

คำนำ

รับมือจากภัยธรรมชาติ แผ่นดินไหว และ สึนามิ : การเตรียมพร้อม รอดชีวิต และฟื้นฟู

แผ่นดินไหวสามารถเกิดขึ้นได้ทุกเมื่อโดยไม่มีสัญญาณ
เตือนล่วงหน้าการเตรียมพร้อมและมีความรู้ที่ถูกต้อง
สามารถช่วยชีวิตคุณและคนที่คุณรักได้ คู่มือฉบับนี้จะ
นำคุณผ่านทุกขั้นตอนของการรับมือกับแผ่นดินไหว
อย่างครอบคลุมรวมถึงผลกระทบทางทะเลอาจเกิดขึ้น
ตามมาคือ ผลกระทบของสึนามิต่อประชากรมนุษย์

สารบัญ

บทนำ หน้าที่ 4

เฟสที่ 1 ก่อนแผ่นดินไหว หน้าที่ 6

การเตรียมพร้อมคือกุญแจสำคัญของความปลอดภัย
ทำความเข้าใจความเสี่ยงในพื้นที่ของคุณ
รายการอุปกรณ์จำเป็นในชุดฉุกเฉิน
การเตรียมพร้อมภายในบ้าน
เรียนรู้ทักษะการปฐมพยาบาลเบื้องต้น

เฟสที่ 2: ระหว่างแผ่นดินไหว หน้าที่ 43

การตอบสนองที่ถูกต้องช่วยชีวิตได้
ขั้นตอน Drop, Cover, Hold On อย่างละเอียด
สถานการณ์พิเศษ: เมื่ออยู่ในเตียง
สถานการณ์พิเศษ: เมื่ออยู่ในอาคารสูง
สถานการณ์พิเศษ: เมื่ออยู่กลางแจ้ง
สถานการณ์พิเศษ: เมื่ออยู่ในรถยนต์
สถานการณ์พิเศษ: เมื่ออยู่ในสถานที่แออัด
สถานการณ์พิเศษ: เมื่ออยู่ใกล้ชายทะเล
สึนามิคืออะไร?
ระบบเตือนภัยสึนามิ

สารบัญ(ต่อ)

เฟสที่ 3: หลังแผ่นดินไหว หน้าที่ 109

การฟื้นฟูและกลับสู่ชีวิตปกติ
ขั้นตอนแรกหลังจากการสั่นไหวหยุด
เมื่อใดควรโทรขอความช่วยเหลือฉุกเฉิน
ตรวจสอบความปลอดภัยของอาคาร
การจัดการระบบไฟฟ้าและน้ำประปา
ทำความสะอาดและจัดการสิ่งอันตราย
ระยะเวลาในการฟื้นฟู
การเตรียมพร้อมสำหรับอนาคต
เรียนรู้จากประสบการณ์

บทนำ

แผ่นดินไหวคือภัยธรรมชาติที่เกิดจากการเคลื่อนที่ของเปลือกโลก

แผ่นดินไหวเกิดจากการแตกหักและเคลื่อนตัวของแผ่นหินใต้พื้นผิวโลก ทำให้เกิดการสั่นสะเทือนอย่างรุนแรงและรวดเร็ว ซึ่งอาจส่งผลกระทบต่อพื้นที่กว้างใหญ่ในเวลาเพียงไม่กี่วินาที

แม้ว่าแผ่นดินไหวจะน่ากลัวและทำลายล้างได้ แต่การมีความรู้ความเข้าใจที่ถูกต้องและการเตรียมพร้อมอย่างเหมาะสมสามารถเพิ่มโอกาสในการรอดชีวิตและลดความเสียหายได้อย่างมาก

สามเฟสสำคัญของการ รับมือกับแผ่นดินไหว

ก่อนแผ่นดินไหว

การเตรียมพร้อมและ วางแผน

- จัดเตรียมอุปกรณ์
ฉุกเฉิน
- วางแผนการอพยพ
- เสริมความแข็งแรง
ของอาคาร

ระหว่างแผ่นดินไหว

การรอดชีวิตและ ป้องกันตนเอง

- หาที่กำบังที่ปลอดภัย
- ปฏิบัติตาม Drop-Cover-Hold
- หลีกเลียงอันตราย

หลังแผ่นดินไหว

การฟื้นฟูและ ประเมินความ เสียหาย

- ตรวจสอบบาดเจ็บ
- ประเมินความ
ปลอดภัยของ
อาคาร
- เริ่มกระบวนการฟื้นฟู

เฟสที่ 1

ก่อนแผ่นดินไหว

การเตรียมพร้อมคือกุญแจ
สำคัญของความปลอดภัย



การเตรียมพร้อมช่วยลดความเสี่ยง และเพิ่มโอกาสรอดชีวิต

การเตรียมพร้อมอย่างเพียงพอก่อนเกิดแผ่นดินไหวเป็นสิ่งสำคัญที่สุดในการปกป้องตนเองและครอบครัว การวางแผนล่วงหน้าทำให้คุณสามารถตอบสนองได้อย่างรวดเร็วและมีประสิทธิภาพเมื่อเกิดเหตุฉุกเฉิน



