



สำนักป้องกันและบรรเทาสาธารณภัย กรุงเทพมหานคร
77/1 ถนนพระรามที่ 6 แขวงทุ่งพญาไท เขตราชเทวี กรุงเทพฯ 10400
โทร. 0 2354 6858
www.bangkokfire.com

รักษาภัย
ป้องกันได้...
ก่อนใกล้ตัว





รู้ทันภัย

ป้องกันได้...
ก่อนใกล้ตัว

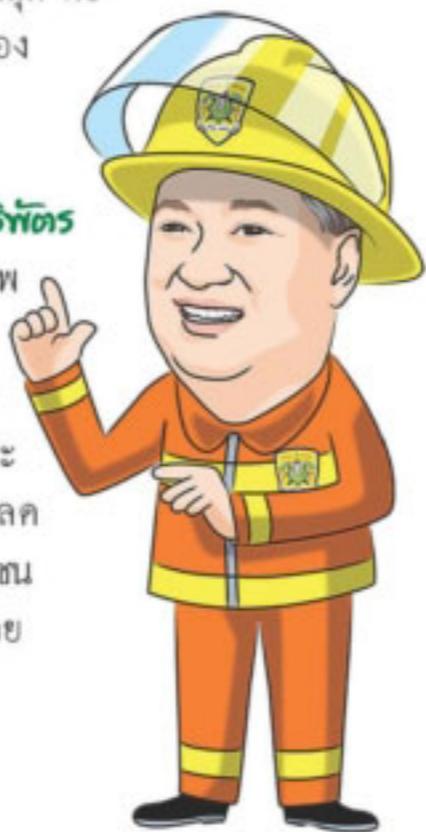


จากใจ...กรุงเทพมหานคร

เราทุกคนต้องการใช้ชีวิตอย่างปลอดภัย แต่ทุกวันนี้ สาธารณภัยต่างๆ เกิดขึ้นบ่อยครั้ง และทวีความรุนแรงยิ่งขึ้น ส่งผลกระทบต่อชีวิตและทรัพย์สินของประชาชนเพิ่มมากขึ้น ทุกภาคส่วนของสังคมจึงหันมาให้ความสนใจกับการป้องกันและบรรเทาสาธารณภัยมากขึ้น โดยเฉพาะอย่างยิ่งในกรุงเทพฯ ซึ่งเป็นมหานครที่มีประชากรจำนวนมาก และเป็นศูนย์กลางความเจริญในทุกๆ ด้าน หากการบริหารจัดการด้านความปลอดภัยของเมืองไม่ดีพอ เมื่อมีสาธารณภัยเกิดขึ้น ย่อมจะเกิดความสูญเสียรุนแรงจนสร้างความชะงักงันทางเศรษฐกิจ และความเสียหายต่อสังคมอย่างประเมินค่ามิได้ ยังไม่รวมถึงความสูญเสียด้านจิตใจซึ่งยากที่จะเยียวยาในระยะเวลานาน

ดังนั้น การป้องกันและบรรเทาสาธารณภัยที่ดีที่สุด คือ การส่งเสริมให้ประชาชนมีส่วนร่วม และมีความรู้ที่ถูกต้องเกี่ยวกับสาธารณภัย เพื่อการป้องกันตนเอง ครอบครัว และสังคมได้ก่อนเกิดเหตุ

กรุงเทพมหานคร โดย **ม.ร.ว. สุรยุทธ์ วัชรินทร์** **ผู้ว่าราชการกรุงเทพมหานคร** มีความห่วงใยในสวัสดิภาพของประชาชน จึงมุ่งเสริมสร้างความรู้ ความเข้าใจ เพื่อเตรียมพร้อมให้ชุมชนและประชาชนในพื้นที่มีส่วนร่วมเป็นกำลังสำคัญในการป้องกัน รับมือ และเยียวยาสถานการณ์ที่เกิดขึ้น ซึ่งไม่เพียงแต่จะช่วยลดความสูญเสียที่จะเกิดขึ้นภายในชุมชนของตนเอง และชุมชนโดยรอบ แต่ยังรวมไปถึงเศรษฐกิจและสังคมโดยรวมด้วย



