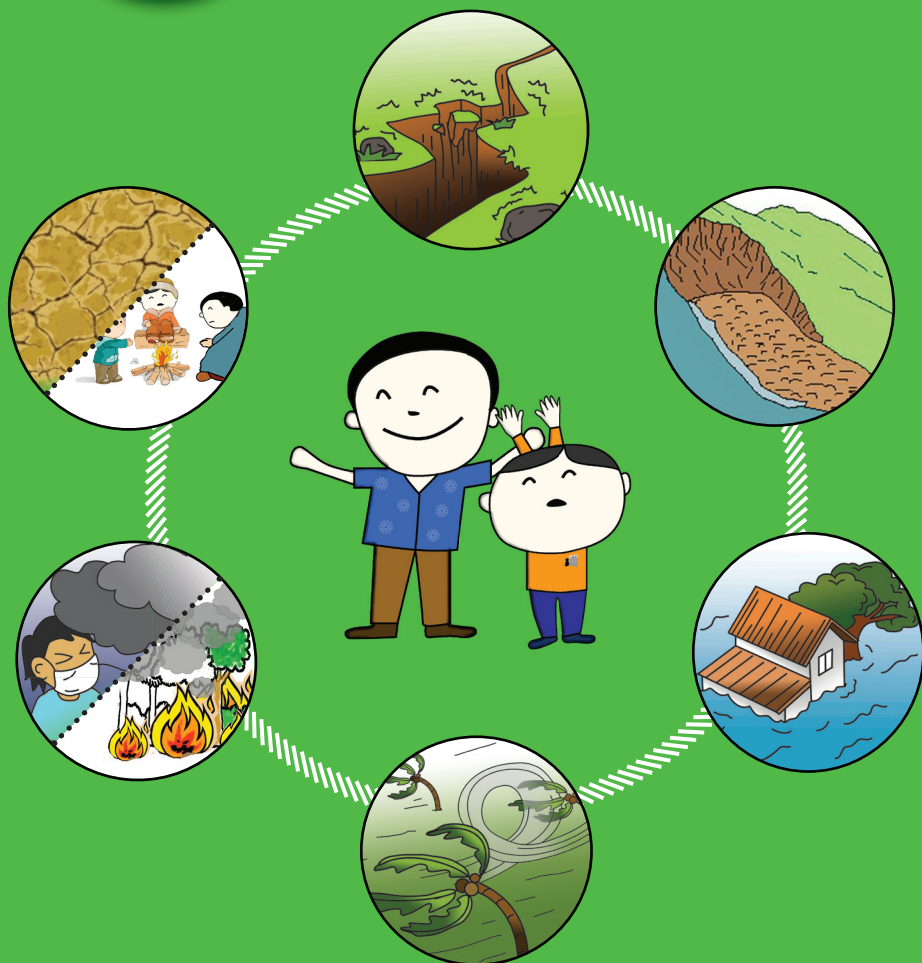


คู่มือการเตรียมความพร้อมในการรับมือกับภัยพิบัติ



รู้ทันภัยพิบัติ 2

ฉบับชาวบ้าน



คำนำ

แม้ภัยธรรมชาติจะเป็นเรื่องน่ากลัว แต่เราก็ไม่ควรตระหนกหรือตื่นตกใจจนขาดสติ ทุกอย่างมีหนทางป้องกันหรือบรรเทาให้เบาบางลงได้ และแม้บางสถานการณ์อาจจะไม่สามารถหยุดยั้งได้เลย แต่ถ้าเรารู้ข้อมูลล่วงหน้าก็ยังสามารถหลบหลีกได้ทันการณ์ ดังนั้นเราทุกคนควรรู้เท่าทันภัยธรรมชาติเสียก่อนและหนทางที่ดีที่สุดในการเผชิญกับภัยธรรมชาติก็คือการเตรียมพร้อมเพื่อรับมือกับภัยธรรมชาติให้ได้ในทุกรูปแบบ

มูลนิธิกระจกเงาจึงได้ทำการรวบรวมความรู้และข้อมูลในการเตรียมความพร้อมรับมือภัยพิบัติทางธรรมชาติแบบต่าง ๆ ไว้ในคู่มือฉบับนี้ เพื่อให้ประชาชนทั่วไปได้ทำความเข้าใจและเตรียมความพร้อมรับมือในเหตุการณ์ภัยพิบัติทางธรรมชาติที่อาจจะเกิดขึ้นได้

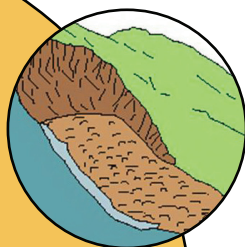
ทั้งนี้มูลนิธิกระจกเงาขอขอบคุณ มูลนิธิร็อกกี้เฟลเลอร์ และผู้สนับสนุนทุกท่านที่เห็นความสำคัญในการจัดทำคู่มือฉบับนี้ และหวังว่าคู่มือฉบับนี้จะเป็นประโยชน์ต่อประชาชนและผู้สนใจทั่วไปเป็นอย่างมาก

ด้วยความปรารถนาดีจาก



สารบัญ

เรื่อง	หน้า
การเตรียมความพร้อมในการรับมือกับ.....	
• แผ่นดินไหว	1
• ดินถล่ม	7
• อุทกภัย (ภัยจากน้ำ)	13
• วาตภัย (ภัยจากลม)	21
• ไฟป่าและหมอกควัน	25
• ภัยแล้งและภัยหนาว	31
หัวใจในการเผชิญกับภัยธรรมชาติ	38
ภาคผนวก	45



ท่านเตรียมความพร้อมรับมือกับ
ภัยพิบัติเหล่านี้หรือยัง ?



การเตรียมความพร้อม ในการรับมือกับแผ่นดินไหว

แผ่นดินไหว เป็นปรากฏการณ์การสั่นสะเทือนหรือเขย่าตัวของพื้นผิวโลก เพื่อปรับตัวให้อยู่ในสภาวะสมดุล ในวันหนึ่ง ๆ จะเกิดแผ่นดินไหวประมาณ 1,000 ครั้ง ซึ่งส่วนใหญ่จะเป็นแผ่นดินไหวที่มีการสั่นสะเทือนเพียงเบา ๆ คนทั่วไปจึงไม่สามารถรู้สึกได้

สาเหตุ ของการเกิดแผ่นดินไหว เกิดขึ้นจากการเคลื่อนตัวอย่างฉับพลันของเปลือกโลก โดยมักเกิดตรงบริเวณ “ขอบ” ของแผ่นเปลือกโลก หากบริเวณ “ขอบ” หรือรอยต่อของชั้นเปลือกโลกใด ๆ ผ่าน หรืออยู่ใกล้กับประเทศใด ประเทศนั้นจะมีความเสี่ยงต่อการเกิดภัยแผ่นดินไหวสูง

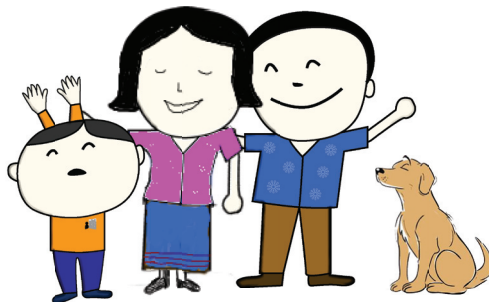
นอกจากนี้ พลังงานที่สะสมในเปลือกโลกจะถูกส่งผ่านไปยังบริเวณรอยร้าวของหินใต้พื้นโลก หรือที่เรียกว่า “รอยเลื่อน” เมื่อระนาบรอยร้าวหรือรอยเลื่อนที่ประกบกันอยู่ได้รับแรงอัดมาก ๆ จะทำให้รอยเลื่อนมีการเคลื่อนตัวอย่างฉับพลัน เกิดเป็นแผ่นดินไหวได้เช่นเดียวกัน ซึ่งในประเทศไทยมีรอยเลื่อนที่มีพลังที่เคยเกิดเหตุการณ์แผ่นดินไหวถึง 9 แห่ง ตั้งแต่ภาคเหนือ ภาคตะวันตก และภาคใต้

ความรุนแรงของแผ่นดินไหว (Intensity) ที่เกิดขึ้นในแต่ละครั้งนั้นขึ้นอยู่กับขนาดหรือระดับของการเคลื่อนตัวของเปลือกโลก และขึ้นอยู่กับระยะทางจากศูนย์กลางแผ่นดินไหว ความเสียหายจะเกิดขึ้นในบริเวณใกล้เคียงกับศูนย์กลางแผ่นดินไหว และจะลดหลั่นลงไปตามระยะทางที่ห่างออกไป

