

ข้อปฏิบัติให้ปลอดภัยจากพิบัติภัยแผ่นดินไหว

## จัดเตรียมอุปกรณ์นิรภัยสำหรับช่วยชีวิต





ยึดเครื่องใช้ เครื่องเรือน  
ต่าง ๆ ไว้ให้มั่นคง ไม่ให้  
ลื่นไถลหรือล้มง่ายจะเป็น  
การช่วยบรรเทาความ  
เสียหายให้น้อยลง

เตรียมพร้อมเพื่อการอพยพไปยังพื้นที่ที่  
ปลอดภัยและต้องกำหนดแผนการล่วงหน้า



อยู่ใต้โต๊ะที่แข็งแรง ป้องกันสิ่งร่วงหล่น



เมื่อเกิดเหตุแผ่นดินไหว มักจะมีปัญหาเรื่องไฟฟ้าดับ  
ดังนั้นการใช้ลิฟท์จึงไม่ควรอย่างยิ่ง



หากกำลัง ขับรถก็ให้ออตรถแล้วอยู่ในรถจนกว่าการ  
สับสะเทือนผ่านพ้นไป



ออกจากอาคารเมื่อมีการสั่งการจากผู้ควบคุม





ให้รีบออกจากชายฝั่งทะเล เพราะแผ่นดินไหวอาจทำให้  
เกิดคลื่นใต้น้ำโจมตีชายทะเลได้



# ข้อปฏิบัติในการป้องกันและบรรเทาภัยจากแผ่นดินไหวก่อนเกิดแผ่นดินไหว

- ควรจัดเตรียมเครื่องอุปโภคบริโภคที่จำเป็น เช่น ถ่านไฟฉาย ไฟฉาย อุปกรณ์ดับเพลิง น้ำดื่ม น้ำใช้ อาหารแห้งไว้ใช้ในกรณีไฟฟ้าดับหรือกรณีฉุกเฉินอื่น ๆ
- ควรจัดหาเครื่องรับวิทยุ ที่ใช้ถ่านไฟฉายหรือแบตเตอรี่ สำหรับเปิดฟังข่าวสาร คำเตือน คำแนะนำและสถานการณ์ต่าง ๆ
- ควรจัดเตรียมอุปกรณ์นิรภัย สำหรับการช่วยชีวิต
- ควรเตรียมยารักษาโรค และเวชภัณฑ์ให้พร้อมที่จะใช้ในการปฐมพยาบาลเบื้องต้น
- ควรจัดให้มีการศึกษาถึงการปฐมพยาบาล เพื่อเป็นการเตรียมพร้อมที่จะช่วยเหลือผู้ที่ได้รับบาดเจ็บ หรืออันตรายให้พ้นจิคอันตรายก่อนที่จะถึงมือแพทย์

- ควรทราบตำแหน่งของวาล์ว เปิด-ปิดน้ำ ตำแหน่งของสะพานไฟฟ้า เพื่อตัดตอนการส่งน้ำ และ ไฟฟ้า
- ควรยึดเครื่องเรือน เครื่องใช้ไม้สอย ภายในบ้าน ที่ทำงาน และในสถานศึกษาให้ ความมั่นคงแน่นหนา ไม่โยกแยกโคลงเคลงไปทำความเสียหายแก่ชีวิตและทรัพย์สิน
- ไม่ควรวางสิ่งของที่มีน้ำหนักมาก ๆ ไว้ในที่สูง เพราะอาจร่วงหล่นมาทำความเสียหายหรือเป็นอันตรายได้
- ควรมีการเตรียมการอพยพเคลื่อนย้าย หากถึงเวลาที่จะต้องอพยพ
- ควรมีการวางแผนป้องกันภัยสำหรับครอบครัว ที่ทำงาน และสถานที่ศึกษา มีการชี้แจงบทบาทที่สมาชิกแต่ละบุคคลจะต้องปฏิบัติ มีการฝึกซ้อมแผนที่จัดทำไว้ เพื่อเพิ่มลักษณะ และความคล่องตัวในการปฏิบัติเมื่อเกิดเหตุการณ์ฉุกเฉิน