ประโยชน์ของการเตรียมพร้อม

- ลดความตื่นตระหนกและความสับสนเมื่อเกิดเหตุ
- ประหยัดเวลาอันมีค่าในการตอบสนองฉุกเฉิน
- เพิ่มโอกาสรอดชีวิตและลดการบาดเจ็บ
- ปกป้องทรัพย์สินและลดความเสียหาย

ทำความเข้าใจความ เสี่ยงในพื้นที่ของคุณ

ตรวจสอบประวัติ แผ่นดินไหว

ศึกษาข้อมูล
แผ่นดินไหวที่เคย
เกิดขึ้นในพื้นที่ของ
คุณ ความถี่และ
ความรุนแรงที่เคยมี
มา รวมถึงแนวรอย
เลื่อนใกล้เคียง

ทำความเข้าใจ ระดับความเสี่ยง

ประเมินระดับความ
เสี่ยงของที่อยู่อาศัย
และสถานที่ทำงาน
พิจารณาปัจจัยต่างๆ
เช่น ประเภทของดิน
โครงสร้างอาคาร
และระยะห่างจากรอย
เลื่อน

ติดตามข้อมูล จากหน่วยงาน ท้องถิ่น

ติดตามข่าวสารและ
คำแนะนำจาก
หน่วยงานป้องกันภัย
พิบัติในพื้นที่ เพื่อ
รับทราบแนวทางการ
เตรียมพร้อมที่
เหมาะสมกับพื้นที่
ของคุณ



สร้างชุดอุปกรณ์ ฉุกเฉินที่ครบถ้วน

ชุดอุปกรณ์ฉุกเฉินที่ดีควรมีเสถียรและ
อุปกรณ์เพียงพอสำหรับทุกคนในครัวเรือน
อย่างน้อย 72 ชั่วโมง จัดเตรียมและเก็บไว้ใน
ที่ที่เข้าถึงได้ง่าย

รายการอุปกรณ์ จำเป็นในชุดฉุกเฉิน



น้ำดื่ม

เตรียมน้ำดื่มสะอาดอย่างน้อย 1 แกลลอนต่อคนต่อวัน เก็บ
ในภาชนะที่ปิดสนิทและเปลี่ยนทุก 6 เดือน



ชุดปฐมพยาบาล

รวมถึงผ้าพันแผล ยาฆ่าเชื้อ ยาแก้ปวด เทอร์โมมิเตอร์
กรรไกร และยาประจำตัว



วิทยุแบบพกพา

วิทยุที่ใช้แบตเตอรี่หรือชาร์จมือหมุนสำหรับรับฟังข่าวสารและ
คำแนะนำจากเจ้าหน้าที่

รายการอุปกรณ์ จำเป็นในชุดฉุกเฉิน II



อาหารสำรอง

เลือกอาหารกระป๋อง อาหารแห้ง และอาหารที่ไม่เน่าเสีย
ง่าย ควรเป็นอาหารที่พร้อมรับประทานหรือทำได้ง่าย



ไฟฉายและแบตเตอรี่

เตรียมไฟฉายที่มีความสว่างเพียงพอและแบตเตอรี่สำรอง
หลายชุด หรือไฟฉายแบบชาร์จมือหมุนก็ได้