การเตรียมความพร้อมรับมือ

ก่อน เกิดแผ่นดินไหว

1. ควรจัดเตรียมไฟฉายพร้อมถ่านไฟฉาย และกระเป๋ายาไว้ในบ้านตลอดเวลา และให้ทุกคนทราบว่าอยู่ที่ไหน
2. ศึกษาทำความเข้าใจการปฐมพยาบาลเบื้องต้น
3. ควรมีเครื่องมือดับเพลิงไว้ในบ้าน เช่น เครื่องดับเพลิง ถังทราย เป็นต้น
4. ควรทราบตำแหน่งของวาล์วปิดน้ำ วาล์วปิดแก๊ส สะพานไฟฟ้า สำหรับปิดหรือตัดกระแสไฟฟ้า แก๊สและน้ำ
5. ไม่ควรวางสิ่งของหนักบนชั้น หรือหิ้งสูง ๆ เมื่อแผ่นดินไหวอาจตกลงมาเป็นอันตรายได้
6. ยึดอุปกรณ์เครื่องใช้หนัก ๆ ให้แน่นกับพื้นผนังบ้าน
7. ควรมีการวางแผนเรื่องจุดนัดหมายร่วมกันในครอบครัว หากต้องอพยพเมื่อเกิดเหตุแผ่นดินไหว
8. สร้างอาคารบ้านเรือนให้แข็งแรงหรือเป็นไปตามกฎเกณฑ์ที่กำหนด โดยเฉพาะสำหรับพื้นที่เสี่ยงภัยแผ่นดินไหว





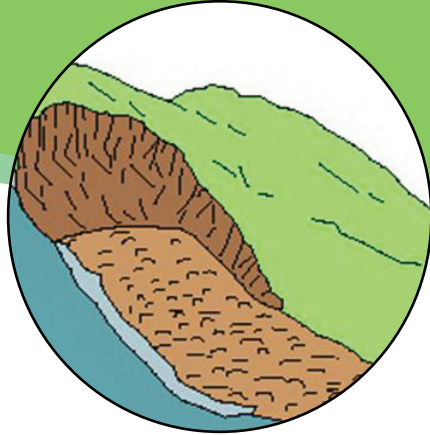
ขณะ เกิดแผ่นดินไหว

1. พยายามควบคุมสติอารมณ์ อย่าตื่นตกใจ
2. อย่าใช้เทียน ไม่ขีดไฟ หรือสิ่งทำให้เกิดเปลวหรือประกายไฟ เพราะอาจมีแก๊สรั่วอยู่บริเวณนั้น
3. ห้ามใช้ลิฟท์โดยเด็ดขาดขณะเกิดแผ่นดินไหว
4. พาตัวเองและครอบครัวไปอยู่ในจุดที่ปลอดภัย
 - **ถ้าอยู่ในบ้าน** ให้ยืนหรือหมอบอยู่ในส่วนของบ้านที่มีโครงสร้างแข็งแรงที่สามารถรับน้ำหนักได้มาก และให้อยู่ห่างจากประตู ระเบียง และหน้าต่าง
 - **ถ้าอยู่ในอาคารสูง** ให้รีบออกจากตัวอาคารโดยเร็ว หนีให้ห่างจากสิ่งที่จะอาจล้มทับได้
 - **ถ้าอยู่ในที่โล่งแจ้ง** ให้อยู่ห่างจากเสาไฟฟ้า ต้นไม้ใหญ่และสิ่งห้อยแขวนต่าง ๆ
 - **ถ้าอยู่ในรถ/กำลังขับรถ** ให้หยุดรถและอยู่ภายในรถจนกระทั่งการสั่นสะเทือนจะหยุด
 - **ถ้าอยู่ชายทะเล** ให้อยู่ห่างจากชายฝั่ง พยายามหนีขึ้นที่สูง เพราะอาจเกิดคลื่นขนาดใหญ่ (สึนามิ) ชัดเข้าหาฝั่ง

เตรียมความพร้อม
เอาไว้ก่อนดีกว่านะครับ







การเตรียมความพร้อม ในการรับมือกับดินถล่ม

ดินถล่ม คือปรากฏการณ์ที่ส่วนของพื้นดิน ไม่ว่าจะเป็นก้อนหิน ดิน ทรายเป็นโคลน หรือเศษดิน เศษต้นไม้ ไหล เลื่อน เคลื่อน ถล่ม พังทลาย หรือหล่นลงมาตามที่ลาดเอียงหรือที่ต่ำ ในขณะที่สภาพส่วนประกอบของชั้นดิน ความชื้น และความชุ่มน้ำในดินทำให้เกิดการเสียสมดุล

สาเหตุ เมื่อเกิดฝนตกหนัก หรือเกิดแผ่นดินไหว มักเกิดดินถล่มตามมา ให้สังเกตสีของน้ำที่ไหลผ่าน หากมีสีขุ่นข้นอาจเกิดภัยดินโคลนถล่ม เมื่อเกิดดินถล่มจะเป็นอันตรายต่ออาคารสิ่งปลูกสร้าง เส้นทางคมนาคมอาจถูกตัดขาด เสาไฟฟ้าและต้นไม้อาจล้ม

ลักษณะที่ตั้งของหมู่บ้านเสี่ยงภัยดินถล่มมีข้อสังเกตดังต่อไปนี้

- 1) อยู่ติดภูเขาและใกล้ลำห้วย
- 2) มีร่องรอยดินไหลหรือดินเลื่อนบนภูเขา
- 3) มีรอยแยกของพื้นดินบนภูเขา
- 4) อยู่บนเนินหน้าหุบเขาและเคยเกิดเหตุการณ์ดินโคลนถล่ม
- 5) เคยเกิดเหตุการณ์น้ำป่าไหลหลาก

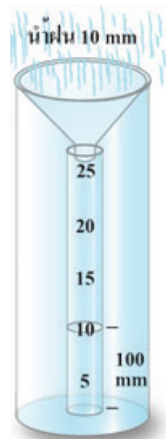
การเตรียมความพร้อมรับมือ

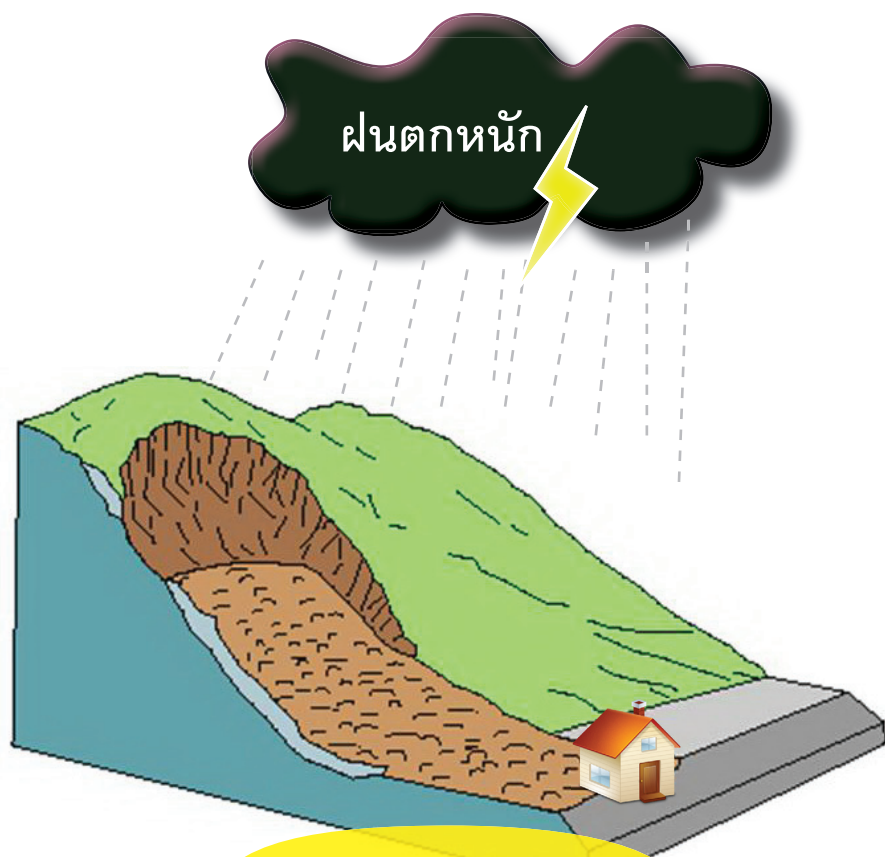
ก่อน เกิดดินถล่ม

1. หลีกเลี่ยงการสร้างบ้านพักอาศัยอยู่ในบริเวณที่เคยมีเหตุการณ์ดินถล่ม หรือ บริเวณหุบเขา พื้นที่ที่มีความลาดชันสูง พื้นที่ราบลุ่มแอ่งกระทะ พื้นที่ร่องน้ำ พื้นที่ถมดินใหม่ที่มีความลาดชัน
2. หากท่านอยู่ในพื้นที่เสี่ยงหรืออาจเกิดอันตราย ให้สำรวจพื้นที่โดยรอบเพื่อเตรียมการหนีภัย
3. ควรปลูกพืชยึดหน้าดินบริเวณเชิงเขาและพื้นที่ลาดชัน เพื่อลดความเสี่ยงของแผ่นดินถล่ม
4. สังเกตสภาพอากาศ หากฝนตกหนักควรอพยพไปอยู่พื้นที่ที่ปลอดภัยโดยเร็ว
5. สังเกตพื้นที่รอบที่อยู่อาศัย หากพบสิ่งบอกระบุเหตุที่มีโอกาสเกิดดินถล่มให้แจ้งต่อหน่วยงานที่รับผิดชอบเพื่อให้ดำเนินการแก้ไขโดยเร็ว

ข้อสังเกต หรือสิ่งบอกระบุเหตุก่อนเกิดดินถล่ม

- 1) ข้อมูลพื้นที่เสี่ยงภัยของกรมทรัพยากร
- 2) มีฝนตกหนักถึงหนักมาก (มากกว่า 100 มิลลิเมตรต่อวัน)
- 3) ระดับน้ำในลำห้วยสูงขึ้นอย่างรวดเร็ว
- 4) สีของน้ำเปลี่ยนเป็นสีของดินบนภูเขา
- 5) มีเสียงดังอื้ออึงผิดปกติ ดังมาจากภูเขาและบริเวณรอบลำห้วย





หลีกเลี่ยงการสร้างบ้านอาศัยอยู่ในบริเวณที่
เคยมีเหตุการณ์ดินถล่ม

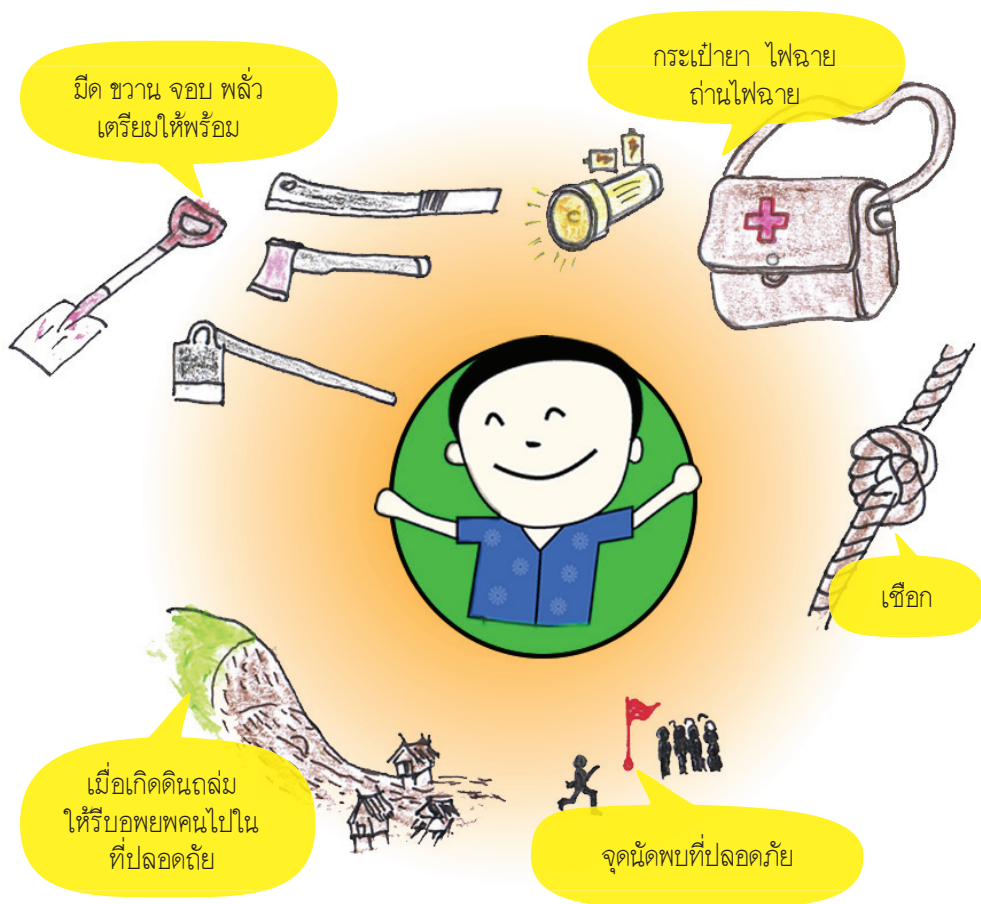


ขณะ เกิดดินถล่ม

ให้อพยพไปตามเส้นทางที่พ้นจากแนวการไหลของดินถล่ม ขึ้นที่สูงหรือสถานที่ปลอดภัย หลีกเลียงเส้นทางที่มีแนวการไหลของดิน และเส้นทางที่กระแสน้ำไหลเชี่ยว หากจำเป็นต้องใช้เส้นทางดังกล่าว ให้ใช้เชือกผูกลำตัวแล้วยึดติดไว้กับต้นไม้หรือสิ่งปลูกสร้างที่มั่นคงแข็งแรง เพื่อป้องกันกระแสน้ำที่ไหลเชี่ยวกรากพัดจมน้ำ ห้ามว่ายน้ำหนีโดยเด็ดขาด เพราะอาจกระแทกกับซากต้นไม้หรือหินที่ไหลมาตามน้ำจนจมน้ำเสียชีวิตได้

หลัง เกิดดินถล่ม

ห้ามเข้าใกล้บริเวณที่เกิดดินโคลนถล่ม หรือบ้านเรือนที่ได้รับความเสียหาย เนื่องจากอาจเกิดการพังทลายซ้ำ กำหนดเขตปลอดภัย โดยติดตั้งป้ายเตือนว่าพื้นที่ใดปลอดภัยและพื้นที่ใดเสี่ยงต่อการเกิดดินถล่มซ้ำ พร้อมเร่งระบายน้ำออกจากบริเวณที่ดินถล่มให้มากที่สุด โดยทำทางเบี่ยงเพื่อไม่ให้น้ำไหลลงมาสมทบเข้าไปในมวลดินเดิมที่มีความเสี่ยงอยู่แล้ว





การเตรียมความพร้อม ในการรับมือกับอุทกภัย (ภัยจากน้ำ)

อุทกภัย (ภัยจากน้ำ)

อุทกภัยหรือภัยจากน้ำแบ่งได้เป็น 3 ประเภท คือ

1. น้ำป่าไหลหลาก หรือ น้ำท่วมฉับพลัน
2. น้ำท่วมขัง
3. น้ำล้นตลิ่ง

ภัยจากน้ำ เป็นภัยธรรมชาติที่สามารถเกิดขึ้นได้ตลอดเวลา เกิดจากสาเหตุหลายประการ ทั้งจากเหตุการณ์ทางธรรมชาติและการกระทำของมนุษย์ ดังนั้นการเตรียมความพร้อมเพื่อรับมือกับภัยจากน้ำเป็นสิ่งที่ควรคำนึงถึงตลอดเวลา โดยเฉพาะอย่างยิ่งผู้ที่อาศัยอยู่ในพื้นที่เสี่ยงหรือประสบภัยน้ำท่วมเป็นประจำทุกปี เพื่อลดความสูญเสียทั้งต่อชีวิตและทรัพย์สิน โดยทั่วไปแล้วการเตรียมความพร้อมสามารถทำได้ตลอดเวลาทั้งในช่วงก่อน ระหว่าง และหลังฤดูมรสุมหรือฤดูฝน นอกจากนี้ยังมีสัญญาณการแจ้งเตือนภัยทางธรรมชาติอีกหลายอย่างที่เป็นสัญญาณแจ้งเตือนก่อนเกิดภัยน้ำท่วม อาทิเช่น

- 1) การสังเกตสีของน้ำที่ไหลมาจากภูเขาว่าเป็นสีดินจากภูเขาหรือไม่
- 2) การสังเกตพฤติกรรม **การอพยพของสัตว์บางประเภท** บางคนเชื่อว่าสัตว์เปลี่ยนความรู้สึกเมื่ออากาศกำลังจะเปลี่ยน จึงเฝ้ามองปฏิกิริยาของสัตว์เมื่อต้องการจะพยากรณ์อากาศ เราลองมาสังเกตสัตว์เลี้ยงดูบ้างก็ได้ ปฏิกิริยาของสัตว์ต่าง ๆ ที่แสดงว่าฝนใกล้จะตก เช่น
 1. กบ จะร้องดังและนานกว่าปกติ
 2. สุนัข จะหอนหรือคราง และกระวนกระวาย
 3. แมว จะมีชีวิตชีวา ขี้เล่นเหมือนลูกแมว
 4. ไก่ จะขันผิดเวลา (ไม่เฉพาะเช้ามีด)
 5. นก จะบินต่ำ และรวมกันอยู่ตามต้นไม้ เสาไฟฟ้า สายโทรศัพท์

สุนัข จะหอนหรือคราง
และกระวนกระวาย



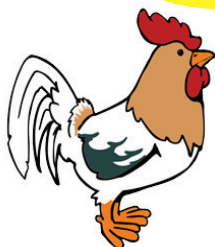
กบ จะร้องดัง
และนานกว่าปกติ



มดแดงกับมดดำ
จะสร้างเนินดินใกล้ ๆ
กับรูของมัน



แมว จะมีชีวิตชีวา
ขี้เล่นเหมือนลูกแมว

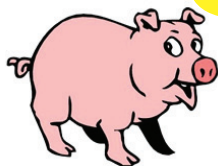


ไก่ จะขัน
ผิดเวลา

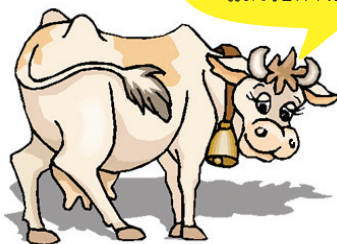
นก จะบินต่ำ หนีเสื้อกับผึ้ง
จะหายไปจากแปลงดอกไม้



หมู จะส่งเสียงร้องมากขึ้น
และจะเก็บเศษไม้ไปทำรัง



วัว จะนอนลงกลางทุ่ง
แล้วใช้หางปัดแมลง



การเตรียมความพร้อมรับมือ

การเตรียมความพร้อมรับภัยน้ำท่วมนั้น เป็นกระบวนการในการเตรียมตัวและปฏิบัติตนเมื่อได้รับการแจ้งเตือนภัย หรือจากการสังเกตการเปลี่ยนแปลงของธรรมชาติรอบตัว และกระบวนการเตรียมความพร้อมควรเกิดขึ้นทั้งในระดับบุคคล ครอบครัว และชุมชน ซึ่งขั้นตอนการเตรียมความพร้อมนั้นสามารถปฏิบัติได้ ดังนี้

ก่อนเกิดน้ำท่วม

1. ติดตามรายงานข่าวของกรมอุตุนิยมวิทยาอย่างต่อเนื่อง โดยเฉพาะฤดูฝน และฤดูมรสุม และควรปฏิบัติตามคำเตือนอย่างเคร่งครัด
2. ควรนำเอกสารสำคัญติดตัว หรือจัดรวบรวมไว้เพื่อความสะดวกในการพกพา กรณีที่ต้องอพยพหนีภัย เช่น สูติบัตร บัตรประจำตัวประชาชน ทะเบียนบ้าน ใบขับขี่ รถยนต์หรือรถจักรยานยนต์ สำเนาทะเบียนรถ
3. เตรียมอุปกรณ์ เครื่องมือเครื่องใช้ไว้ใช้ในยามจำเป็น เช่น
 - o วิทยุสำหรับเอาไว้รับฟังข่าวสาร (ถ้ามี)
 - o เทียนไขหรือไฟฉาย และถ่านไฟฉายสำรอง ไว้ใช้เมื่อเกิดไฟฟ้าดับ
 - o ฟืนแห้งเพื่อใช้ก่อไฟทำอาหาร เชือก มีด หม้อข้าว จาน ชาม ช้อนเท่าที่จำเป็น
 - o เตรียมอาหารกระป๋องหรืออาหารแห้งไว้สำรอง รวมทั้งน้ำสะอาด สำหรับพอที่จะรับประทานหากเกิดน้ำท่วมเป็นระยะเวลาสั้น
 - o ยารักษาโรคประจำตัวและยารักษาโรคทั่วไปเพื่อใช้กรณีฉุกเฉิน เช่น ยารักษาแผล ยาแก้พิษแมลงสัตว์กัดต่อย เช่น แมงป่อง ตะขาบ งู
 - o เสื้อผ้า ผ้าห่ม และเครื่องใช้จำเป็นเพื่อใช้เวลาหนีน้ำท่วม ส่วนทรัพย์สินมีค่าให้เก็บไว้ในถุงกันน้ำและเก็บไว้ในที่ปลอดภัย

ก่อนเกิดน้ำท่วม



เตรียมความพร้อมเอาไว้ก่อน
เกิดเหตุแล้วจะไม่ซุ่มมุ่น
.....นะครับ.....



4. สำรวจและศึกษาพื้นที่ปลอดภัย รวมถึงเส้นทางในการเดินทางไปยังพื้นที่ปลอดภัย
5. ฝึกให้เด็กหรือผู้ที่ว่ายน้ำไม่เป็นสามารถว่ายน้ำได้ หากเกิดกรณีฉุกเฉิน
6. เคลื่อนย้ายสิ่งของเครื่องใช้สำคัญ เครื่องใช้ไฟฟ้าภายในบ้านให้อยู่ระดับสูงกว่าพื้นบ้าน รวมทั้งอพยพสัตว์เลี้ยงไปในที่ปลอดภัย
7. เตรียมเรือไม้ เรือยาง หรือแพไม้ เพื่อใช้เป็นพาหนะในกรณีที่เกิดน้ำท่วมเป็นเวลานาน
8. จัดเตรียมดินหรือทรายใส่กระสอบ เพื่อช่วยเสริมคันดินกั้นน้ำให้สูงขึ้น

ขณะ เกิดน้ำท่วม

1. ตัดสะพานไฟ และปิดแก๊สหุงต้มให้เรียบร้อย
2. ไม่ควรเล่นน้ำหรือว่ายน้ำเล่นในขณะเกิดน้ำท่วม
3. ระวังสัตว์มีพิษกัดต่อย เช่น งู แมงป่อง ตะขาบ เป็นต้น
4. ไม่ควรขับขียานพาหนะในช่วงกระแสน้ำหลากหรือแรง
5. ติดตามเหตุการณ์อย่างใกล้ชิด เช่น สังเกตลมฟ้าอากาศ และติดตามคำเตือนเกี่ยวกับลักษณะอากาศจากกรมอุตุนิยมวิทยา
6. เตรียมพร้อมที่จะอพยพไปในที่ปลอดภัย หรือปฏิบัติตามคำแนะนำของทางราชการ
7. หากมีการอพยพ ควรอพยพคนชรา คนพิการ หรือเด็กก่อน

ขณะเกิดน้ำท่วม

ระวัง งู ตะขาบ
แมงป่อง



ไม่ควรขับรถยนต์
ผ่านน้ำที่กำลังท่วม



ไม่ควรเล่นน้ำ
ที่ท่วมขัง



ปิดแก๊ส และปิด
สะพานไฟ



ติดตามและรับฟัง
ข่าวสาร



อพยพไปอยู่ในที่
ปลอดภัย



หลังเกิดน้ำท่วม

ทำความสะอาด
บ้านเรือน ถ้าพบซากสัตว์ตาย
ให้รีบเก็บหรือฝังโดยเร็ว



ตรวจสอบปลั๊กไฟ สายไฟ เครื่องใช้
ไฟฟ้าภายในบ้าน



ร่วมมือกันทำความสะอาด
ถนนหนทางให้กลับมาใช้งานปกติ



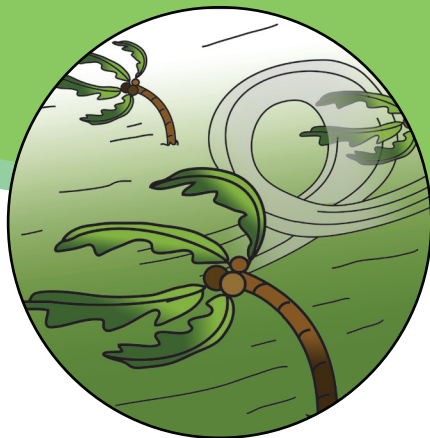
ห้ามเข้าไปในเขตอันตรายหลังน้ำท่วม
อาจมีไฟรั่ว หรือสิ่งอันตราย รวมถึงโรค
ระบาด



“

ควรแจ้งและขอความช่วยเหลือจากหน่วยงานราชการ เช่น องค์การบริหารส่วนตำบล
อำเภอ จังหวัด และหน่วยงานบรรเทาสาธารณภัยต่างๆ ในกรณีที่เกิดความเสียหายมาก

”



การเตรียมความพร้อม ในการรับมือกับวาตภัย (ภัยจากลม)

พายุ ที่เกิดขึ้นในฤดูร้อนหรือที่เรียกว่าพายุฤดูร้อน จะเกิดขึ้นในช่วงเดือนเมษาหรือในช่วงก่อนเริ่มต้นฤดูฝน สาเหตุมาจากในช่วงนี้แกนของโลกจะเริ่มเอียงเข้าหาดวงอาทิตย์ ทำให้อากาศแต่ละพื้นที่แตกต่างกันเกิดความแปรปรวนและเกิดการกระทบกันของอากาศ

ข้อสังเกตสำคัญ

ก่อน เกิดพายุ

- o อากาศร้อนอบอ้าวติดต่อกันหลายวัน
- o ลมสงบ แม้ใบไม้สั่นไหว
- o ความชื้นในอากาศสูง จนรู้สึกเหนียวตามร่างกาย
- o ท้องฟ้ามีว ทัศนวิสัยในการมองเห็นระยะไกลไม่ชัดเจน (อากาศมัว)
- o เมฆทวีมากขึ้น ท้องฟ้ามีดครึ้ม อากาศร้อนอบอ้าว

ขณะ เกิดพายุ

- o พายุลมแรง 15 - 20 นาที ความเร็วมากกว่า 50 กม. / ชม.
- o มีเมฆมากขึ้นอย่างรวดเร็วมีลมพัดกระโชกแรงเป็นครั้งคราวในช่วง 1 - 2 นาทีแรก ความเร็วลมอาจสูงถึง 60 - 70 กม. / ชม. บางครั้ง มีฝนตกหนักอาจจะมีลูกเห็บตกได้ในบางครั้งมีฟ้าคะนอง ฟ้าแลบ ถ้านับในใจ 1 - 2 - 3 แล้วได้ยินเสียงฟ้าร้อง พายุจะห่างไปประมาณ 1 กม. แต่ถ้าเห็นฟ้าแลบและฟ้าร้องพร้อมกัน พายุจะอยู่ใกล้มาก
- o สภาพจะนี้จะอยู่ประมาณ 1 ชม.

น้ำดื่ม ข้าวสาร อาหารกระป๋อง
ถั่วขาม สิ่งของจำเป็น



วิทยุ ไฟฉาย ถ่านไฟฉาย
ไม้ขีดไฟ เทียนไข



ยาสาถาญประจำบ้าน
หรือ ยารักษาโรคประจำตัว



การเตรียมความพร้อมรับมือ

1. ติดตามสภาวะอากาศ ฟังคำเตือนจากกรมอุตุนิยมวิทยา
2. ติดตั้งสายล่อฟ้าสำหรับอาคารสูง ๆ
3. ปลุกสร้างและซ่อมแซมอาคารให้แข็งแรง เตรียมการป้องกันภัยให้สัตว์ เลี้ยงและพืชผลการเกษตรเมื่ออย่างเข้าฤดูร้อน
4. ไม่ใช้อุปกรณ์ไฟฟ้าทุกชนิดขณะมีฟ้าคะนอง
5. ไม่ใส่เครื่องประดับโลหะและอยู่กลางแจ้งขณะมีฝนฟ้าคะนอง
6. หากพื้นที่ใดมีคำเตือนให้อพยพ ต้องอพยพไปยังที่ที่ปลอดภัยทันที





การเตรียมความพร้อม ในการรับมือกับไฟฟ้าและหมอกควัน

ไฟฟ้า คือภัยธรรมชาติซึ่งส่วนใหญ่เกิดจากการกระทำของมนุษย์ ได้แก่การเผาป่า เผาไร่เพื่อกำจัดวัชพืช และมีส่วนน้อยที่เกิดจากการเสียดสีของต้นไม้แห้งและฟ้าผ่า ส่วนมากมักจะเกิดในช่วงปลายเดือนกุมภาพันธ์ถึงต้นเดือนพฤษภาคม ทำให้เกิดมลพิษในอากาศมากขึ้น ผงฝุ่นและควันไฟกระจายไปในอากาศ ไม่สามารถลอยขึ้นเบื้องบนได้ ทำให้การมองเห็นไม่ชัดเจนและเกิดผลเสียต่อสุขภาพ พิษผลทางการเกษตรด้วยคุณภาพแหล่งทรัพยากรโดยเฉพาะป่าไม้ซึ่งมีอยู่ไม่มากในประเทศถูกทำลายและเหลือน้อยลง

การเตรียมความพร้อมรับมือ

ก่อน เกิดไฟฟ้า

1. ทำแนวกันไฟรอบที่อยู่อาศัยหรือชุมชน ด้วยการกำจัดวัชพืชที่เป็นเชื้อไฟ เช่น เศษหญ้าหรือวัชพืชแห้งเป็นประจำ โดยเฉพาะในช่วงหน้าแล้ง (ปลายเดือน ก.พ.- พ.ค.)
2. เตรียมหมายเลขโทรศัพท์ฉุกเฉินเพื่อขอความช่วยเหลือในการดับไฟฟ้า
3. จัดเตรียมเครื่องมือและอุปกรณ์ที่ช่วยในการดับไฟหรือระงับการลุกลามของไฟไว้ที่บ้านและในชุมชน ให้พร้อมและสะดวกต่อการใช้งาน

ขณะ เกิดไฟฟ้า

เมื่อเกิดไฟไหม้ หรือไฟฟ้า ให้หลบหนีออกมาจากบริเวณนั้นอย่างรวดเร็วที่สุด หากอยู่ในอาคารสูงอย่าใช้ลิฟท์ ให้ใช้บันไดหนีไฟ ระวังอย่าสูดควันไฟและควรหลบให้พ้นจากสิ่งของติดไฟที่อาจหล่นลงมาทำให้เกิดอันตราย หรือหากพอมิเวลาจะใช้ผ้าชุบน้ำหมาด ๆ ปิดจมูกแล้วรีบหลบหนีออกมา กรณีไฟฟ้าให้อพยพไปยังสถานที่หลบภัย หรือสถานที่ปลอดภัย

ข้อควรจำ

ไฟป่าหากดับโดยเร็วจะไม่ลุกลามอย่างกว้างขวาง ไฟป่าจะลุกลามตามทิศทางลม ไฟป่าสามารถลุกลามข้ามแนวกันไฟหรือข้ามถนนได้เมื่อมีเชื้อเพลิงจำนวนมากและมีลมแรง การดับไฟป่าจะมีประสิทธิภาพด้วยการตัดเส้นทาง การลุกลามหรือตัดเชื้อเพลิง



สร้างแนวกันไฟขนาดกว้างรอบที่พักอาศัย ด้วยการกำจัดวัสดุเชื้อเพลิง



หมอกควัน เป็นปัญหามลพิษที่เกิดขึ้นเป็นประจำทุกปีและทวีความรุนแรงมากขึ้นในภาคเหนือของประเทศไทย โดยเฉพาะอย่างยิ่งที่จังหวัดเชียงใหม่และเชียงราย สาเหตุหลักเกิดจากไฟป่า ฝุ่นละอองจากถนน ควันจากภาคอุตสาหกรรม และเขม่าจากน้ำมันดีเซล ทำให้คุณภาพอากาศแย่ลง ประกอบกับสภาพภูมิประเทศซึ่งมีภูเขาล้อมรอบ ทำให้มลพิษต่าง ๆ ถูกกักไว้และแผ่ปกคลุมทั่วเมือง ผลวิจัยพบปริมาณผู้ป่วยด้วยโรคระบบทางเดินหายใจในจังหวัดเชียงใหม่และเชียงรายเพิ่มขึ้นทุกปี

การเตรียมความพร้อมรับมือ

ก่อน เกิดปัญหาหมอกควัน

1. ลด ละ เลิก หรือหลีกเลี่ยงการเผาหรือการทำกิจกรรมที่ก่อให้เกิดฝุ่นควันเพิ่มขึ้น
2. ให้ความรู้แก่ผู้อื่นว่าการก่อกมลพิษทางอากาศทุกชนิดโดยเฉพาะการเผา บันทอน สุขภาพตัวเองและผู้อื่น และการเผาผิดกฎหมายอาญา มาตรา 220 อาจถูกปรับถึง 14,000 บาท จำคุกถึง 7 ปี หรือทั้งจำทั้งปรับ
3. ทุกคนมีส่วนร่วมในการเก็บใบไม้กิ่งไม้เพื่อทำปุ๋ยหมักแทนการเผา
4. ลดการสร้างขยะ แยกขยะอย่างถูกวิธี เพื่อลดปริมาณขยะที่มักเป็นสาเหตุของการเผา
5. เจ้าของที่ดินดูแลที่ดินของตัวเอง มีการแผ้วถางและปลูกต้นไม้ เพื่อป้องกันมิให้มีการเผาเกิดขึ้น
6. ปลูกต้นไม้ใหญ่และไม้พุ่มรวมทั้งไม้ในร่มเพิ่มมากขึ้น

ขณะ เกิดปัญหาหมอกควัน

1. ปิดประตูหน้าต่าง เพื่อมิให้มลพิษทางอากาศเข้ามาสะสมในอาคาร หากมีเครื่องฟอกอากาศให้เปิดใช้งาน
2. ผู้สูงอายุซึ่งมักมีปัญหาโรคหัวใจ โรคปอด โรคหอบหืด รวมทั้งเด็กเล็กที่มีภูมิคุ้มกันต่ำ ยังไม่ดี เป็นกลุ่มเสี่ยงจึงควรงดออกไปทำกิจกรรมนอกอาคาร
3. หากมีความจำเป็นต้องไปทำกิจกรรมนอกอาคารควรสวมหน้ากากที่สามารถกรองฝุ่นละออยขนาดเล็กหรือใช้ผ้าชุบน้ำให้ชุ่ม หรือใช้ผ้าเช็ดหน้าทาบหลายชั้นชุบน้ำให้ชุ่มแล้วปิดจมูก
4. สวมแว่นตาเพื่อปกป้องดวงตาจากลมและหมอกควัน ผู้ขับขีรถจักรยานยนต์ควรสวมหมวกกันน็อค แบบมีหน้ากาก
5. ใช้น้ำเกลือกลั้วคอเพื่อป้องกันอาการเจ็บคอ
6. หลีกเลี่ยงการออกกำลังกายในช่วงที่มีหมอกควันมาก เพราะจะเป็นอันตรายต่อปอดมากกว่าเป็นผลดีต่อร่างกาย
7. ห้ามการเผาทุกชนิดโดยเด็ดขาด เพื่อมิให้ซ้ำเติมสภาพอากาศที่เลวร้ายอยู่แล้ว



ควรสวมหน้ากากหรือใช้ผ้าเช็ดหน้าทบหลายชั้น
ชุบน้ำให้ชุ่มแล้วปิดจมูกเวลาออกไปข้างนอก



ห้ามการเผาทุกชนิด
โดยเด็ดขาด



ปิดประตูหน้าต่าง เพื่อมิให้มลพิษในอากาศ
เข้ามาสะสมในอาคาร



ช่วยกันปลูกต้นไม้
ให้เยอะ ๆ นะครับ





การเตรียมความพร้อม ในการรับมือกับภัยแล้งและภัยหนาว

ภัยแล้ง ภัยธรรมชาติซึ่งเกิดจากฝนไม่ตกตามฤดูกาล เกิดสภาวะฝนทิ้งช่วงเป็นเวลานาน หรือเกิดปรากฏการณ์เอลนีโญรุนแรง ทำให้ฝนน้อยกว่าปกติ ทำให้ผลผลิตการเกษตรเสียหาย

ภัยแล้งในประเทศไทยจะเกิดใน 2 ช่วง ได้แก่

- 1. ช่วงฤดูหนาวต่อเนื่องถึงฤดูร้อน** ซึ่งเริ่มจากครึ่งหลังของเดือนตุลาคมเป็นต้นไป บริเวณประเทศไทยตอนบน ภาคเหนือ ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ภาคกลางและภาคตะวันออกจะมีปริมาณฝนลดลงเป็นลำดับ จนกระทั่งเข้าสู่ฤดูฝนในช่วงกลางเดือนพฤษภาคมของปีถัดไป ซึ่งภัยแล้งลักษณะนี้จะเกิดขึ้นเป็นประจำทุกปี
- 2. ช่วงกลางฤดูฝน** ประมาณปลายเดือนมิถุนายนถึงเดือนกรกฎาคม จะมีฝนทิ้งช่วงเกิดขึ้น ภัยแล้งลักษณะนี้จะเกิดขึ้นเฉพาะท้องถิ่นหรือบางบริเวณ บางครั้งอาจครอบคลุมพื้นที่เป็นบริเวณกว้างเกือบทั่วประเทศ

สภาวะความแห้งแล้งผิดปกติของอากาศเป็นเหตุให้ความชื้นในอากาศและในดินน้อยลง มีผลต่อปริมาณน้ำเพื่ออุปโภค บริโภค และการเกษตรขาดแคลน รวมทั้งมีโอกาสเกิดไฟป่าได้

แนวทางการรับมือกับภัยแล้ง

1. จัดการวางแผนการใช้น้ำที่ดี เช่น ในช่วงฤดูฝนตก ควรเตรียมภาชนะ บ่อ หรืออ่างเก็บน้ำเพื่อรวบรวมน้ำฝนไว้ใช้ในยามขาดแคลน โดยเฉพาะอย่างยิ่งในช่วงฤดูแล้ง การกักเก็บน้ำไว้ใช้ส่วนตัวควรจัดหาโอ่งน้ำหรือภาชนะเก็บกักน้ำไว้ให้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้ ส่วนการวางแผนเก็บกักน้ำสำหรับส่วนรวม อาจสร้างอ่างเก็บน้ำหรือสระน้ำขนาดใหญ่เพื่อเก็บน้ำไว้ใช้อย่างเพียงพอสำหรับการใช้ของชุมชน
2. การสำรวจน้ำใต้ดินมาใช้ เป็นการหาน้ำมาใช้ที่ได้อีกวิธีหนึ่ง ด้วยการสำรวจและขุดเจาะน้ำใต้ดินหรือน้ำบาดาลมาใช้ ซึ่งนอกจากเพื่อการบริโภคอุปโภคแล้วยังใช้เพื่อการเกษตรกรรมและอุตสาหกรรมได้ด้วย
3. การนำน้ำมาใช้หมุนเวียน เป็นวิธีการนำน้ำที่ใช้แล้วหมุนเวียนกลับมาใช้ใหม่โดยผ่านกระบวนการปรับปรุงคุณภาพน้ำ เช่น น้ำในโรงงานอุตสาหกรรม โรงแรม โรงพยาบาล เป็นต้น

4. การแปรสภาพน้ำทะเลเป็นน้ำจืด ซึ่งทำได้โดยการใช่วิธีการกลั่น ถึงแม้ว่าการผลิตน้ำจืดจากน้ำเค็มจะต้องลงทุนสูงกว่าการทำน้ำจืดให้บริสุทธิ์ถึง 4 เท่า แต่ก็เป็นสิ่งจำเป็น เพราะมีแนวโน้มว่าต้องใช้น้ำเค็มเป็นวัตถุดิบในการผลิตน้ำจืดเพิ่มมากขึ้น เนื่องจากขาดแคลนแหล่งน้ำจืด
5. การทำฝนเทียม เป็นวิธีการแก้ไขปัญหาโดยใช้เทคโนโลยีสมัยใหม่เข้ามาช่วย ซึ่งส่วนใหญ่แล้วมักใช้ในพื้นที่ฝนทิ้งช่วงในฤดูฝนและพื้นที่สำคัญในการเพาะปลูก
6. ประหยัดน้ำ คือการรู้จักใช้ปริมาณน้ำอย่างเหมาะสมในแต่ละกิจกรรม เช่น รดน้ำด้วยเครื่องฉีดน้ำสนาม ท่อ หรือถัง เพื่อไม่ให้น้ำเสียเปล่า เป็นต้น



เตรียมกักเก็บน้ำสะอาดเพื่อการ
บริโภคให้เพียงพอ



การทำฝนเทียม
ของหน่วยงานราชการ



วางแผนการใช้น้ำ
อย่างประหยัด



ขุดลอก คู คลอง
และบ่อน้ำบาดาล
เพื่อเพิ่มปริมาณการกักเก็บน้ำ



ภัยหนาว ในประเทศไทย ภัยหนาวจะเกิดในบริเวณภาคเหนือและภาคอีสาน ตอนบนในช่วงระหว่างเดือนพฤศจิกายนถึงกุมภาพันธ์ ที่อาจทำให้อุณหภูมิลดลงต่ำกว่า 15°C ติดต่อกันนานกว่า 7 วันในพื้นที่ราบ บนเขาและเนินเขาสูง อุณหภูมิอาจลงต่ำถึง 0°C และเกิดภาวะน้ำค้างแข็งตามยอดหญ้าและใบไม้ได้ แต่ก็ไม่หนาวพอที่จะทำให้เกิดภัยพิบัติที่ทำให้คนหรือสัตว์ต้องบาดเจ็บล้มตายเป็นจำนวนมากแต่อย่างใด

แนวทางการรับมือกับภัยหนาว

1. กลุ่มที่มีความเสี่ยงต่อการเกิดโรคในช่วงฤดูหนาว ได้แก่กลุ่มเด็กอายุต่ำกว่า 5 ปี กลุ่มผู้สูงอายุ และกลุ่มผู้ป่วยที่มีโรคประจำตัวเรื้อรัง เช่น โรคเบาหวาน โรคหัวใจและหลอดเลือด โรคหอบหืด โรคปอดเรื้อรัง โรคตับ โรคไต และโรคโลหิตจาง เป็นต้น ซึ่งล้วนเป็นกลุ่มเสี่ยงเพราะมีภูมิต้านทานต่อโรคต่ำจึงสามารถเกิดการเจ็บป่วยได้ง่าย และเมื่อป่วยจะมีอาการรุนแรงมากกว่าประชาชนทั่วไป
2. รักษาความอบอุ่นของร่างกาย โดยการสวมเสื้อผ้าหนาๆ โดยเฉพาะในเด็กเล็ก ที่สภาพร่างกายเปลี่ยนแปลงได้ง่ายตามสภาพอากาศ ให้ใส่ถุงเท้า หมวกไหมพรม หากไม่มีให้ใส่เสื้อผ้าหลาย ๆ ชั้นและห่มผ้าให้หนามากกว่าปกติ การดื่มน้ำ และเครื่องดื่มอุ่นๆ นอกจากจะเพิ่มความอบอุ่นแล้วยังช่วยเพิ่มความชุ่มชื้นให้กับร่างกาย
3. เลือกรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ ประเภทแป้งและไขมัน เช่น ข้าว ก๋วยเตี๋ยว เป็นต้น ซึ่งจะช่วยสร้างความอบอุ่นแก่ร่างกายได้

4. หลีกเลี่ยงสิ่งที่ทำให้ร่างกายอ่อนแอ และเสี่ยงต่อการเกิดอันตรายต่อสุขภาพ ได้แก่

- การฝังไฟในเต็นท์ หรือห้องที่อากาศไม่ถ่ายเท จะทำให้ร่างกายได้รับสารพิษเข้าสู่ทางเดินหายใจได้
- การนำเด็กไปใกล้บริเวณที่มีการก่อไฟให้ความอบอุ่น เพราะควันไฟจะระคายเคืองเยื่อทางเดินหายใจเด็ก เผื่อระวังการหกล้มในกองไฟทำให้บาดเจ็บได้
- การนอนในที่แจ้ง ลมโกรก โดยไม่มีเครื่องป้องกันให้ความอบอุ่นแก่ร่างกาย
- การคลุกคลีใกล้ชิดกับผู้ป่วย หากหลีกเลี่ยงไม่ได้ ต้องใส่ใจในการป้องกันร่างกาย เช่น การล้างมือบ่อยๆ การสวมหน้ากากอนามัย เป็นต้น



การดื่มสุรา ซึ่งนอกจากไม่ช่วยให้ความอบอุ่นแก่ร่างกายแล้ว ยังมีผลเสียทำให้ร่างกายไม่สามารถทนต่อสภาพอากาศหนาวเย็นได้





หัวใจในการเผชิญกับภัยธรรมชาติ

หัวใจในการเผชิญกับภัยธรรมชาติ

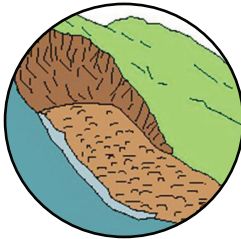
แม้ภัยธรรมชาติจะเป็นเรื่องน่ากลัว แต่เราก็ไม่ควรตระหนกหรือตื่นตกใจจนขาดสติ ทุกอย่างมีหนทางป้องกันหรือบรรเทาให้เบาบางลงได้ และ แม้บางสถานการณ์อาจจะไม่สามารถหยุดยั้งได้เลย แต่ถ้าเรารู้ข้อมูลล่วงหน้าก็ยังสามารถหลบหลีกได้ทันการณ์

ดังนั้นเราทุกคนควรรู้เท่าทันภัยธรรมชาติเสียก่อนและหนทางที่ดีที่สุดในการเผชิญกับภัยธรรมชาติก็คือ การเตรียมพร้อมเพื่อรับมือกับภัยธรรมชาติในทุกรูปแบบให้ได้

แผ่นดินไหว



ดินโคลนถล่ม



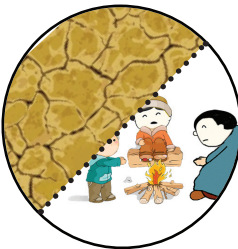
น้ำท่วม



ลมพายุ



ไฟฟ้าและหมอกควัน



ภัยแล้งและภัยหนาว



ผลกระทบของภัยพิบัติต่อคนในชุมชน

ภัยพิบัติสามารถส่งผลกระทบต่อความเสียหายได้ทุกมิติ ทางกายภาพที่เห็นได้ชัดเจน เช่น เสียชีวิต บาดเจ็บ ไร้ที่อยู่ ขาดที่ทำกิน พิกار อุปกรณ์การทำงานสูญหาย กระทบต่อสภาพสังคม วัฒนธรรม การดำเนินชีวิต รวมทั้งมีผลกระทบต่อจิตใจของผู้ประสบภัย

๐ ผู้ประสบภัย

นอกจากจะเป็นผู้สูญเสียชีวิต คนรัก ทรัพย์สิน ที่พักอาศัย เครื่องมือทำมาหากิน และได้รับบาดเจ็บทางร่างกายแล้ว ยังมีภาวะทางจิตใจที่เกิดขึ้นในตัว

๐ ผู้ช่วยเหลือในชุมชน

ในสภาพหลังเกิดภัยพิบัติ จะมีผู้เสียชีวิต ผู้บาดเจ็บ ผู้หลงทาง ถูกพลัดพรากจากกันมากมาย เป็นสภาพที่กดดันทางอารมณ์ สภาพแวดล้อมเกือบทุกแห่งในพื้นที่เกิดเหตุจะยุ่งเหยิง ผู้ช่วยเหลือผู้ประสบภัยที่ทำงานในชุมชนทำงานหนักเกินกำลัง โดยที่ขาดระบบบริหารงานที่มีประสิทธิภาพ จะทำให้เกิดความผิดพลาดซ้ำซ้อน สับสน วุ่นวาย รวมทั้งต้องเผชิญหน้ากับทีมช่วยเหลือที่หลากหลายรูปแบบที่หลั่งไหลเข้ามาในพื้นที่ และหลากหลายความต้องการที่เรียกร้องเอาจากคนในพื้นที่

จึงพบว่าผู้ช่วยเหลือผู้ประสบภัยในพื้นที่ เช่น เจ้าหน้าที่ ครู ประชาชนในจังหวัดต้องทำงานหนัก พักผ่อนไม่พอ จิตใจหวนไหว ซึมเศร้า ท้อแท้ เครียด วิตกกังวล ท้อแท้ พบพฤติกรรมแยกตัว ก้าวร้าว รู้สึกไม่ปลอดภัย และมีปัญหาสุขภาพได้ง่าย สมรรถนะและความสนใจต่อสิ่งต่าง ๆ ลดลง หลายคนที่มีทัศนคติต่อวิธีการทำงานในด้านลบเพิ่มขึ้นโดยเฉพาะคนในระบบราชการ

หัวใจและวิธีเอาตัวรอดจากภัยธรรมชาติ

พวกเราคงจะสังเกตได้ว่า ปัจจุบันภัยธรรมชาติเกิดขึ้นบ่อยมาก ๆ ทั่วทุกภูมิภาคของโลก รวมถึงประเทศไทยด้วย ซึ่งส่วนหนึ่งก็เกิดจากน้ำมือของมนุษย์เราเองที่ทำให้ธรรมชาติเกิดความไม่สมดุลและเร่งให้เกิดปรากฏการณ์เหล่านี้เร็วยิ่งขึ้น ดังนั้นการเตรียมพร้อมรับมือกับภัยพิบัติเหล่านี้จึงเป็นเรื่องที่สำคัญมาก ๆ สำหรับทุกคน

♥ **จงตั้งมั่นอยู่บนความไม่ประมาทและไม่ตื่นตกใจ (มีสติ)**

♥ **กำหนดสถานที่อพยพ ไปในที่ปลอดภัย**

การรับมือกับภัยพิบัติที่ดีที่สุดคือการหลบภัย มีคำเตือนว่าภัยพิบัติที่จะเกิดขึ้นนั้นมันรุนแรงมากเกินที่คาดคิด ความหมายของผู้ที่เตือนคือให้ออกจากพื้นที่เสี่ยงภัยเสียก่อน ไม่ใช่ไปคิดอพยพตอนที่ภัยพิบัติมาแล้ว อย่างนั้นจะไม่มีทางหนีทัน ในเรื่องของการกำหนดสถานที่หลบภัยนั้นสถานที่ที่เราไปหลบนั้นมันปลอดภัยก็พอ ส่วนจะเป็นสถานที่ใดก็ต้องลองหาศึกษาข้อมูลและกำหนดพื้นที่ของชุมชนขึ้นมาเพื่อเวลาเมื่อเหตุการณ์เกิดขึ้นจะได้ไปรวมกันได้

♥ **เตรียมกระเป๋าหรือเป้ยังชีพเพื่อรับมือกับภัยพิบัติในรูปแบบต่างๆ**
เริ่มจัดกระเป๋าเตรียมอุปกรณ์ยังชีพต่างๆ อย่างน้อยก็ให้พร้อมประมาณ 70 - 80% ให้เตรียมเท่าที่พอจะหาได้จากสิ่งที่มีอยู่แล้วไปก่อน เช่นถ้ามีไฟฉายอยู่แล้วก็เตรียมไว้ก่อน แม้มันจะเก่าไปหน่อยแต่ก็ยังดีกว่าไม่เตรียมหรือผลัดไปวันหลังค่อยหาซื้อ คิดแต่จะเอาแบบที่ดี ๆ ไปเลย ที่จริงควรเตรียมโดยใช้สิ่งที่มีอยู่แล้วไปก่อน ต่อไปหากมีงบประมาณหรือมีเวลาค่อยหาแบบที่ดีขึ้น เช่นแบบที่กันน้ำได้ แบบคาดหัว หรือแบบไดนาโมชาร์จไฟมือถือได้ด้วย สรุปคือเราควรเตรียมไว้ก่อนแล้วค่อย ๆ ปรับเปลี่ยนหาของอื่น ๆ ที่มีประสิทธิภาพมากขึ้น เมื่อมีงบประมาณเพียงพอ

ทุก ๆ คนในบ้านควรจัดเตรียมกระเป๋าเดินทางใบย่อม บรรจุอุปกรณ์ที่ต้องใช้และของที่จำเป็นยามฉุกเฉิน ตัวอย่างรายการสิ่งที่ใส่กระเป๋าเตรียมไว้ ดังนี้

- เอกสารสำคัญของครอบครัว ใบเกิด บัตรประจำตัว ทะเบียนบ้าน ใบขับขี่ พาสปอร์ต กรมธรรม์ประกันชีวิต ประกันภัย ภาพถ่ายคนในครอบครัวพร้อมเขียนชื่อไว้ด้านหลัง
- ของใช้ส่วนตัว ผ้าขนหนู สบู่ แปรงสีฟัน อุปกรณ์ดูแลทำความสะอาดส่วนตัว เสื้อผ้าสำรองสำหรับเปลี่ยน
- อุปกรณ์ช่วยชีวิตยามฉุกเฉิน หากเราวางไว้ในที่ปลอดภัยเพื่อใช้ประจำวัน ก็ให้จำว่าวางตรงไหน เมื่อถึงเวลาฉุกเฉินให้คว้าติดไปด้วย
- อาหารและน้ำ อย่างน้อยสำหรับ 3 วัน น้ำดื่มเป็นขวด ๆ อย่างน้อย 3 ลิตรต่อคนต่อวัน น้ำสำหรับชะล้างทำความสะอาดและทำอาหาร ข้าวสารอาหารแห้ง อาหารกระป๋อง ที่เปิดกระป๋อง เต้าปอคนิก เตาย่างเพื่อหุงหาอาหาร
- ของใช้กรณีฉุกเฉินอื่นๆ ไฟฉายแบบกันน้ำได้ ถ่านก้อน วิทญพร้อมถ่านสำรอง กระเป๋าปฐมพยาบาลและยาประจำบ้าน กระดาษชำระ ถุงดำ (เพื่อใช้เป็นที่ถ่ายทุกข์และใส่ของ) หน้ากากกันฝุ่น ของใช้สัตว์เลี้ยง (กรณีมีสัตว์เลี้ยง) เสื้อกันฝน เสื้อกันหนาว รองเท้าหุ้มส้นที่ทนทาน หมวกกันแดด ยาทากันแดด
- ของใช้สำหรับเด็ก อาหารและเครื่องดื่มสำหรับเด็ก เสื้อผ้าเด็ก ผ้าอ้อม ของเล่น ชิ้นโปรด หรืออุปกรณ์สำหรับเล่นกับเด็ก
- ของใช้อื่นๆ เช่น แวนตา หรืออุปกรณ์ที่มีความจำเป็น ยารักษาประจำตัว

การเตรียมตัวและการประยุกต์ใช้สิ่งที่มีอยู่ให้เป็นอุปกรณ์ยังชีพ

ประโยชน์คือ

1. สามารถช่วยเหลือตนเอง และผู้อื่นโดยประยุกต์ใช้สิ่งของที่มีอยู่รอบ ๆ ตัวให้เป็นประโยชน์เพื่อการยังชีพในภาวะฉุกเฉิน เช่น กรณีทำกระเป๋ายังชีพหาย หรือกรณีที่ถูกขโมยไปที่פקเพื่อเอากระเป๋ายังชีพไม่ได้
2. ประหยัดและลดค่าใช้จ่ายในการซื้ออุปกรณ์ราคาแพงสำหรับท่านที่มีงบประมาณจำกัด
3. ช่วยลดจำนวนและน้ำหนักของอุปกรณ์และสัมภาระที่ต้องแบกหรือขนย้าย

การประยุกต์เอาสิ่งที่มีอยู่รอบตัวเรามาใช้ แบบประโยชน์สูงสุด เช่น ถังดำหรือถุงขยะ นั้นเองประโยชน์ คือ

- ใส่ขยะ ใส่สิ่งปฏิกูล ออจระ ได้ หากน้ำท่วม
- เจาะรู ทำเป็นเสื้อกันฝน กันหนาว
- ตัดออกมาเป็นผืนใหญ่ ทำหลังคา กันฝนได้
- ทำเป็นเชือกเพลิงได้ จุดไฟง่ายดี
- นำถุงขยะมาใส่อุปกรณ์เพื่อกันน้ำ แล้วค่อยใส่กระเป๋าอีกชั้นหนึ่ง ดีมาก เพราะถุงขยะมีความหนา
- ทำเป็นผ้าปูรองนั่งได้

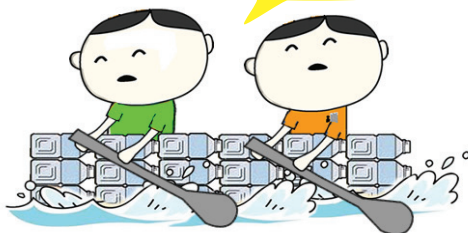


การประยุกต์ใช้สิ่งของรอบ ๆ ตัว
ให้เป็นประโยชน์ มากที่สุด

ทำเสื้อชูชีพจาก
ขวดน้ำพลาสติก



สร้างเรือจาก
ขวดพลาสติกก็ทำได้



ทำเสื้อกันฝน
จากถุงดำใส่ขยะ



ทำส้วมจากกล่อง
กระดาษ

ทำแพ จากลำไม้ไผ่
หรือ ท่อน้ำพีวีซี



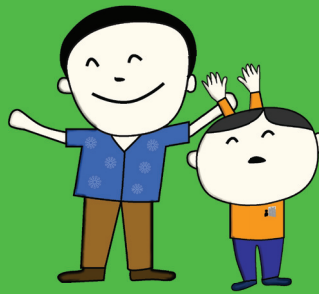
ภาคผนวก

รูปภาพและเนื้อหาประกอบในคู่มือเล่มนี้ ทางผู้จัดทำได้รวบรวมจากแหล่งข้อมูลต่าง ๆ ที่มีอยู่อย่างทั่วไปใน internet โดยจัดทำเป็นรูปเล่มให้อ่านเข้าใจง่าย เพื่อแจกจ่ายให้เป็นวิทยาทาน และเพื่อเป็นประโยชน์แก่ประชาชนในพื้นที่เสี่ยงภัยรวมทั้งผู้ที่สนใจทั่วไป มิได้มีเจตนาเพื่อหวังประโยชน์ในทางพาณิชย์ สุดท้ายคณະผู้จัดทำใคร่ขอกราบขอบพระคุณเป็นอย่างยิ่งสำหรับทุกแหล่งที่มาของข้อมูลต่าง ๆ มา ณ ที่นี้ด้วย

มูลนิธิกระจกเงา



สนับสนุนโดย



มูลนิธิกระจกเงา 241 หมู่ 1 บ้านห้วยชม ต.แม่ยาว อ.เมือง จ.เชียงราย 57100
โทรศัพท์.053-737412 โทรสาร.053-737616

THE
ROCKEFELLER
FOUNDATION