# ขณะเกิดแผ่นดินไหว

- ให้ตั้งอยู่ในสติ อยู่ในที่ที่แข็งแรงปลอดภัย ห่างจากประตู หน้าต่าง สายไฟฟ้าอุปกรณ์ไฟฟ้า และสิ่งห้อยแขวน
- ปฏิบัติตามคำแนะนำ ข้อควรปฏิบัติของทางราชการอย่างเคร่งครัดไม่ตื่นตระหนกจนเกินไป
- ไม่ควรทำให้เกิดประกายไฟ เพราะหากมีการรั่วซึมของแก๊สหรือวัตถุไวไฟ อาจเกิดภัยพิบัติจากไฟไหม้ ไฟลวก ช้ำช้อนกับแผ่นดินไหวเพิ่มขึ้นอีก
- ควรเปิดวิทยุรับฟังสถานการณ์ คำแนะนำคำเตือนต่าง ๆ จากทางราชการอย่างต่อเนื่อง
- ไม่ควรใช้ลิฟต์ เพราะหากไฟฟ้าดับอาจมีอันตรายจากการติดอยู่ภายในลิฟต์
- มุดเข้าไปนอนใต้เตียงหรือตั่ง อย่าอยู่ใต้คานหรือที่ ๆ มีน้ำหนักมาก
- อยู่ใต้โต๊ะที่แข็งแรง เพื่อป้องกันอันตรายจากสิ่งปรักหักพังร่วงหล่นลงมา

- อยู่ห่างจากสิ่งที่ไม่มั่นคงแข็งแรง

- ให้ออกจากอาคารเมื่อมีการสั่งการจากผู้ที่ควบคุมแผนป้องกันภัย หรือผู้ที่รับผิดชอบในเรื่องนี้

- หากอยู่ในรถ ให้อพยพออกจากแผ่นดินจะหยุดไหวหรือสั่นสะเทือนหลังเกิดแผ่นดินไหว

- ตรวจเช็คการบาดเจ็บ และการทำการปฐมพยาบาลผู้ที่ได้รับบาดเจ็บแล้วรีบนำส่งโรงพยาบาลผู้ที่

ได้รับบาดเจ็บแล้วรีบนำส่งโรงพยาบาลโดยด่วน เพื่อให้แพทย์ได้ทำการรักษาต่อไป

- ตรวจเช็คระบบน้ำ ไฟฟ้า หากมีการรั่วซึมหรือชำรุดเสียหาย ให้ปิดวาล์ว เพื่อป้องกันน้ำท่วมเอ่อ ยก

สะพานไฟฟ้า เพื่อป้องกันไฟฟ้ารั่ว ไฟฟ้าลุด หรือไฟฟ้าช็อต

- ตรวจเช็คระบบแก๊ส โดยวิธีการดมกลิ่นเท่านั้น หากพบว่าการรั่วซึมของแก๊ส (มีกลิ่น) ให้เปิดประตู

หน้าต่าง แล้วออกจากอาคาร แจ้งเจ้าหน้าที่ป้องกันภัยฝ่ายพลเรือนผู้ที่รับผิดชอบได้ทราบในโอกาสต่อไป

- เปิดฟังข่าวสารและปฏิบัติตามคำแนะนำ จากทางราชการอย่างขวัญดีโดยตลอด

- ไม่ใช่โทรศัพท์ที่ไม่จำเป็น

- อย่ากดน้ำล้างส้วม จนกว่าจะมีการตรวจเช็คระบบท่อเป็นที่เรียบร้อยแล้ว เพราะอาจเกิดการแตกหัก

ของท่อในส้วม ทำให้น้ำท่วมเอ่อหรือส่งกลิ่นที่ไม่พึงปรารถนาออกมาทำลายสุขภาพจิต

- ให้ออกจากอาคารที่ชำรุดโดยด่วน เพราะอาจเกิดการพังทลายลงมา

- ให้สวมรองเท้ายางเพื่อป้องกันสิ่งปรักหักพัง เศษแก้ว เศษกระเบื้อง

- ให้ไปรวมพล ณ ที่หมายที่ได้ตกลงนัดหมายกันไว้ และตรวจนับจำนวนสมาชิกว่าอยู่ครบหรือไม่

- ปล่อยให้เจ้าหน้าที่ได้เข้าปฏิบัติงานในบริเวณที่ได้รับความปลอดภัย ผู้ไม่มีหน้าที่หรือไม่เกี่ยวข้อง

ไม่ควรเข้าไปในบริเวณนั้น ๆ หากไม่ได้รับการอนุญาต

- ออกจากชายฝั่ง เพราะอาจเกิดคลื่นใต้น้ำซัดฝั่งได้ แม้ว่าการลั่นระฆังเตือนของแผ่นดินจะสิ้นสุดลงแล้ว

ก็ตาม

ขอขอบคุณข้อมูลจาก

กรมทรัพยากรธรณี กระทรวงทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม