคลนเครื่องอุปโภคบริโภค** ซึ่งเราควรสำรองไว้ให้เพียงพอ



เดินทาง “ฝ่า” น้ำท่วม บางครั้งอาจต้องมีการเดินทางเพื่อซื้ออาหารหรือติดต่อกับหน่วยงานต่างๆ ก่อนออกเดินทางทุกครั้งจึงต้องมีการวางแผน โดยตรวจสอบเส้นทางและยานพาหนะที่สามารถใช้เดินทางไปยังจุดหมาย เพื่อความสะดวกและไปถึงจุดหมายได้เร็วที่สุด

ทางหนีทีไล่ รู้ไว้ไม่เสียหลาย ควรเตรียมเส้นทางอพยพออกจากบ้านไว้ในกรณีที่มีปริมาณน้ำมีมากเกินไปจนกว่าจะอาศัยอยู่ได้ โดยติดต่อสอบถามกับหน่วยงานที่เกี่ยวข้องเพื่อตรวจสอบเส้นทางที่สามารถเดินทางได้

ทางเลือกที่ 2 อพยพอย่างไรสบายใจไร้ทุกข์

เนื่องจากสถานการณ์ระดับขั้นหลายคนจึงจำเป็นต้องออกจากบ้าน แต่ก่อน “ไป” สิ่งที่คุณต้องทำคือ **“ป้องกันบ้าน”** ให้ได้รับความเสียหายน้อยที่สุด **เพื่อที่เราจะได้ไปจากบ้านได้อย่างสบายใจและไร้ความทุกข์**

✓ **Checklist เตรียมใจ ก่อนไปจากบ้าน** การอพยพต้องทำอย่างรอบคอบ ดังนั้นสิ่งที่ต้องทำก่อนออกจากบ้านคือ

- ▶ **เก็บข้าวของ** เครื่องใช้ในบ้านทุกอย่างให้มิดชิดเพื่อป้องกันโจรผู้ร้าย และให้ยกของขึ้นที่สูงให้พ้นจากน้ำ หากเป็นของชิ้นใหญ่ เช่น ตู้เย็น เครื่องซักผ้า ควรผูกยึดไว้ให้แน่นเพื่อไม่ให้ลอยไปกับกระแสน้ำ
- ▶ **ปิด** ทุกอย่างให้สนิท ทั้งแก๊ส วาล์วน้ำ สวิตช์ไฟ สะพานไฟ และถอดปลั๊กไฟออกทั้งหมด รวมถึงล็อกประตูและหน้าต่างให้แน่นหนา
- ▶ **ตรวจเช็ค** สิ่งที่เก็บและ**ปิด** อีกครั้ง เมื่อแน่ใจว่าเรียบร้อยแล้วจึงออกจากบ้าน

ปฏิบัติการหนีน้ำอย่างมีสติ หากน้ำมาอย่างกะทันหัน ให้รีบหนีอย่างมีสติ โดยจัดลำดับความสำคัญสิ่งที่ต้องทำก่อนและหลัง เช่น นำตัวคนชรา ผู้ป่วย เด็ก และสัตว์เลี้ยงออกจากบ้านก่อน แล้วติดต่อขอความช่วยเหลือ หยิบสิ่งของสำคัญ เช่น เงินสด โทรศัพท์เคลื่อนที่ เอกสารสำคัญ หลักฐานต่างๆ คิดตัวก่อนออกจากบ้าน และระหว่างการอพยพให้ติดต่อประสานกับหน่วยงานที่ให้ความช่วยเหลือเป็นระยะๆ



เริ่มต้นใหม่ด้วย “หัวใจคิดบวก”

เมื่อสถานการณ์กลับคืนสู่ภาวะปกติ แต่ “บ้าน” ของเรากลับมีสภาพไม่เหมือนเดิม สิ่งที่ดีที่สุดที่เราทำได้คือ การทำใจยอมรับและมองโลกในแง่ดีว่า “แม้จะเสียหายมากเพียงไร แต่ทุกอย่างก็กลับมาเหมือนเดิมได้ด้วยแรงใจและแรงกายของคุณ”

ตรวจ รื้อ ล้างบ้าน เปลี่ยนงานช่าง เป็นงานฮิลล์

แปลงร่างเป็นนักสำรวจ ตรวจสอบความเสียหายของบ้านทั้งภายนอกและภายใน โดยสังเกตตัวบ้าน และโครงสร้างว่ามีการทรุดตัวหรือรอยแตกร้าวหรือไม่ ทั้งนี้เพื่อความปลอดภัยก่อนเข้าไปในบ้าน ตรวจสอบฝ้าเพดานเพราะอาจอู๋น้ำไว้จนมีน้ำหนักมากและพังลงมาได้ เช็คระบบไฟฟ้า ประปา และเชื้อเพลิงเพื่อหาร่องรอยชำรุด เมื่อเห็นความเสียหายทั้งหมดแล้วให้ลองคำนวณค่าใช้จ่ายเบื้องต้น

สวมวิญญาณนายช่างใหญ่ เราสามารถลดภาระค่าใช้จ่ายดังกล่าวได้โดยการซ่อมแซมบ้านด้วยตนเอง เช่น ประตู่ หน้าต่าง ฝ้าเพดาน หรือทาสีบ้าน โดยอาศัยความร่วมมือจากสมาชิกในบ้าน ซึ่งนอกจากจะเป็นการประหยัดแล้ว ยังเป็นการช่วยให้ทุกคนได้ทำกิจกรรมร่วมกันและมีความสามัคคีมากขึ้น



แปลงกายเป็นแม่บ้าน ถึงเวลาที่แม่บ้านจะต้องทำการรื้อ ล้าง ทำความสะอาดชุดใหญ่ ลำดับแรกให้เตรียมอุปกรณ์ป้องกันตนเอง เช่น รองเท้าบูท หน้ากากอนามัย ถุงมือยาง อุปกรณ์ขัดล้าง เช่น น้ำยาทำความสะอาดต่างๆ ไม้กวาด แปรงขัดพื้น ถังน้ำ ขันน้ำ ผ้าแห้ง แล้วลงมือทำความสะอาด จัดการกับขยะโดยนำไปทิ้งในถังขยะหรือในสถานที่ที่มีหน่วยงานจัดเตรียมไว้ให้



รู้ไว้ลึกนิด...
ก่อนเข้าบ้าน

ก่อนกลับเข้าไปทำความสะอาดบ้าน เราต้องแน่ใจว่าระดับน้ำลดลงพอที่จะเข้าไปทำความสะอาดได้แล้ว และไม่ควรรองจนกระทั่งน้ำแห้งสนิทเพราะอาจเกิดปัญหาขาคเลอนน้ำสะอาด เนื่องจากมีปริมาณการใช้ที่สูง ดังนั้น เมื่อน้ำลดจนใกล้จะแห้งก็ควรกลับเข้าไปเริ่มทำความสะอาดได้