จากใจ...คณะผู้จัดทำ

การดูแลชาวกรุงเทพฯ ให้ปลอดภัย จากสาธารณภัยทุกรูปแบบ ทั้งภัยที่เกิดขึ้นตามธรรมชาติและที่เกิดจากการกระทำของมนุษย์ เป็นภารกิจโดยตรงของสำนักป้องกันและบรรเทาสาธารณภัย กรุงเทพมหานคร

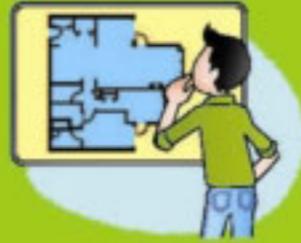
อย่างไรก็ตาม การป้องกันย่อมดีกว่าการแก้ไข โดยเฉพาะอย่างยิ่งหากประชาชนทุกๆ คนมีความรู้ ความเข้าใจมากเพียงพอที่จะป้องกัน รับมือ และบรรเทาสถานการณ์ที่เกิดขึ้น ก็จะเป็นกำลังสำคัญในการสนับสนุนให้เจ้าหน้าที่สามารถปฏิบัติงานและแก้ไขปัญหาได้อย่างมีประสิทธิภาพ

สำนักป้องกันและบรรเทาสาธารณภัย ขอมอบคู่มือ **“รู้ทันภัย ป้องกันได้...ก่อนใกล้ตัว”** ให้ชาวกรุงเทพฯ เพื่อเป็นความรู้พื้นฐานเกี่ยวกับภัยใกล้ตัว ได้แก่ อัคคีภัย แผ่นดินไหว และวาตภัย รวมทั้งเป็นแนวทางในการปฏิบัติตนตั้งแต่ก่อนเกิดภัย ขณะเกิดภัย และหลังเกิดภัยได้อย่างถูกต้อง เพื่อให้สามารถเอาตัวรอดจากสถานการณ์ และช่วยเหลือผู้อื่นได้อย่างถูกวิธี

หากชาวกรุงเทพฯ ทุกท่านมีสติและตั้งมั่นอยู่ในความไม่ประมาท เชื่อว่าทุกท่านสามารถดำรงชีวิตอยู่ในมหานครแห่งนี้ได้อย่างปลอดภัยและมีความสุขครับ



สารบัญ



บทที่ 1 สาธารณภัยใกล้ตัวกว่าที่คิด

- ทำไมเราต้องรู้เรื่องสาธารณภัย
- เรื่องที่ควรรู้เกี่ยวกับสาธารณภัย



6

6

8

บทที่ 2 อัคคีภัยป้องกันได้ แต่ใส่ใจไม่ประมาท

- รู้จักไฟ ก่อนภัยมา
- 6 สาเหตุก่อนเกิดไฟ ป้องกันได้ถ้าช่วยกัน
- ป้องกันบ้านให้พ้นอัคคีภัย
- ดูแลอาคารอย่างไรให้ปลอดภัย
- เอาตัวรอดจากอัคคีภัยในโรงแรม/อาคารสูง
- สีและเครื่องหมายนำรู้ ช่วยชีวิตปลอดภัย



10

12

14

16

18

20

24



บทที่ 3 รู้ทันแผ่นดินไหว จับมือได้เมื่อภัยมา

- รู้จักแผ่นดินไหว...ก่อนภัยมาใกล้ตัว
- เตรียมพร้อม...ก่อนเกิดแผ่นดินไหว
- ทำอย่างไร...ขณะเกิดแผ่นดินไหว
- ปฏิบัติตน...หลังเกิดแผ่นดินไหว



28

29

34

36

40

บทที่ 4 เตรียมพร้อมป้องกันวาทภัย บรรเทาได้ทันท่วงที

- วาทภัย รู้จักไว้ เรื่องใกล้ตัว
- ป้องกัน...ก่อนเกิดวาทภัย
- จับมือ...ขณะเกิดวาทภัย
- เยียวยา...หลังเกิดวาทภัย