เครื่องชาร์จโทรศัพท์

Power bank หรือเครื่องชาร์จแบบพลังงานแสงอาทิตย์
เพื่อให้สามารถติดต่อสื่อสารได้

อุปกรณ์เพิ่มเติม ที่ควรมีในชุดฉุกเฉิน

- **เอกสารสำคัญ:** สำเนาบัตรประชาชน หนังสือเดินทาง เอกสารทรัพย์สิน กรมธรรม์ประกันภัย ใส่ถุงกันน้ำ
- **เงินสด:** เงินสดเล็กน้อยเพื่อระบบธนาคารและเครื่อง ATM ไม่สามารถใช้งานได้
- **เสื้อผ้าและผ้าห่ม:** เสื้อผ้าอุ่นสำหรับทุกคนในครอบครัว รองเท้าที่แข็งแรง ผ้าห่มฉุกเฉิน
- **อุปกรณ์สุขอนามัย:** สบู่ แอลกอฮอล์เจล กระดาษชำระ ถุงขยะ
- **เครื่องมือพื้นฐาน:** มีดพับ ไขควง คีมล๊อค เทปกาว
- **หน้ากากป้องกันฝุ่น:** N95 หรือหน้ากากอนามัยสำหรับป้องกันฝุ่นละออง

อุปกรณ์พิเศษสำหรับ สมาชิกครอบครัว

สำหรับเด็กเล็กและทารก

นมผง ขวดนม ผ้าอ้อม อาหารเด็ก ของเล่น ยาลดไข้

สำหรับเด็ก และเสื้อผ้าสำรองเพิ่มเติม

สำหรับผู้สูงอายุ

ยาประจำตัวอย่างน้อย 7 วัน แวนตา เครื่องช่วยฟัง ไม้

เท้า หรืออุปกรณ์ช่วยเดินอื่นๆ

สำหรับสัตว์เลี้ยง

อาหารและน้ำสำหรับสัตว์เลี้ยง กรงหรือสายจูง

ยาและเวชภัณฑ์สำหรับสัตว์ บันทึกการฉีด

วัคซีน

เก็บรักษาชุดอุปกรณ์ ฉุกเฉินอย่างถูกวิธี

เก็บชุดอุปกรณ์ไว้ในที่ที่เข้าถึงได้ง่ายและทุกคนในครอบครัวรู้จัก ควรมีอย่างน้อย 2 ชุด (1 ชุดสำหรับที่บ้านและ 1 ชุดในรถยนต์)

01

เลือกตำแหน่งที่เหมาะสม: ที่แห้ง เย็น ไม่มีแสงแดดส่องถึง และห่างจากสารเคมี

02

ใช้ภาชนะที่เหมาะสม: กล่องพลาสติกหนา ที่มีฝาปิดสนิท กันน้ำและกันฝุ่นได้ดี

03

ติดป้ายชัดเจน: ระบุว่าเป็นชุดฉุกเฉินและวันที่ตรวจสอบล่าสุด

04

ตรวจสอบและเปลี่ยนสิ่งของเป็นประจำ:
ทุก 6 เดือนตรวจเช็คอาหาร น้ำ และแบตเตอรี่

วางแผนการสื่อสาร กับครอบครัว

การมีแผนการสื่อสารที่ชัดเจนช่วยให้ครอบครัวสามารถติดต่อกันได้
เมื่อเกิดเหตุฉุกเฉิน เนื่องจากสายโทรศัพท์ท้องถิ่นอาจใช้ไม่ได้

สร้างรายชื่อติดต่อฉุกเฉิน

- เบอร์โทรศัพท์ของสมาชิกทุกคนในครอบครัว
- ติดต่อฉุกเฉินนอกพื้นที่ (คนที่อยู่ต่างจังหวัด)
- เบอร์โรงเรียนและที่ทำงาน
- เบอร์บริการฉุกเฉินท้องถิ่น
- แพทย์ประจำตัว

กำหนดจุดนัดพบ

- จุดนัดพบใกล้บ้าน (สำหรับเหตุฉุกเฉินทั่วไป)
- จุดนัดพบนอกย่านที่อยู่ (สำหรับเหตุร้ายแรง)
- เส้นทางอพยพสำรอง
- ที่พักพิงฉุกเฉินในพื้นที่



ฝึกซ้อมแผนการอพยพเป็นประจำ

- | | | |
|--|--|--|
| <p>1 กำหนดเส้นทางหลักและสำรอง</p> <p>วางแผนเส้นทางออกจากทุกห้องในบ้าน รวมถึงเส้นทางสำรองกรณีทางหลักถูกกีดขวาง</p> | <p>2 ฝึกซ้อมอย่างน้อยเดือนละ 2 ครั้ง</p> <p>ทำให้ทุกคนคุ้นเคยกับขั้นตอนและสามารถอพยพได้อย่างรวดเร็วแม้ในกรณีความมืด</p> | <p>3 ทดสอบในสถานการณ์ต่างๆ</p> <p>ซ้อมทั้งในเวลากลางวันและกลางคืน เมื่อมีสมาชิกครบและไม่ครบ</p> |
|--|--|--|

เสริมความแข็งแรง ให้กับโครงสร้างบ้าน

การปรับปรุงโครงสร้างบ้านเพื่อเพิ่มความปลอดภัยในการทนแรงสั่น
สะเทือนเป็นการลงทุนที่คุ้มค่าและอาจช่วยชีวิตได้

ยึดฐานราก ให้แข็งแรง

ติดตั้งโบลท์ยึดฐานบ้าน
เข้ากับฐานรากคอนกรีต
ป้องกันการเลื่อนหลุด
จากฐานเมื่อเกิด
แผ่นดินไหว

ติดตั้งวาล์วปิด แก๊สอัตโนมัติ

วาล์วนี้จะปิดก๊าสโดย
อัตโนมัติเมื่อตรวจพบการ
รั่วไหลและไฟไหม้

ยึดเครื่องทำน้ำร้อน

ใช้สายรัดพิเศษยึดเครื่อง
ทำน้ำร้อนเข้ากับผนัง
หรือโครงสร้าง ป้องกัน
การล้มและท่อแตก

การเตรียม พร้อมภายในบ้าน

ยัดเฟอร์นิเจอร์และของหนัก

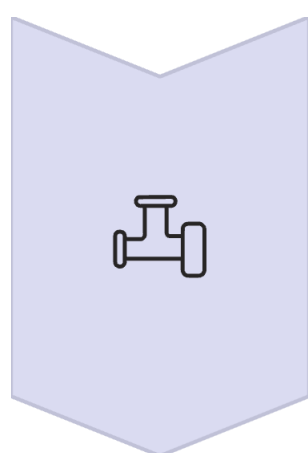
- ยัดตู้หนังสือและชั้นวางของเข้ากับผนัง
- ใช้เทปกั้นลิ้นหรือเจลติดใต้ทีวี คอมพิวเตอร์
- ติดตั้งกลอนล็อกคลื่นชักและบานตู้
- วางของหนักและเปราะไว้บนชั้นล่าง
- ติดฟิล์มกันแตกที่กระจกหน้าต่างขนาดใหญ่

จัดวางของในบ้านอย่างปลอดภัย

- หลีกเลียงแขวนของหนักเหนือเตียงและโซฟา
- ตรวจสอบให้แน่ใจว่าคอมไฟติดเพดานติดตั้งแน่นหนา
- จัดเก็บของมีคมและแตกง่ายในตู้ที่ล็อกได้

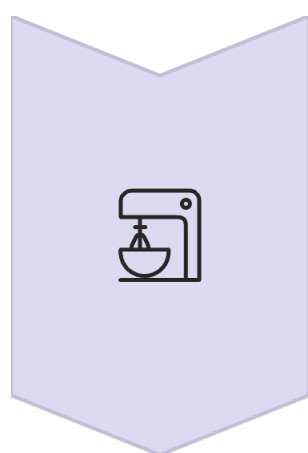
เรียนรู้การปิด ระบบสาธารณูปโภค

การเรียนรู้ปิดก๊าช ไฟฟ้า และน้ำอย่างรวดเร็วสามารถป้องกัน
อันตรายร้ายแรงได้ ทุกคนที่โตพอในบ้านควรรู้วิธีทำ



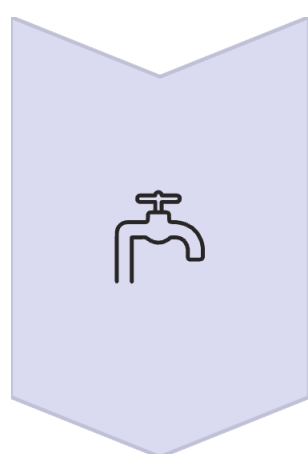
ระบบก๊าช

หาตำแหน่งวาล์วปิดก๊าชหลัก เตรียมประแจ
ไว้อีกสำๆ ปิดเฉพาะเมื่อสงสัยว่ามีการรั่วไหล