นอกจากนี้ การทาสีบ้านควรรอหลังจากน้ำแห้งประมาณ 3-6 เดือน เพื่อสังเกตว่ามีสีในจุดใดบ้างที่มีปัญหาบวมน้ำ แล้วจึงค่อยขูดสีเดิมออก จากนั้นจึงเริ่มทำความสะอาดผนังและทาสีใหม่ ควรใช้สีชนิดกันเชื้อรา แล้วทาสีจริงทับอีกอย่างน้อย 2 ครั้ง เพียงเท่านี้เราก็จะได้บ้านหลังใหม่สีสดใสกลับคืนมา

ทำตาม... ไม่เสียหาย “ไฟ”

ไฟไหม้หรืออัคคีภัยเป็นภัยพิบัติร้ายแรงอีกประเภทหนึ่งที่เกิดขึ้นได้ตลอดเวลาและลุกลามไปยังบริเวณใกล้เคียงได้ภายในเวลาเพียงเสี้ยววินาทีที่สามารถสร้างความเสียหายอย่างมหาศาลทั้งต่อชีวิตและทรัพย์สิน โดยเฉพาะ **“บ้าน”** ที่อาจถูกเพลิงเผาผลาญได้ทั้งหลัง เราจึงควรเตรียมตัวเพื่อป้องกันและรับมือเมื่อเกิดไฟไหม้ รวมทั้งการฟื้นฟูเยียวยาภายหลังจากเกิดเหตุการณ์

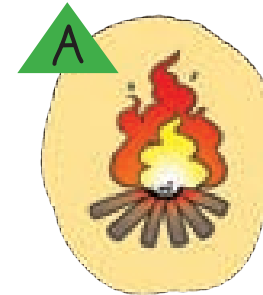


รู้ไว้... ตัด “ไฟ” แต่ต้นลม

ไฟเป็นเรื่องใกล้ตัวมาก เราจึงควรตัดไฟแต่ต้นลม เพื่อบรรเทาความรุนแรงและลดความเสียหาย โดยควรรู้จักประเภท สาเหตุ การป้องกัน และการดับไฟอย่างถูกวิธี

ไฟแบบนี้... ดับอย่างไร

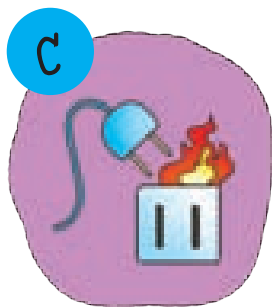
ตามข้อกำหนดมาตรฐานสากลได้แบ่งไฟออกเป็น 4 ประเภท



ไฟประเภท A มีสัญลักษณ์ตัวอักษร A อยู่บนพื้นสามเหลี่ยมสีเขียว เป็นไฟที่เกิดจากวัสดุติดไฟทั่วไป เช่น ไม้ ผ้า กระดาษ พลาสติก ขายเป็นต้น **วิธีการดับ** ลดความร้อนด้วยการฉีดน้ำหรือใช้เครื่องดับเพลิงชนิดผงเคมีแห้ง



ไฟประเภท B มีสัญลักษณ์ตัวอักษร B อยู่บนพื้นสี่เหลี่ยมสีแดง เป็นไฟที่เกิดจากเชื้อเพลิงที่เป็นของเหลวติดไฟหรือแก๊ส ทั้งสารเคมีไวไฟ น้ำมันทุกชนิด แก๊สหุงต้ม แอลกอฮอล์ ทินเนอร์ เป็นต้น **วิธีการดับ** ใช้เครื่องดับเพลิงชนิดผงเคมีแห้ง ชนิดก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์ หรือชนิดโฟม ห้ามใช้น้ำดับไฟประเภทนี้เนื่องจากจะทำให้ออกซิเจนขยายวงกว้างมากขึ้น และทำให้เพลิงไหม้ลุกลามตามไปด้วย



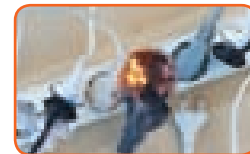
ไฟประเภท C มีสัญลักษณ์ตัวอักษร C อยู่บนพื้นวงกลมสีฟ้า เป็นไฟที่เกิดจากอุปกรณ์เครื่องใช้ไฟฟ้าหรือเครื่องใช้ไฟฟ้าที่มีกระแสไฟฟ้าไหลเวียนอยู่ **วิธีการดับ** ห้ามใช้น้ำดับไฟโดยเด็ดขาด และให้รีบตัดกระแสไฟฟ้าก่อนเพื่อป้องกันกระแสไฟฟ้าช็อต แล้วจึงใช้เครื่องดับเพลิงชนิดก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์ ชนิดผงเคมีแห้ง หรือชนิดน้ำยาเหลวระเหยดับไฟ



ไฟประเภท D มีสัญลักษณ์ตัวอักษร D อยู่บนพื้นรูปดาวห้าแฉกสีเหลือง เป็นไฟที่เกิดจากวัสดุโลหะและสารเคมีที่ติดไฟได้ เช่น วัตถุระเบิด ปุ๋ยยูเรีย (แอมโมเนียมไนเตรท) แมกนีเซียม เป็นต้น ไฟประเภทนี้มีอุณหภูมิสูงมาก โดยอาจถึง 1,000 องศาเซลเซียส และมีเปลวไฟน้อยมากทำให้สังเกตเห็นได้ยาก **วิธีการดับ** ทำให้ดับเพลิงเป็นที่ยับอากาศ หรือใช้สารเคมีจำพวกโซเดียมคลอไรด์ (ผงเกลือแกง) หรือทรายแห้งดับไฟ **ห้ามใช้น้ำดับไฟโดยเด็ดขาด** เพราะอาจทำให้เกิดการระเบิดอย่างรุนแรง

สาเหตุยอดฮิต ต้นตอของไฟไหม้

ความประมาทและความไม่รู้ เป็นสาเหตุสำคัญที่ทำให้เกิดไฟไหม้ได้มากที่สุด เพราะเรามักคิดว่า **"ไม่เป็นไร"** ซึ่งกลายเป็น **"ความประมาท"** เช่น การทิ้งก้นบุหรี่ที่ยังดับไม่สนิทลงในตะกร้าทิ้งเศษกระดาษ การจุดธูปเทียนบูชาพระทิ้งไว้ นอกจากนี้ **การขาดความรู้** เช่น การใช้เครื่องใช้ไฟฟ้าไม่ถูกวิธีการใช้เต้าเสียบอันเดียวกันกับปลั๊กไฟจากอุปกรณ์ไฟฟ้าหลายชนิด หรือใช้งานมาเป็นเวลานานจนเสื่อมสภาพ รวมถึงการใช้งานมากเกินไปจนทำให้เกิดไฟฟ้าลัดวงจร และ **ความรู้เท่าไม่ถึงการณ์** เช่น เด็กจุดไม้ขีดไฟหรือไฟแช็กเล่นแล้วโยนในส่ววัตถุที่ติดไฟง่าย เช่น กระดาษ