44

45

50

52

56

บทที่ 5 ร่วมรู้ ร่วมคิด ร่วมใจสร้างเมืองปลอดภัย

- 4 ข้อคิด พิษภัย
- กระเป๋าฉุกเฉินประจำบ้าน
- หน่วยงานช่วยเหลือยามฉุกเฉิน



58

58

60

63

บทที่ 1

สาธารณภัยใกล้ตัวกว่าที่คิด

ทำไมเราต้องรู้เรื่องสาธารณภัย

ปรากฏการณ์สาธารณภัยที่เกิดขึ้นในประเทศไทย ทั้งภัยธรรมชาติ และภัยจากฝีมือมนุษย์ ได้กลายเป็นภัยคุกคามร้ายแรงที่นำมาซึ่งความสูญเสียทั้งชีวิตและทรัพย์สินของประชาชนหรือของรัฐ ตัวอย่างเช่น เหตุการณ์สึนามิที่ภาคใต้ เหตุเพลิงไหม้เผาผลาญซานติกาผ้าฝ้าย และ เหตุการณ์น้ำท่วมครั้งใหญ่ในหลายจังหวัด เป็นต้น

เหตุภัยพิบัติเหล่านี้ ไม่เพียงแต่สร้างความสูญเสียต่อชีวิตและความเสียหายด้านทรัพย์สินเงินทอง ยังได้ส่งผลกระทบต่อสภาพจิตใจของผู้ที่รอดชีวิต ซึ่งหากประเมินเป็นมูลค่าทางเศรษฐกิจก็มีจำนวนมหาศาล อีกทั้งยังสร้างความตื่นตระหนกและความหวาดกลัว ตลอดจนความไม่แน่ใจในเรื่องของความปลอดภัยในการดำเนินชีวิตแก่ประชาชนทั่วประเทศ

ความปลอดภัยในชีวิตและทรัพย์สินจึงเป็นเรื่องที่ประชาชนทุกคนในสังคมต่างให้ความสำคัญ และส่งผลให้ทุกคนตระหนักถึงการค้นหาข้อมูลและความรู้เกี่ยวกับภัยต่างๆ รวมทั้งแนวทางการปฏิบัติตนเบื้องต้น เพื่อให้ตนเองและคนรอบข้างปลอดภัย อีกทั้งยังเป็นการช่วยลดความสูญเสียต่อชีวิตและทรัพย์สินได้อีกด้วย

ดังนั้น เราจึงควรทำความรู้จักภัยชนิดต่างๆ รอบตัวเราว่ามีสาเหตุ ตลอดจนลักษณะการเกิด และเราควรปฏิบัติตนเบื้องต้นอย่างไร เพราะในอนาคตความรู้เหล่านี้อาจเป็นกุญแจสำคัญในการช่วยเหลือตนเองเมื่อต้องเผชิญกับภาวะวิกฤติได้ในที่สุด



เรื่องควรรู้เกี่ยวกับสาธารณภัย

สาธารณภัย คืออะไร

สาธารณภัย คือ ภัยที่มีผลกระทบต่อสาธารณชน ซึ่งก่อให้เกิดอันตรายแก่ชีวิต ร่างกายของประชาชน หรือความเสียหายแก่ทรัพย์สินของประชาชนหรือของรัฐ แบ่งเป็น 2 ประเภท คือ ภัยที่เกิดจากธรรมชาติ และภัยที่เกิดจากการกระทำของมนุษย์

ภัยที่เกิดจากธรรมชาติ เป็นภัยที่ไม่อาจควบคุมได้ เช่น วาทภัย อุทกภัย แผ่นดินไหว ไฟป่า ภัยแล้ง สึนามิ เป็นต้น



ภัยที่เกิดจากการกระทำของมนุษย์ เป็นภัยที่เกิดจากความประมาทของมนุษย์ ซึ่งสามารถป้องกันได้ เช่น อัคคีภัย อากาศล่ม ภัยจากการคมนาคม ภัยจากการชุมนุม ภัยจากการก่อจลาจล ภัยจากสารเคมีและวัตถุอันตราย เป็นต้น



สาธารณภัยที่พึงระวังในกรุงเทพฯ

กรุงเทพมหานครเป็นเมืองหลวงของประเทศที่มีการเติบโตอย่างรวดเร็ว มีประชากรหลายล้านคน มีความหนาแน่นของสิ่งก่อสร้างและที่อยู่อาศัยสูง สาธารณภัยต่างๆ ที่เกิดขึ้น หากควบคุมแก้ไขไม่ทันต่อสถานการณ์ ก็จะทำให้เกิดผลกระทบต่อชีวิตและทรัพย์สินของประชาชนมาก