ระบบไฟฟ้า

รู้จักตำแหน่งตู้เบรกเกอร์หลัก สามารถปิดไฟทั้ง
บ้านได้ทันทีเมื่อจำเป็น



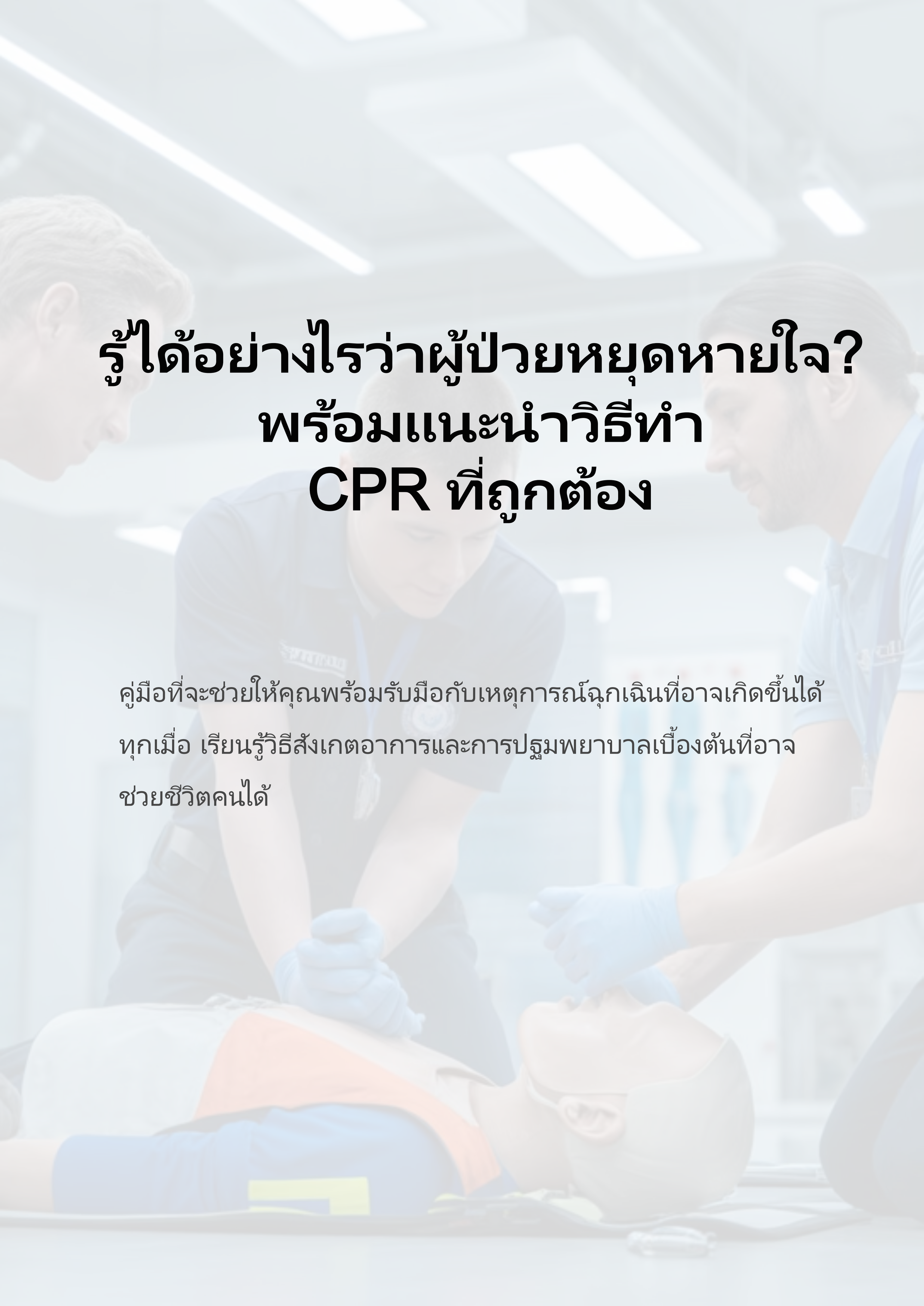
ระบบน้ำประปา

ทราบตำแหน่งวาล์วน้ำหลัก ปิดเมื่อมีท่อแตก
เพื่อป้องกันน้ำท่วมและรักษาน้ำสะอาด



เรียนรู้ทักษะการปฐม พยาบาลเบื้องต้น

ความรู้ด้านการปฐมพยาบาลสามารถช่วยชีวิตคนได้ใน
สถานการณ์ฉุกเฉิน แนะนำให้สมาชิกในครอบครัวเข้ารับการ
อบรมปฐมพยาบาลและ CPR



รู้ได้อย่างไรว่าผู้ป่วยหยุดหายใจ? พร้อมแนะนำวิธีทำ CPR ที่ถูกต้อง

คู่มือที่จะช่วยให้คุณพร้อมรับมือกับเหตุการณ์ฉุกเฉินที่อาจเกิดขึ้นได้
ทุกเมื่อ เรียนรู้วิธีสังเกตอาการและการปฐมพยาบาลเบื้องต้นที่อาจ
ช่วยชีวิตคนได้