อุบัติเหตุจากอุปกรณ์อื่นๆ ที่เป็นต้นเพลิง เช่น แก๊สหุงต้ม หลายบ้านเลือกใช้แก๊สหุงต้ม เพราะใช้ง่ายและสะดวกกว่าการใช้เชื้อเพลิงประเภทอื่น แต่แก๊สหุงต้มเป็นวัตถุไวไฟจึงมีความเสี่ยงสูงที่อาจเกิดการระเบิดหรือเพลิงไหม้ได้ ดังนั้น การเลือกซื้อถังแก๊ส การใช้และจัดเก็บถังแก๊สอย่างถูกวิธีจึงเป็นสิ่งสำคัญ



เหตุสุรุยสุริยจากธรรมชาติ เช่น ฟ้าผ่าอาจทำให้เกิดเพลิงไหม้ได้ การป้องกันที่ดีที่สุดคือการติดตั้งจลไฟฟ้าภายในบ้าน โดยถอดปลั๊กเครื่องใช้ไฟฟ้าทุกชนิดออกจากเต้าเสียบและงดใช้งานเครื่องใช้ไฟฟ้าทุกชนิดในขณะที่มีพายุ



**ข้อควรรู้ไว้
เกี่ยวกับถังแก๊ส...**



▶ **เลือกใช้ถังแก๊ส อุปกรณ์ และท่อแก๊ส
ที่ได้มาตรฐาน** โดยมีตรารับรองมาตรฐานจาก
กระทรวงอุตสาหกรรม (มอก.) รวมถึงสายท่อแก๊ส
ที่ใช้ต้องถังแก๊สกับเตาแก๊ส ต้องใช้สายที่ผลิตมา
สำหรับใช้กับแก๊สเท่านั้น

▶ **ภายหลังการใช้** ให้ปิดวาล์วที่ถังแก๊สและ
ที่เตาแก๊สให้สนิททุกครั้ง

▶ **หมั่นตรวจสอบ** บริเวณข้อต่อของ
อุปกรณ์และท่อแก๊ส โดยใช้น้ำสบู่ลูบตามบริเวณ
ข้อต่อของถังแก๊ส วาล์ว อุปกรณ์ปรับความดัน
และท่อแก๊ส หากมีรอยรั่ว จะมีฟองสบู่ผุดขึ้นมาที่
บริเวณรอยรั่ว

▶ **เมื่อใช้แก๊สหมดถัง** ให้นำไปเปลี่ยน
กับร้านจำหน่ายแก๊สหุงต้มเท่านั้น ห้ามนำไปเติม
ที่ปั๊มแก๊สรถยนต์เด็ดขาด เพราะเป็นอันตรายและ
ผิดกฎหมาย

▶ **ห้ามเตะแรง ถล่ม หรือกระแทก**
ถังแก๊ส



**เมื่อแก๊สรั่ว
สิ่งที่เราต้องทำ...**



▶ **ให้รีบปิดวาล์วแก๊สที่ถังแก๊ส**
และที่เตาแก๊สทันที

▶ **ห้ามจุดไฟ** ไม้ขีดไฟ สบู่หรือเปิด-ปิด
สวิตช์ไฟฟ้าทุกชนิด เพราะอาจทำให้เกิด
ประกายไฟหรือเกิดแก๊สระเบิดได้

▶ **เปิดประตูหน้าต่างทุกบาน** เพื่อระบายแก๊สออกจากบ้านโดยเร็ว และ
ใช้ไม้กวาดอ่อนๆ พัดเร็วๆ ให้สูงจากพื้นเล็กน้อยเพื่อช่วยระบายแก๊ส หรือใช้น้ำพรม
ทั่วๆ ก็ได้ แต่ห้ามใช้พัดลมโดยเด็ดขาด

▶ **ตรวจสอบหารอยรั่ว** โดยใช้น้ำสบู่ลูบตามข้อต่อแล้วรีบติดต่อให้
ผู้จำหน่ายแก๊สหรือช่างมาทำการแก้ไข

▶ **กรณีถังแก๊สรั่ว** ให้ยกถังแก๊สไปไว้ในที่โล่งแจ้ง ห้ามนำไปไว้ในบริเวณ
ใกล้กับเปลวไฟหรือประกายไฟ แต่หากมีไฟลุกขึ้นที่ถังแก๊ส ให้ใช้น้ำสาดไปดับไฟโดยแรง
หรือใช้เครื่องดับเพลิงชนิดผงเคมีแห้งหรือชนิดก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์ ฉีดตรงจุดที่
แก๊สรั่วหรือตรงฐานของเพลิง โดยเข้าทางเหนือลม

▶ **กรณีที่ไม่สามารถดับเพลิงได้เอง** ให้โทรศัพท์แจ้งหน่วยดับเพลิง
โดยเร็วที่สุด โทร. 199

2 ปัจจัยเสี่ยง ให้เกิดไฟลุกลาม

ปัจจัยที่ 1 โครงสร้างและองค์ประกอบของตัวบ้าน

ในการสร้างบ้านควรปรึกษาวิศวกรผู้เชี่ยวชาญ เพื่อจัดวางแปลนบ้านอย่างถูกต้อง และควรเลือกใช้วัสดุกันไฟหรือฉนวนกันความร้อนต่างๆ ในการสร้างบ้านเพื่อช่วยลดความร้อน ไม่เพียงเท่านี้ ประตูและหน้าต่างที่ติดเหล็กคัต ต้องทำให้สามารถเปิด-ปิด เข้า-ออกได้สะดวก อย่างน้อยชั้นละหรือคูหาละ 1 ช่อง



ปัจจัยที่ 2 ขั้วของเครื่องใช้ วางไว้ไม่ถูกที่

หลายครั้งที่เหตุการณ์ไฟไหม้ลุกลามอย่างรวดเร็ว เนื่องมาจากการจัดเก็บขั้วเครื่องใช้ไม่ถูกที่และไม่ถูกวิธี เช่น วางเศษกระดาษหรือวัตถุไวไฟวางไว้ใกล้กับช่องเพลิง เราจึงควรจัดเก็บขั้วของเหล่านี้แยกไว้เป็นหมวดหมู่ ไม่วางไว้ใกล้กับวัตถุที่สามารถทำให้เกิดไฟ ควรแยกขยะก่อนทิ้ง เช่น ขยะที่เป็นวัตถุไวไฟก็ให้แยกและนำไปทิ้งในถังขยะที่เป็นขยะอันตราย อย่างนำเศษใบไม้กิ่งไม้กองรวมกันไว้ เพราะอาจติดไฟได้หากมีอุณหภูมิสูงขึ้น



แผนหนีไฟที่ทุกบ้านต้องมี

การจัดทำแผนหนีไฟเบื้องต้น เป็นการช่วยเหลือตนเองและครอบครัว รวมทั้งเพื่อนบ้านให้รอดชีวิตจากภัยพิบัติ โดยมีหัวหน้าครอบครัวเป็นผู้นำ บอกกล่าวถึงทางหนีไฟ กำหนดจุดนัดพบหากพลัดหลง และให้บันทึกหมายเลขโทรศัพท์ของสมาชิกในบ้านและหน่วยงานสำคัญๆ ไว้ สำรองน้ำไว้ในโถงหรือภาชนะกักเก็บน้ำขนาดใหญ่ รวมถึงติดตั้งเครื่องดับเพลิงไว้ในบ้านอย่างน้อย 1 เครื่อง และสอนวิธีการใช้ที่ถูกต้องแก่สมาชิกในบ้าน



การซ้อมอพยพหนีไฟ อาสาชักชวนเพื่อนบ้านร่วมกันฝึกซ้อม

- ▶ **สมมติว่าเกิดเหตุไฟไหม้** จากบ้านหลังใดหลังหนึ่งและช่วยกันร้องประกาศว่ามีไฟไหม้ แล้วโทร. แจ้ง 199
- ▶ **ผู้เฒ่าของแต่ละบ้าน** พาสมาชิกในบ้านหนีออกจากบ้าน และรวมตัวกันที่จุดนัดพบตามที่ได้นัดหมายไว้ ตรวจสอบสมาชิกภายในบ้านว่าครบหรือไม่
- ▶ **รวมตัวกันเพื่อนบ้าน** ช่วยกันดับไฟด้วยอุปกรณ์ที่มี เช่น น้ำ เครื่องดับเพลิง
- ▶ **ตรวจสอบว่ามีผู้บาดเจ็บหรือไม่** หากมีให้ทำการปฐมพยาบาลหรือนำส่งโรงพยาบาล

มีไว้...
ใช้ให้เป็น

เครื่องดับเพลิงเป็นสิ่งที่ทุกบ้านต้องมีไว้
และต้องใช้ให้เป็นในยามที่เกิดเหตุการณ์ไฟไหม้



► ดึงสลักทอยออกจากคันปั๊ม



► ปลดสายฉีดออก
ขณะที่อีกมือหนึ่งจับที่คันปั๊ม



► กดคันปั๊มเข้าหากัน เพื่อให้ น้ำยาพุ่งออกมา
จากหัวฉีด ส่วนมืออีกข้างหนึ่งจับสายหัวฉีด



► สายหัวฉีดดับเพลิงไปมาทั้งซ้ายขวา
เพื่อให้ น้ำยาพุ่งออกไปได้ทั่วทุกทิศทาง
ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับขนาดของไฟ



ฉีดให้ถูกถึงจะดับ

► หากเพลิงไหม้อยู่สูงไม่ถึงศีรษะ ให้เข้าดับเพลิงด้านเหนือลม



ฉีดเข้าด้านเหนือลม

ฉีดเข้าด้านใต้ลม

► การฉีดเข้าด้านเหนือลม คือการฉีดไปที่ฐานของไฟ และห่างประมาณ
2-3 เมตร



ฉีดเข้าที่ฐานไฟ

ฉีดที่เปลวไฟ

► หากพบไฟไหม้มีแรงไหม้รุนแรงหรือสูงเกินกว่าศีรษะ
ต้องเข้าฉีดดับเพลิงพร้อมกัน
ทั้ง 2 เครื่อง



ฉีดพร้อมกัน
ทั้ง 2 เครื่อง

ฉีดทีละเครื่อง



เผชิญ “ไฟ” ด้วย “ใจ” ที่เข้มแข็ง

เมื่อเกิดเหตุเพลิงไหม้ขึ้นแล้ว เราควรตั้งหน้ารับมือกับเหตุการณ์ดังกล่าว ด้วยวิธีการดังต่อไปนี้



“ตาใจ” แต่ให้ “ตั้งสติ”

ไม่ว่าเพลิงไหม้จะรุนแรงเพียงใด สิ่งสำคัญที่ต้องทำ คือการตั้งสติ แล้วรีบโทรศัพท์แจ้งเหตุที่หมายเลข 199 แล้วลำดับความสำคัญสิ่งที่จะต้องทำก่อนและหลัง เช่น หยิบทรัพย์สินหรือสิ่งของจำเป็นที่พอหยิบฉวยได้ หากไม่ทันให้รีบหนีออกมาทันที



กำจัดสาเหตุ คุณเขตลูกกลม

หากเพลิงไหม้ยังไม่รุนแรง เราสามารถดับไฟได้ด้วยตนเอง โดยให้รีบหาต้นตอของเพลิงไหม้ แล้วควมคุมเพลิง ตามวิธีที่ถูกต้อง



ติดต่อเพื่อนบ้าน ติดต่อขอความช่วยเหลือ

ร้องเรียกเพื่อนบ้านให้ช่วยดับไฟหรือช่วยนำคนชรา ผู้ป่วย เด็ก และสัตว์เลี้ยงออกจากบ้านก่อน รวมถึง ช่วยติดต่อหน่วยดับเพลิงให้เข้ามาควบคุมเพลิง

รู้จักภัย... ที่มาจากเพลิงไหม้



นอกจากการเผชิญหน้ากับเพลิงไหม้อย่างมีสติ และการปฏิบัติ ในระหว่างเกิดเหตุอย่างถูกวิธีแล้ว สิ่งสำคัญที่เราต้องรู้ไว้อีกประการหนึ่ง คือ ภัยที่มาจากเพลิงไหม้ ซึ่งมีดังนี้

ความร้อน เกิดจากอุณหภูมิที่แผ่อยู่ในกลุ่มควันหรือในเชื้อเพลิง เมื่อเกิด เพลิงไหม้จะทำให้บริเวณนั้นมีอุณหภูมิสูงมากและทำให้เสียชีวิตได้ภายในเสี้ยววินาที ไม่เพียงเท่านั้น เพียงหายใจเอาอากาศร้อนเข้าไปเพียงครั้งเดียวก็อาจทำลายระบบ ทางเดินหายใจและปอดของเราได้ ดังนั้นเมื่อเกิดเพลิงไหม้ให้นำผ้าชุบน้ำมาตบ ปิดปากและจมูกไว้

ความมืด เกิดจากกลุ่มควันและเปลวไฟ ทำให้เรามองไม่เห็นทางเดินระหว่าง ที่เกิดไฟไหม้ ซึ่งอาจก่อให้เกิดอุบัติเหตุหรือทำให้เราได้รับบาดเจ็บ

ก๊าซพิษและควันไฟ เป็นภัยที่อันตรายต่อชีวิต โดยเฉพาะก๊าซ คาร์บอนมอนอกไซด์ (CO) ทั้งก๊าซพิษและควันไฟจะทำให้ร่างกายของเราขาด ออกซิเจน โดยเฉพาะเวลาที่เรานอนหลับจะไม่ไ้กลิ่นควันไฟ วิธีการป้องกันที่ดีที่สุด คือ ติดตั้งอุปกรณ์ตรวจจับควัน

การลุกลามอย่างรวดเร็ว เพลิงไหม้สามารถลุกลามไปยังที่ต่างๆ ได้อย่างรวดเร็ว เรามีเวลาน้อยอย่างมากเพียง 1-2 นาทีเท่านั้น ดังนั้น เมื่อเกิดเพลิงไหม้ ให้รีบหนีเอาชีวิตรอดให้เร็วที่สุด อย่ามัวห่วงทรัพย์สินมีค่าภายในบ้าน