ความสำคัญ ของการรู้วิธีช่วยเหลือ



เวลาคือชีวิต

การช่วยเหลือที่
รวดเร็วภายใน 3-5
นาทีแรกสามารถ
เพิ่มโอกาสรอดชีวิต
ได้อย่างมาก



ปกป้องสมอง

การทำ CPR ช่วย
ส่งเลือดไปเลี้ยง
สมอง ป้องกันความ
เสียหายถาวรที่อาจ
เกิดขึ้น



คุณสามารถช่วยได้

ทุกคนสามารถ
เรียนรู้และทำ CPR
ได้ ไม่จำเป็นต้อง
เป็นบุคลากรทาง
การแพทย์

วิธีสังเกตผู้ป่วยหยุดหายใจ

การสังเกตอาการหยุดหายใจเป็นสิ่งแรกที่คุณต้องทำเมื่อพบเจอคนหมดสติ การตรวจสอบที่รวดเร็วและแม่นยำจะช่วยให้คุณสามารรถตัดสินใจได้อย่างถูกต้องว่าควรทำอย่างไร

สังเกตทรวงอก

ดูที่ทรวงอกของผู้ป่วยว่ามีการขยายตัวขึ้นลงหรือไม่ หากทรวงอกหยุดเคลื่อนไหว แสดงว่าผู้ป่วยอาจหยุดหายใจ

ตรวจสอบลมหายใจ

แนบแก้มของคุณใกล้กับจมูกและปากของผู้ป่วย รู้สึกว่ามีลมหายใจพัดออกมาหรือไม่ หากไม่รู้สึกถึงลมหายใจหรือลมหายใจอ่อนมาก ผู้ป่วยอาจหยุดหายใจหรือหายใจผิดปกติ

ฟังเสียงหายใจ

ในขณะที่แนบแก้มใกล้จมูกผู้ป่วย ให้ฟังเสียงการหายใจด้วย หากไม่ได้ยินเสียงการหายใจเลย หรือมีเสียงแปลกๆ เช่น เสียงครี๊ด อาจบ่งชี้ว่าผู้ป่วยหยุดหายใจหรือมีปัญหาในการหายใจ

วิธีสังเกต ผู้ป่วยหัวใจหยุดเต้น

อาการเฉียบพลัน

- ผู้ป่วยเจ็บหน้าอกกะทันหัน
- หหมดสติเฉียบพลัน
- ใบหน้าซีดและอาจเขียวคล้ำ
- ไม่ตอบสนองต่อการเรียกหรือการสัมผัส

การตรวจชีพจร

คลำชีพจรที่ข้อมือหรือต้นคอ หาก
ไม่พบชีพจรหรือชีพจรอ่อนมาก
ร่วมกับไม่หายใจตามปกติ แสดงว่า
ผู้ป่วยอาจมีภาวะหัวใจหยุดเต้น



ข้อสำคัญ: อาการหัวใจหยุดเต้นมักจะมีภาวะหยุด
หายใจร่วมด้วยเสมอ เนื่องจากหัวใจที่หยุดเต้นไม่
สามารถส่งเลือดไปเลี้ยงสมอง ทำให้ระบบการทำงาน
ต่างๆ ของร่างกายหยุดชะงัก รวมถึงระบบการหายใจด้วย

ขั้นตอน การช่วยเหลือเบื้องต้น

เมื่อพบคนหมดสติและมีอาการหัวใจหยุดเต้นหรือหยุดหายใจ การดำเนินการ
อย่างเป็นระบบและรวดเร็วเป็นสิ่งสำคัญที่สุด ต่อไปนี้คือขั้นตอนที่คุณควร
ปฏิบัติตามลำดับ

01	02	03
ประเมินความ ปลอดภัย	ขอความช่วยเหลือ	ปลุกผู้ป่วย
พาผู้ป่วยไปยังที่ที่ สามารถช่วยเหลือได้ อย่างปลอดภัย หลีกเลี่ยงพื้นที่อันตราย	ให้ผู้อื่นโทรขอความ ช่วยเหลือที่สายด่วน 1669 ทันที	ตบไหล่ทั้งสองข้างและ เรียกด้วยเสียงดัง
04	05	
สังเกตอาการ	เริ่มปฐมพยาบาล	
ตรวจสอบการหายใจและชีพจร อย่างรวดเร็ว	ดำเนินการทำ CPR หากจำเป็น	