การปฐมพยาบาล ผู้บาดเจ็บจากเพลิงไหม้



บาดเจ็บจากเหตุเพลิงไหม้มีความรุนแรงแตกต่างกันไป บางครั้งอาจเป็นอันตรายถึงชีวิต ดังนั้น การปฐมพยาบาลเบื้องต้นจึงเป็นสิ่งจำเป็น เพราะนอกจากจะช่วยลดความรุนแรงของบาดเจ็บแล้ว ยังช่วยรักษาชีวิตไว้ได้อีกด้วย

บาดเจ็บระดับต้น



มีอาการแดง ปวดแสบปวดร้อน ให้ใช้ผ้าชุบน้ำเย็นประคบไว้ประมาณ 20 นาที เมื่ออาการทุเลาลง ให้ทายาสำหรับแผลไฟไหม้ แล้วปิดทับด้วยผ้าพันแผลที่สะอาด

บาดเจ็บระดับปานกลาง



เป็นแผลไหม้ตั้งแต่ชั้นหนังกำพร้าถึงชั้นหนังแท้ส่วนตื้นๆ ผิวหนังแดงและพุเป็นตุ่มน้ำ ปวดแสบปวดร้อน บางรายอาจมีอาการช็อคร่วมด้วย ให้ปฐมพยาบาลบาดเจ็บเช่นเดียวกันกับบาดเจ็บระดับต้น ถ้ามีอาการช็อค จับให้ผู้บาดเจ็บนอนราบและยกเท้าขึ้นสูงเล็กน้อย แต่ถ้าแผลมีขนาดกว้างหรือเป็นแผลที่ใบหน้าให้รีบนำตัวส่งโรงพยาบาล

บาดเจ็บระดับรุนแรง



เป็นแผลไหม้ลึกถึงชั้นหนังแท้ทั้งหมด ผู้ป่วยส่วนใหญ่มักไม่มีสติและมีอาการเจ็บปวดที่บาดเจ็บมาก ซึ่งนับว่ามีอันตรายร้ายแรงถึงชีวิต ให้รีบนำตัวส่งโรงพยาบาลโดยเร็วที่สุด



เดินทางฝ่าวิกฤต ด้วยความหวังและกำลังใจ

เมื่อสถานการณ์เพลิงไหม้สงบลง แต่ทั้งความสูญเสียและความเสียหายไว้อย่างไม่อาจประเมินค่าได้ สิ่งที่ดีที่สุดคือเผชิญหน้ากับปัญหาคับด้วยความหวังและกำลังใจ

ตั้งสติ เผชิญหน้าปัญหาระยะสั้น

หลังเพลิงสงบให้ช่วยกันสำรวจความเสียหายของบ้านและทรัพย์สิน แล้วแจ้งเจ้าหน้าที่หรือหน่วยงานที่เกี่ยวข้องเพื่อขอรับความช่วยเหลือ หรือเอาประกันภัยที่ได้ทำไว้ ในกรณีที่บ้านไม่ได้รับความเสียหายมากนักและยังสามารถอาศัยอยู่ได้ให้ช่วยกันวางแผนปรับปรุงซ่อมแซม



ฟื้นฟูสภาพจิตใจ สู้ปัญหาระยะยาว

เหตุการณ์ไฟไหม้ย่อมส่งผลกระทบต่อจิตใจของทุกคน การช่วยกันเยียวยาดูแลสุขภาพจิตใจจึงเป็นสิ่งสำคัญ เพราะจะทำให้ทุกคนมีความหวังและกำลังใจ พร้อมเดินทางฝ่าฟันวิกฤตครั้งนี้ไปด้วยกัน หากสูญเสียบ้าน ทางออกที่ดีที่สุดคือการพักอยู่ในศูนย์อพยพชั่วคราวที่ทางภาครัฐและเอกชนจัดเตรียมไว้ให้ แล้วติดต่อกับหน่วยงานที่เกี่ยวข้องเพื่อขอรับค่าชดเชย เงินประกันภัย และความช่วยเหลือต่อไป

รู้ทัน... ไม่หวั่นเมื่อ “แผ่นดินไหว”

แผ่นดินไหวเป็นปรากฏการณ์ธรรมชาติที่เกิดจากการสั่นไหวของแผ่นดิน ในช่วงระยะเวลาใดเวลาหนึ่ง และได้ส่งผ่านพลังงานออกมาในรูปของคลื่นผ่านตัวกลาง เช่น หินหรือชั้นดินใต้พื้นผิวโลก

สาเหตุหลักที่ทำให้เกิดแผ่นดินไหวคือ**ธรรมชาติ** เช่น การเคลื่อนตัวของแผ่นเปลือกโลก การปะทุของภูเขาไฟ และ**การกระทำของมนุษย์**ที่กระตุ้นให้เกิดแผ่นดินไหว เช่น การทดลองระเบิดชนิดต่างๆ การขุดเจาะชั้นหิน การทำเหมือง การสร้างเขื่อน เป็นต้น

แผ่นดินไหวเป็นปรากฏการณ์ที่ไม่อาจหลีกเลี่ยงได้ อีกทั้งยังไม่มีเครื่องมือทางเทคโนโลยีใดสามารถแจ้งเตือนได้ล่วงหน้า เราจึงต้องเตรียมการป้องกันชีวิตและทรัพย์สิน เพื่อบรรเทาความรุนแรงและความเสียหายที่จะเกิดขึ้น ทั้งในช่วงก่อนเกิด ขณะที่เกิด และหลังเกิด



ห่างไกล... แต่ “ภัย” ก็มาถึง

ปรากฏการณ์แผ่นดินไหวอาจไม่เกิดขึ้นบ่อยครั้งนักในบ้านเรา แต่กรุงเทพฯ ตั้งอยู่บนพื้นที่ซึ่งมีสภาพดินอ่อน จึงอาจได้รับผลกระทบจากแผ่นดินไหวจากประเทศใกล้เคียงได้เช่นกัน ดังนั้น การรู้ถึงสาเหตุที่ทำให้เกิดแผ่นดินไหวและการเตรียมพร้อมเพื่อป้องกัน จึงเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับทุกบ้าน

เมื่อบ้านอยู่ใน “พื้นที่เสี่ยง” เตรียมการอย่างไร

หาก “บ้าน” ตั้งอยู่ในพื้นที่เสี่ยงภัยที่อาจได้รับผลกระทบจากแผ่นดินไหว เราและทุกคนในบ้านควรเตรียมพร้อมรับมือดังนี้



ติดตามข่าวสาร คำเตือน หรือคำแนะนำเกี่ยวกับเหตุการณ์แผ่นดินไหวและผลกระทบที่อาจได้รับ พร้อมทั้งวางแผนอพยพและที่พักชั่วคราว

ตรวจสอบ “ความแข็งแรงของบ้าน” ว่ามีความปลอดภัย สามารถต้านแรงสั่นไหวได้ดีเพียงใด โดยปรึกษาผู้เชี่ยวชาญเพื่อขอคำแนะนำในการสร้างบ้าน หรือการเสริมความแข็งแรงให้แก่บ้าน นอกจากนี้ ควรตรวจสอบระบบไฟฟ้า น้ำประปา และเชื้อเพลิง ว่ามีส่วนใดชำรุด หากมีให้รีบทำการซ่อมแซม



สิ่งของอย่างวางที่สูงและเก็บให้ถูกที่
โดยเฉพาะสิ่งของที่มีน้ำหนักมากหรือมีขนาดใหญ่ของมีคมหรือสิ่งที่แขวนอยู่ตามผนัง เพราะอาจตกลงมาแตกหักเสียหาย อีกทั้งยังเป็นอันตรายแก่ตัวเราและคนในบ้านด้วย ไม่เพียงเท่านี้ ควรตรวจสอบสภาพของน็อคที่ยึดติดกับผนังว่ายึดติดแน่นดีหรือไม่ หมั่นขันน๊อตให้แน่นอยู่เสมอ วัสดุไวไฟ เช่น สเปรย์ ฟันสี ทินเนอร์ ไฟแช็ค ให้เก็บไว้ในที่ต่ำ ป้องกันการรั่วซึมและการติดไฟหากเกิดแผ่นดินไหว



เตรียมกระเป๋าฉุกเฉิน ให้สมาชิกทุกคนในบ้าน เตรียมกระเป๋าไว้หนึ่งใบเพื่อใส่สิ่งของที่จำเป็น เช่น ไฟฉายพร้อมถ่าน น้ำ อาหารแห้ง ยารักษาโรค เสื้อผ้า นกหวีด และควรรวบรวมเอกสารสำคัญหรือหลักฐานแสดงตนไว้ที่ใดที่หนึ่ง เพื่อหยิบฉวยใส่กระเป๋าได้ทันที

รับมืออย่างไร... เมื่อภัยมา

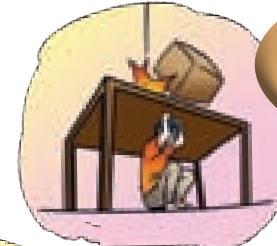
ตั้งสติ คิดก่อนทำ

อย่าตื่นตกใจและรีบตั้งสติ อย่าวิ่งออกจากสถานที่ที่อยู่ในขณะนั้น หากอยู่นอกบ้านก็ให้อยู่นอกบ้าน หากอยู่ในบ้านก็ให้หลบอยู่ในบ้าน เพื่อป้องกันการบาดเจ็บระหว่างการวิ่งเข้าออกจากบ้าน จากนั้นรีบจัดลำดับสิ่งที่จะต้องทำก่อนและหลัง เช่น หาทันที กำบัง หยิบกระเป๋าฉุกเฉินที่เตรียมไว้ สับสะพานไฟเพื่อตัดกระแสไฟฟ้า ปิดแก๊ส และวาล์วน้ำให้สนิท

“หมอบ ป้อง เกาะ”

หากอยู่ในบ้าน ให้ปฏิบัติการปกป้องตนเองด้วยการ

ใช้แผนปก “ป้อง”
ศีรษะและคอ
เพื่อป้องกัน
สิ่งของหล่นใส่



“หมอบ”
ให้ลงไปหมอบอยู่กับพื้น
ใต้โต๊ะหรือเก้าอี้
ที่มีความแข็งแรง สามารถ
รับน้ำหนักได้มาก



ยึด “เกาะ” ใต้
หรือขาเก้าอี้ให้แน่น
และพยายามเคลื่อนไหว
ไปตามสิ่งกีดขวางไว้
ตลอดเวลา
ที่เกิดแผ่นดินไหว



หากอยู่บนเตียงให้ใช้หมอนป้องกันศีรษะไว้
อย่าลงจากเตียงเพราะอาจได้รับบาดเจ็บจากสิ่งของ
ที่ตกลงมาระหว่างเกิดแผ่นดินไหวได้ ถ้าไม่สามารถหา
โต๊ะหรือเก้าอี้ได้ ให้หมอบอยู่ใกล้กำแพงด้านในของบ้าน
และใช้แขนป้องกันศีรษะและคอไว้ หลีกเลี่ยงการอยู่ใกล้กระจก เครื่องใช้ไฟฟ้า
เฟอร์นิเจอร์ที่มีความสูง เช่น ตู้ หรือสิ่งของที่แขวนอยู่ในที่สูง เช่น กรอบรูป

สิ่งต้องห้าม ระหว่างเกิดเหตุ

หากเกิดไฟฟ้าดับ ห้ามใช้เทียน ไม้ขีดไฟ หรือสิ่งที่ทำให้เกิดประกายไฟเด็ดขาด
เพราะอาจมีแก๊สรั่วในบริเวณที่เกิดแผ่นดินไหว เนื่องจากอาจเกิดเพลิงไหม้

อาฟเตอร์ช็อค...
คืออะไร



อาฟเตอร์ช็อค (aftershock) หรือ แผ่นดินไหวตาม

หมายถึง แผ่นดินไหวเล็กๆ ที่เกิดหลังจากเกิดแผ่นดินไหวขนาดใหญ่แล้ว
โดยเกิดขึ้นเป็นระยะเวลา 1-2 วันหรืออาจมากกว่านั้น และเกิดขึ้นทันทีในบริเวณ
เดียวกันกับที่เกิดแผ่นดินไหวขนาดใหญ่ แผ่นดินไหวตามเกิดจากหินต่างๆ ที่อยู่
รอบๆ ศูนย์กลางไหวสะเทือนใต้ผิวโลกพยายามปรับตัวให้คืนสภาพสมดุล
โดยจะเกิดการไหวสะเทือนเป็นระยะๆ จนกว่าจะหยุดไหวสนิท บางครั้งแผ่นดินไหวตาม
ก็อาจมีความรุนแรงและสร้างความเสียหายได้เช่นเดียวกันกับแผ่นดินไหวขนาดใหญ่
นอกจากนี้ยังอาจมีภัยอื่นๆ ที่ตามมาภายหลัง เช่น คินดลัมหรือแผ่นดินเลื่อน

เริ่มฟื้นฟู ด้วย “หัวใจที่เข้มแข็ง”

ภายหลังจากเกิดแผ่นดินไหว สิ่งที่สำคัญมาคือความเสียหายทั้งทรัพย์สิน ชีวิต
และบ้าน สิ่งที่เราควรทำเป็นสิ่งแรกคือ การ**ทำใจยอมรับ ตั้งสติ และเดินหน้า**
ร่วมฝ่าวิกฤตไปด้วยกัน

ตรวจสอบอาคารผู้บาดเจ็บ

ตรวจสอบความปลอดภัยของทั้งตนเองและคนรอบข้าง หากมีผู้ได้รับบาดเจ็บให้รีบ
ทำการปฐมพยาบาล หากมีแผลเลือดไหลให้กดแผลไว้ให้แน่นที่สุด และยกส่วนที่ได้รับ
บาดเจ็บขึ้น เพื่อห้ามเลือด หากมีอาการบาดเจ็บรุนแรงให้รีบนำตัวส่งโรงพยาบาลโดยเร็ว

ตรวจสอบความเสียหาย

หากอยู่ในบ้านและไม่ได้รับอันตรายใดๆ ให้ตรวจสอบบ้านทั้งภายในและภายนอก
ทั้งระบบไฟฟ้า ระบบประปาว่ามีส่วนใดชำรุด ห้ามใช้น้ำและไฟฟ้าในช่วงระยะนี้
โดยเด็ดขาด ตรวจสอบว่ามีแก๊สรั่วหรือไม่ด้วยการดมกลิ่นเท่านั้น และตรวจสอบ
ความเสียหายภายนอกบ้าน โดยเฉพาะผนังบ้านหรือรั้วที่ก่อจากอิฐบล็อกซึ่งอาจถล่ม
ลงมาได้ จากนั้นให้ประเมินความเสียหายและคิดต่อช่างให้เข้ามาทำการซ่อมแซม

อพยพเคลื่อนย้าย

หากบ้านเสียหายมากหรือพังทลาย ให้อพยพ
ออกจากบ้าน โดยรวมตัวกันกับเพื่อนบ้าน ติดต่อ
ขอความช่วยเหลือจากหน่วยกู้ภัยหรือบุคคลที่ 3
ซึ่งอยู่นอกพื้นที่ และอาจไปพักอาศัยในศูนย์อพยพ
ชั่วคราวที่ทางการจัดเตรียมไว้ให้และติดต่อขอรับ
ความช่วยเหลือด้านต่างๆ ต่อไป



ทำได้... ไม่กลัวแม่ “พายุ” มา

พายุหรือวาตภัยเป็นภัยพิบัติที่เกิดจากแรงของลมพายุ ที่มีอำนาจในการทำลายสิ่งต่างๆ ที่ขวางทางลม เช่น สิ่งก่อสร้างต่างๆ อย่างอาคาร บ้านเรือน ป้ายโฆษณา เสาไฟฟ้า ต้นไม้ วัสดุต่างๆ ให้ล้มระเนระนาด แม้กรุงเทพฯ จะไม่มีเหตุวาทภัยเกิดขึ้นบ่อยเท่ากับภัยพิบัติประเภทอื่น แต่เราก็ไม่ควรนิ่งนอนใจว่า **“พายุจะไม่เกิดขึ้น”** เพราะเราไม่อาจคาดเดาระดับความรุนแรงจากพายุได้ เราจึงจำเป็นต้องเฝ้าระวังและเตรียมพร้อมรับมือกับภัยพิบัติที่อาจเกิดขึ้น เพื่อความปลอดภัยของทุกคนในครอบครัว



รู้ก่อน... เตรียมพร้อมรับ “พายุ”

พายุเป็นภัยพิบัติร้ายแรงสามารถสร้างความเสียหายให้แก่บ้านได้อย่างมาก ดังนั้นเราจึงต้องมีการเตรียมพร้อมเพื่อรับมือกับภัยจากพายุ

ติดตาม เตรียมบ้าน เตรียมตัว

ติดตามข่าวพยากรณ์อากาศอย่างสม่ำเสมอ

โดยเฉพาะในช่วงที่มีลมมรสุมหรือฤดูฝน เพื่อติดตามสถานการณ์ของพายุ หากได้รับคำเตือนเกี่ยวกับข้อปฏิบัติในเรื่องพายุ ให้ปฏิบัติตามทันที



เตรียมบ้านโดยตรวจสอบความแข็งแรง

ของโครงสร้างและองค์ประกอบอื่นๆ เช่น ครอบจั่ว รั้วหรือรอยแตก ร้าวตามกระเบื้อง มุงหลังคา ตรวจสอบเชิงกลอนประตู หน้าต่าง ว่ายึดติดดีหรือไม่ ควรติดตั้งสายล่อฟ้าเพื่อป้องกันอันตรายจากฟ้าผ่า ตรวจสอบเสาไฟฟ้าและสายไฟฟ้าทั้งในและนอกบริเวณบ้าน หากเอียงหรือไม่แข็งแรงให้ติดต่อช่างมาทำการยึดเหนี่ยวให้มั่นคง รวมทั้งคอยระวังอย่าให้มีวัสดุอื่นใดหรือกิ่งไม้ไปเกี่ยวกับสายไฟ และหมั่นตัดต้นไม้สูงหรือกิ่งไม้เพราะอาจล้มทับตัวบ้าน เมื่อถูกลมพัดแรงๆ





เตรียมตัวให้พร้อม

ด้วยการเตรียมอาหารสำรองและน้ำดื่มสำหรับ
ยังชีพประมาณ 2-3 วัน เติมน้ำมันรถหรือแก๊ส
ให้เต็มถัง หากต้องอพยพออกนอกบ้าน หรือในกรณี
ที่ต้องนำผู้ป่วยหรือผู้ที่ได้รับบาดเจ็บส่งโรงพยาบาล
หลังจากสถานการณ์สงบลง



ติดไว้...
เพื่อต้องใช้

ค้อนและตะปู อาจต้องทำการตอกเพื่อยึดบานประตู
หน้าต่างให้แข็งแรง กันลมพายุพัดเข้ามาทำความเสียหาย

ไฟฉาย ถ่าน เทียน และไม้ขีดหรือไฟแช็ค
ควรเตรียมไว้ใกล้มือ ในกรณีที่อาจเกิดไฟฟ้าดับ จะได้หยิบใช้ได้
ทันทั่วทั้ง

น้ำสะอาด ให้กักเก็บน้ำสะอาดไว้ใช้อุปโภคบริโภค
เนื่องจากท่อประปาอาจแตกระหว่างที่เกิดพายุ ทำให้น้ำสกปรก

เอกสารและสิ่งของสำคัญ ทั้งบัตรประชาชน
ทะเบียนบ้าน สมุดบัญชีธนาคาร บัตรเอทีเอ็ม โทรศัพท์มือถือ
เพื่อใช้เป็นหลักฐานแสดงตนหรือติดต่อขอความช่วยเหลือ



สู่แสงลม ด้วยแรงใจ

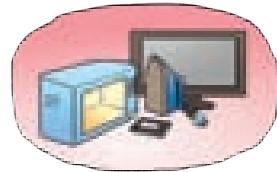
อย่าตื่นตระหนกหากเหตุการณ์รุนแรงกว่าที่คาดคิด สิ่งที่เราควรทำคือ**ตั้งสติ**
ทำให้ใจเข้มแข็ง และประเมินสถานการณ์เพื่อทำการรับมือ

"5 ข้อปฏิบัติ" ปลอดภัยจากพายุ

แรกเริ่มมีพายุให้หลบอยู่ในที่กำบัง อย่าออกจากบ้านจนกว่าพายุจะสงบลง
เพราะอาจได้รับอันตรายจากต้นไม้ล้มทับ รวมทั้งกระเบื้อง สังกะสี หรือวัสดุมีคม
ที่อาจปลิวมาตามลม



ปิดกันช่องทางลม ทั้งประตูและหน้าต่าง
โดยอาจใช้ไม้ทาบและตอกตะปูตรึงทับอีกชั้นหนึ่ง
รวมถึงปิดช่องทางอื่นๆ ที่ลมสามารถผ่านเข้ามาได้



งดใช้เครื่องใช้ไฟฟ้าทุกชนิดและโทรศัพท์
เพราะในช่วงที่เกิดพายุฝนฟ้าคะนอง มักเกิดฟ้าผ่า
ร่วมด้วย อาจทำให้เกิดไฟฟ้าลัดวงจรและเป็นอันตราย
ถึงชีวิต



คอยฟังคำเตือนหรือประกาศให้อพยพ หาก
มีประกาศให้รีบอพยพออกจากบ้านทันที อย่าลังเล
เพราะหมายความว่าเหตุการณ์ในขณะนั้นรุนแรง
และการอยู่ในบ้านไม่ปลอดภัยอีกต่อไป



อย่าวางใจแม้ลมสงบ อย่าเพิ่งรีบออกจากบ้าน แม้ว่าเหตุการณ์จะสงบลงแล้ว เพราะอาจเกิด **ปรากฏการณ์ศูนย์กลางพายุ** คือ เมื่อเกิดพายุแล้ว แต่มีลมสงบ ฉับพลันจะมีลมแรงและฝนตกหนักตามมาอีกครั้ง ให้รออย่างน้อย 3 ชั่วโมง หรือได้รับข้อมูลรายงานสถานการณ์ว่าปลอดภัยแล้ว

เมื่อเกิดไฟฟ้า... ควรทำอะไร



ไฟฟ้าเป็นภัยธรรมชาติที่สามารถทำอันตรายให้แก่ชีวิตและทรัพย์สิน ดังนั้นเพื่อความปลอดภัยของทุกคน เราจึงควรรู้ไว้เกี่ยวกับการป้องกันตนเองจากไฟฟ้า

หลบในที่ปลอดภัย เมื่อเกิดพายุฝนฟ้าคะนองและมีฟ้าผ่า ให้หลบอยู่ในอาคารหรือบ้าน ที่มีหลังคาปิดมิดชิด และควรคิดตั้งสายล่อฟ้าไว้บนหลังคา

ไม่พกพาวัสดุที่เป็นตัวนำไฟฟ้า เช่น โลหะ เงินเหรียญ นาฬิกา ญуญ เพราะอาจเป็นตัวนำไฟฟ้าและเกิดฟ้าผ่ามาที่ตัวเราได้

งดใช้อุปกรณ์ไฟฟ้าและโทรศัพท์ ระหว่างเกิดฝนฟ้าคะนอง โดยเฉพาะโทรศัพท์เพราะอาจเกิดฟ้าผ่าที่เสาอากาศได้ และโทรศัพท์รวมทั้งโทรศัพท์มือถือ ซึ่งมีส่วนผสมของโลหะที่สายอากาศและในแบตเตอรี่ หากมีการใช้โทรศัพท์มือถือขณะฝนฟ้าคะนอง ก็มีโอกาสดังกล่าวได้เช่นกัน

รวมพลังใจ... ช่วยเยียวยา

ความสูญเสียที่เกิดขึ้นหลังพายุไม่อาจแก้ไขได้ในทันที สิ่งสำคัญที่จะทำให้ทุกอย่างดีขึ้น คือ **การรวมแรงรวมใจ** ที่จะพลังทำให้ทุกคนสามารถฝ่าวิกฤตครั้งนี้ไปได้

ตั้งสติและทำในสิ่งที่ทำได้

สิ่งสำคัญที่ต้องทำเป็นลำดับแรกคือ **ตั้งสติ** แล้ว **ตรวจสอบความเสียหายทั้งภายในและภายนอกบ้าน** เพื่อทำการซ่อมแซมและแก้ไข หากมีต้นไม้หักโค่น เสาดไฟล้ม ท่อประปาแตกให้รีบติดต่อเจ้าหน้าที่ มาทำการแก้ไขโดยเร็วที่สุด หากไม่สามารถอาศัย อยู่ในบ้านได้ ให้อพยพออกจากพื้นที่ไปพัก ในศูนย์พักพิงชั่วคราว



ระวังโรคภัย

อย่าเพิ่งใช้น้ำประปาเพราะน้ำอาจสกปรกและมีเชื้อโรคปนเปื้อนเนื่องจากท่อประปาแตก ป้องกัน โดยใช้สารส้มแกว่งในน้ำทุกครั้งก่อนใช้ และกำจัด พะหร่นาโรค เช่น ยุงและแมลงวัน



ให้หัวใจช่วยรักษา

ความสูญเสียที่เกิดขึ้นย่อมส่งผลกระทบต่อ สภาพจิตใจ ปัญหาเหล่านี้ไม่อาจแก้ไขได้ในเร็ววัน สิ่งที่จะช่วยได้คือ **กำลังใจ**จากคนรอบข้าง ที่จะช่วยให้ เราผ่านพ้นวิกฤตไปด้วยกัน



เมื่อเกิดภัย... เราไม่ทิ้งคุณ

สำนักป้องกันและบรรเทาสาธารณภัย กรุงเทพมหานคร	199
สำนักการระบายน้ำ (กรุงเทพมหานคร)	0 2248 5115
ศูนย์เอร์วาน	1646
หน่วยแพทย์กู้ชีวิต วชิรพยาบาล	1554
หน่วย BEST ขอความช่วยเหลือ 24 ชั่วโมง	1555
สายด่วนกรมป้องกันและบรรเทาสาธารณภัย (ปภ.)	1784
แจ้งเหตุด่วน เหตุร้าย	191
ศูนย์เตือนภัยพิบัติแห่งชาติ	192
ศูนย์บริการข่าวอากาศ กรมอุตุนิยมวิทยา	1182
ตำรวจทางหลวง	1193
กรมการขนส่งทางบก	1584
ศูนย์ความปลอดภัยคมนาคม	1356
สายด่วนกรมทางหลวง	1586
สภากาชาดไทย	1664
กรมสุขภาพจิต	1323
ผู้ประสบภัยที่เจ็บป่วยฉุกเฉินต้องรักษาเร่งด่วน	0 2965 9782-4
เหตุด่วนทางน้ำ ศูนย์ปลอดภัยทางน้ำ	1199
ศูนย์ปฏิบัติการช่วยเหลือผู้ประสบภัยน้ำท่วม (ศปภ.) 24 ชั่วโมง	1111 กด 5
ศูนย์ประสานและติดตามสถานการณ์น้ำ	0 2243 6956
แจ้งเหตุมลพิษจากเหตุการณ์น้ำท่วม	1650
จส.100	1137
มูลนิธิร่วมกตัญญู	0 2751 0951-3
กรมปศุสัตว์ (เคลื่อนย้ายสัตว์เสี่ยงออกจากพื้นที่กรุงเทพฯ และปริมณฑล)	0 2653 4444 ต่อ 3381-2
สมาคมประกันวินาศภัย	0 2256 6032-8