โดยเฉพาะ "สาธารณภัยที่เกิดขึ้นอย่างคาดไม่ถึง และเราควรพึงระวัง" ได้แก่ อัคคีภัย แผ่นดินไหว และวาทภัย เมื่อเกิดขึ้นจะส่งผลกระทบต่อการค้าเงินชีวิตประจำวันของชาวกรุงเทพฯ อย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้



การรู้ทันภัย...และเตรียมพร้อมรับมือกับเหตุภัยพิบัติที่อาจเกิดขึ้นได้ตลอดเวลา ตั้งแต่ก่อนเกิดเหตุ ขณะเกิดเหตุ และหลังเกิดเหตุ จะช่วยให้เราสามารถแก้ไขสถานการณ์เฉพาะหน้าและเอาตัวรอดจากภัยต่างๆ ได้

บทที่ 2

อัคคีภัยป้องกันได้ แต่ใส่ใจไม่พอ

อัคคีภัยหรือเพลิงไหม้เป็นเหตุการณ์ไม่คาดคิดที่อาจเกิดขึ้นได้ตลอดเวลาโดยที่เราไม่รู้ตัว อีกทั้งยังสร้างความสูญเสียแก่ทรัพย์สินหรือชีวิตของบุคคลที่เรารัก รวมทั้งความรู้สึกของผู้ได้รับผลกระทบอย่างสูง



สถิติการเกิดอัคคีภัยในปี 2549-2553



ที่มา: สำนักป้องกันและบรรเทาสาธารณภัย, 2553.

แม้สถิติการเกิดอัคคีภัยระหว่างปี 2549-2553 จะมีแนวโน้มลดลง แต่อัคคีภัยยังคงเป็นสาธารณภัยที่เกิดขึ้นได้กับทุกสถานที่ โดยเฉพาะอย่างยิ่งสิ่งปลูกสร้างประเภทบ้านพักอาศัย ตึกแถว อาคารชุด โรงงานอุตสาหกรรม ชุมชนแออัด ซึ่งสร้างความเสียหายต่อชีวิตและทรัพย์สินของประชาชนและของรัฐอย่างมากเมื่อเทียบกับสาธารณภัยประเภทอื่น

ความเสียหาย

พ.ศ.	อัคคีภัย (คน)		สาธารณภัยอื่นๆ (คน)	
	เสียชีวิต	บาดเจ็บ	เสียชีวิต	บาดเจ็บ
2549	11	103	3	35
2550	12	148	2	85
2551	16	100	5	15
2552	83	392	1	19
2553	7	53	8	206

ที่มา: สำนักป้องกันและบรรเทาสาธารณภัย, 2553.



รู้จักไฟ ก่อนภัยมา

การป้องกันอัคคีภัยที่ดีที่สุด คือการสร้างความรู้ และความเข้าใจที่ถูกต้องเกี่ยวกับไฟ เพราะสิ่งนี้จะช่วยให้เราจัดการกับเหตุการณ์ฉุกเฉินที่เกิดขึ้นได้

ไฟเกิดขึ้นได้อย่างไร

ไฟเกิดจากการรวมตัวกันของ 3 องค์ประกอบในสภาวะที่เหมาะสม ได้แก่ 1. เชื้อเพลิง 2. ความร้อน และ 3. ออกซิเจน ถ้าขาดองค์ประกอบใด องค์ประกอบหนึ่ง ไฟก็ไม่สามารถจะเกิดขึ้นได้ ทางที่ดีควรป้องกันไว้ก่อน โดยเก็บเชื้อเพลิงให้ห่างจากความร้อน

ประเภทของไฟ

ตามข้อกำหนดมาตรฐานสากลแบ่งไฟออกเป็น 4 ประเภท

ไฟประเภท A มีอักษรตัว A อยู่ในสัญลักษณ์รูปสามเหลี่ยมสีเขียว เป็นไฟที่เกิดขึ้นจากวัสดุติดไฟทั่วไป เช่น ไม้ ผ้า กระดาษ พลาสติก นุ่น ค้าย ตลอดจนร่างกายของมนุษย์ เป็นต้น

วิธีดับไฟประเภท A ที่ดีที่สุด คือ ลดความร้อน ด้วยการฉีดน้ำ



ไฟประเภท B มีอักษรตัว B อยู่ในสัญลักษณ์รูปสี่เหลี่ยมสีแดง เป็นไฟที่เกิดขึ้นจากของเหลวติดไฟหรือก๊าซ ได้แก่ น้ำมันทุกชนิด ก๊าซติดไฟทุกชนิด เช่น เบนซิน คีเซล ก๊าซหุงต้ม แอลกอฮอล์ ทินเนอร์ **วิธีดับไฟประเภท B** คือ ทำให้ดับอากาศ โดยใช้ผ้าชุบน้ำคลุมดับ หรือผงเคมีแห้ง หรือโฟมคลุม เพื่อเป็นการกำจัดออกซิเจน

ไฟประเภท C มีอักษรตัว C อยู่ในสัญลักษณ์รูปวงกลมสีฟ้า เป็นไฟที่เกิดขึ้นจากอุปกรณ์เครื่องใช้ไฟฟ้าต่างๆ หรือวัตถุที่มีกระแสไฟฟ้าไหลเวียนอยู่ เช่น เตาไรต์ หม้อหุงข้าว พัดลม ตู้เย็น คอมพิวเตอร์ เป็นต้น

วิธีดับไฟประเภท C ให้ได้ผลดี คือ การตัดกระแสไฟฟ้าเสียก่อน แล้วจึงใช้ก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์ หรือน้ำยาเหลวระเหยที่ไม่มีสาร CFC เพื่อเป็นการกำจัดออกซิเจนออกไป



ไฟประเภท D มีอักษรตัว D อยู่ในสัญลักษณ์รูปดาว 5 แฉกสีเหลือง เป็นไฟที่เกิดขึ้นจากวัสดุจำพวกโลหะและสารเคมี ที่สามารถติดไฟได้ เช่น วัตถุระเบิด ปุ๋ยยูเรีย (แอมโมเนียมไนเตรท) ผงแมกนีเซียม เป็นต้น **วิธีดับไฟประเภท D** คือ การทำให้ดับอากาศ หรือใช้สารเคมีจำพวก Sodium Chloride (ผงเกลือแกง) หรือทรายแห้ง ที่สำคัญห้ามใช้น้ำดับไฟประเภท D เป็นอันขาด เพราะจะทำให้เกิดการระเบิดอย่างรุนแรง

6 สาเหตุก่อเกิดไฟ ป้องกันได้ถ้าช่วงกัน

อัคคีภัยเกิดจากสาเหตุหลายสาเหตุด้วยกัน ที่ผ่านมามีพบว่า สาเหตุส่วนใหญ่มักเกิดจากความประมาทและขาดความระมัดระวังในเรื่องเล็กน้อย ซึ่งเราสามารถป้องกันได้ทั้งสิ้น

การเผาขยะและหญ้าแห้ง เราสามารถป้องกันได้โดย...

- เผาขยะในเตาเผา ดั้งโลหะ หรือตะกร้าลวด จะปลอดภัยกว่าเผาในที่โล่งเพราะเกิดการลุกลามได้ง่าย
- ไม่ควรเผาขยะในขณะที่ลมแรง และควรเผาคู่ อยู่ใกล้ๆ หากเกิดการลุกลามจะได้จัดการดับไฟได้ทัน

ไฟฟ้าลัดวงจร เราสามารถลดปัจจัยเสี่ยงการเกิดอัคคีภัยจากไฟฟ้าลัดวงจรได้ ดังนี้

- ตรวจสอบสายไฟให้อยู่ในสภาพคืออยู่เสมอ หากสายไฟหรืออุปกรณ์ไฟฟ้าเสื่อมสภาพหรือชำรุด ควรเปลี่ยนใหม่ทันที
- ไม่ควรเสียบสายเครื่องใช้ไฟฟ้าทิ้งไว้ เช่น เตารีด กาต้มน้ำไฟฟ้า กระทะไฟฟ้า
- ก่อนเข้านอนหรือออกจากบ้าน ต้องตรวจให้แน่ใจว่าไม่ได้เปิดแก๊ส เปิดเตาไฟฟ้า เสียบปลั๊กเครื่องใช้ไฟฟ้า (โดยเฉพาะปลั๊กเตารีด) ทิ้งไว้



ความประมาทในการใช้น้ำมันเชื้อเพลิง น้ำมันเชื้อเพลิงเป็นปัจจัยหนึ่งที่ทำให้ไฟลุกลามอย่างรวดเร็ว ดังนั้น จึงต้องระวังการใช้ให้มาก ดังนี้

- ไม่ควรจุดไฟด้วยการราคน้ำมันเชื้อเพลิง เพราะจะยิ่งทำให้ไฟไหม้ลุกลาม
- ไม่ควรจุดตะเกียงน้ำมันเชื้อเพลิงหรือเทียนไข ใกล้ถัง เพราะตะเกียงหรือเทียนไขที่จุดไว้ อาจ จะไหม้ถัง และเกิดไฟลุกลามไปยังที่อื่นได้

การสูบบุหรี่และการจุดไฟโดยขาดความระมัดระวัง อาจทำให้เกิดการจุดระเบิดและลุกไหม้ได้

- ควรดับกันบุหรี่ก่อนทิ้งทุกครั้ง และไม่ควรรสูบบุหรี่บนที่นอนหรือในที่ห้ามสูบ เช่น บิมน้ำมัน



ดับไฟหุงต้มไม่สนิท ถ่านที่เหลือจากการทำอาหารเสร็จ สามารถทำให้เชื้อเพลิงบางชนิดติดไฟขึ้นมาได้ ดังนั้น หลังจากการทำอาหารไม่ควรปล่อยให้ไฟมอดดับเอง ควรดับไฟให้สนิททุกครั้ง

การจุดธูปเทียนบูชาพระ เป็นสาเหตุที่พบบ่อยของการเกิดอัคคีภัย เราสามารถป้องกันได้โดยไม่จุดธูปเทียนบูชาพระทิ้งไว้ หรือไม่ควรรเข้านอนก่อนธูปเทียนดับ หรือปล่อยให้ไหม้โดยไม่มีผู้ดูแล



ป้องกันบ้านให้พ้นอัคคีภัย

"บ้าน" เปรียบเหมือนวิมานของใครหลายคน เป็นแหล่งพักผ่อนให้ความสุขกับสมาชิกภายในบ้าน หากเกิดเพลิงไหม้ทำลาย สร้างความเสียหายแก่บ้านของเรา รวมถึงทรัพย์สินมีค่าอื่นๆ อาจทำให้สิ้นเนื้อประดาตัวกันได้ ดังคำโบราณที่ว่า "ขโมยขึ้นบ้านสิบครั้ง ไม่เท่าไฟไหม้ครั้งเดียว"

การเตรียมพร้อม เรียนรู้วิธีปฏิบัติตน ช่วยบ้านปลอดภัย

1. ติดตั้งอุปกรณ์ตรวจจับควันอัตโนมัติภายในห้องนอน

และทางเดินหน้าห้องนอนอย่างน้อยชั้นละ 1 ชุด



2. จัดเตรียมถังดับเพลิงมือถือ ขนาดที่สามารถใช้ได้ สะดวกอย่างน้อย 1 ชุด



3. จัดเตรียมให้มีช่องทางออกจากอาคารที่สามารถใช้ได้ตลอดเวลา หากติดหน้าต่างที่เป็นเหล็กคัตต้องมีช่องที่เปิดได้อย่างน้อย 1 บานทุกห้อง



4. หมั่นตรวจสอบความเรียบร้อยสภาพพื้นที่ที่มีความเสี่ยง ได้แก่ ห้องครัว ห้องบูชาพระ ห้องเก็บของ เป็นต้น

5. อย่าเก็บวัสดุไวไฟ เช่น น้ำมันเชื้อเพลิง แก๊ส ไว้ในบ้าน เป็นจำนวนมาก



6. เก็บไม้ขีดไฟ ไฟแช็ก ไว้ในที่มิดชิด ระวังให้พ้นมือเด็ก

7. ขณะปรุงอาหารไม่ควรทำกิจกรรมหรืองานอื่นไปด้วย อาจทำให้พลั้งเผลอปล่อยอาหารไหม้ ซึ่งอาจลุกลามไปสู่ส่วนอื่นได้

8. ไม่ควรสูบบุหรี่บนเตียงนอน เพราะที่นอนเป็นเชื้อเพลิงชั้นดี ที่สร้างความเสียหายใหญ่โตได้



9. ก่อนเข้านอนให้ตรวจสอบและปิด อุปกรณ์ไฟฟ้า เคาแก๊สให้เรียบร้อย และควรทำให้เป็นประจำ เพราะช่วยให้ปลอดภัย นอกจากนี้ ยังช่วยประหยัดค่าใช้จ่ายอีกด้วย

10. มีหมายเลขโทรศัพท์สำคัญ เช่น สถานีดับเพลิง สถานีตำรวจ ใกล้บ้าน โรงพยาบาล เป็นต้น ติดโน้บบริเวณ ที่เห็นได้ชัดในบ้าน ตลอดเวลา

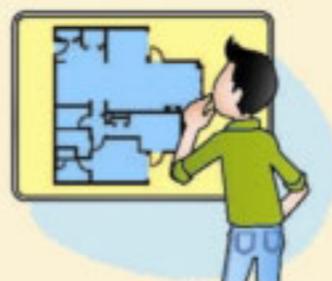


การปลุกฝังให้ทุกคนในบ้าน
ช่วยกันสังเกตและตรวจตราเครื่องใช้ และอุปกรณ์ต่างๆ ตลอดจนใช้ไฟ อย่างระมัดระวัง เป็นสิ่งสำคัญที่จะช่วยป้องกันการเกิดอัคคีภัยได้

ดูแลอาคารอย่างไรให้ปลอดภัย

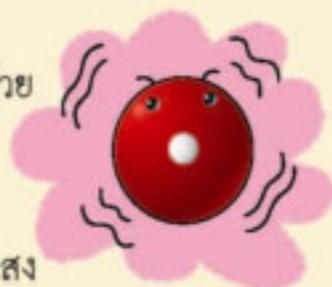
เพื่อให้ชีวิตและทรัพย์สินทั้งหมดในอาคารหรือสถานประกอบการมีความปลอดภัยจากอัคคีภัย ควรมีมาตรการป้องกันและระงับอัคคีภัย ดังนี้

1. ติดตั้งแบบแปลนแผนผัง ในตัวอาคารหรือสถานประกอบการในแต่ละชั้น โดยระบุตำแหน่งของทุกห้อง เส้นทางหนีไฟ อุปกรณ์ดับเพลิง และลิฟต์สำหรับพนักงานดับเพลิงอย่างชัดเจน



2. มีระบบจ่ายพลังงานไฟฟ้าสำรอง และแยกเป็นอิสระจากระบบอื่นๆ เมื่อเกิดอัคคีภัย ไฟฟ้าสำรองจะส่งกระแสไฟฟ้าไปยังระบบต่างๆ ที่จำเป็นสำหรับการดับเพลิงและการหนีไฟได้นานประมาณ 2 ชั่วโมง และใช้สำหรับเครื่องสูบน้ำดับเพลิง ระบบสื่อสาร ระบบแสงสว่าง ใต้พื้นที่ที่เกิดอัคคีภัย

3. มีระบบสัญญาณเตือนเพลิงไหม้ทุกชั้น ประกอบด้วยอุปกรณ์สำคัญ คือ อุปกรณ์ตรวจจับความร้อนหรือควันไฟ (Heat detector, Smoke detector) ที่ผิดปกติ และสัญญาณเตือน (Alarm) เป็นตัวส่งสัญญาณในลักษณะของแสงหรือเสียง ซึ่งใช้ประกอบกับที่ดับเพลิงอัตโนมัติ (Sprinkler)



4. ติดตั้งเครื่องดับเพลิง ตามวัสดุที่ใช้ในแต่ละกิจการ ในขนาดที่เหมาะสม ทุกชั้นของอาคารหรือสถานประกอบการ เพื่อใช้ในการควบคุมเพลิงเบื้องต้น



5. มีบันไดหนีไฟ จากชั้นสูงสุดลงสู่พื้นดินอย่างน้อย 2 ทาง และกว้างกว่า 90 ซม. โดยอยู่ในตำแหน่งที่หาง่ายและไม่มีสิ่งกีดขวาง

6. ลักษณะที่ดีของประตูหนีไฟ ต้องจัดให้มีผนังกันไฟโดยรอบ และมีบานประตูที่ทำจากวัสดุทนไฟ และเป็นแบบผลักออกสู่บันไดหนีไฟ เพื่อความรวดเร็วในการหนี นอกจากนี้ประตูหนีไฟทุกบานต้องติดตั้งอุปกรณ์เปิด-ปิดอัตโนมัติ เพื่อป้องกันไม่ให้ควันไฟลุกลามเข้าไปในบันไดหนีไฟ

7. มีป้ายบอกชั้นและป้ายบอกทางหนีไฟ ที่สามารถมองเห็นได้อย่างชัดเจน ทั้งด้านในและด้านนอกของบันไดหนีไฟ เพื่อป้องกันการหนีออกผิดชั้น ซึ่งจะช่วยให้ผู้หนีไฟทราบว่า ขณะนี้อยู่ที่ชั้นใดและทราบว่าจะขึ้นล่างที่มีทางออกสู่ภายนอกอาคารแล้ว



เอาตัวรอดจากอัคคีภัยในโรงแรม/อาคารสูง

อัคคีภัยนั้นเปรียบเสมือน "ศัตรูที่ไม่รู้จักหลับ" สามารถเกิดขึ้นได้ทุกที่ทุกเวลา แม้เราจะป้องกันบ้านแสนรัก หรืออาคารสถานประกอบการอย่างดีแล้ว แต่ในวันหยุดพักผ่อนที่เราต้องไปพักที่อื่น ความประมาทของใครคนใดคนหนึ่ง หรือเหตุการณ์ไม่คาดคิดก็อาจก่อให้เกิดอัคคีภัยได้เสมอ

เมื่อเราไปพักหรืออาศัยนอกสถานที่ที่คุ้นเคย เราต้องรู้จักเตรียมพร้อมรับมือกับอัคคีภัย เพื่อประโยชน์ของตัวเองและคนใกล้ชิด โดยมีหลักที่ปฏิบัติง่ายๆ คือ



1. ก่อนเข้าพักอาคาร ควรศึกษาเรื่องตำแหน่งบันไดหนีไฟ เส้นทางหนีไฟทางออกจากตัวอาคาร การติดตั้งอุปกรณ์ป้องกันและระงับอัคคีภัย รวมทั้งคำแนะนำเกี่ยวกับความปลอดภัยจากเพลิงไหม้และการหนีไฟอย่างละเอียด

2. ขณะอยู่ในอาคาร ควรหาทางออกฉุกเฉิน 1-2 ทางที่ใกล้ห้องพัก ตรวจสอบดูว่าทางออกฉุกเฉินไม่ปิดล็อก หรือมีสิ่งกีดขวางให้ศึกษาแนวเส้นทางและระยะทาง โดยเริ่มจากห้องพักสู่ทางหนีฉุกเฉิน ถึงแม้ว่าไฟฟ้าจะดับ หรือทางเดินถูกปกคลุมด้วยควันไฟ

3. ก่อนเข้านอน ควรวางกุญแจห้องพัก ไฟฉายฉุกเฉิน และหน้ากากป้องกันไอร้อน และควันพิษ (ถ้ามี) ไว้ใกล้กับเตียงนอน ถ้าเกิดเพลิงไหม้จะได้นำกุญแจ และเครื่องช่วยในการหนีไฟดังกล่าวมาใช้ได้ทันทีอย่ามัวเสียเวลากับการเก็บสิ่งของ และควรเรียนรู้และฝึกซ้อมการเดินภายในความมืด

4. เมื่อต้องประสบเหตุเพลิงไหม้ ถ้าเพลิงนั้นอยู่ในสภาพที่สามารถดับได้ ให้ดับเพลิงนั้นทันที ถ้าไม่สามารถดับได้ให้หาตำแหน่งสัญญาณเตือนเพลิงไหม้ เปิดสัญญาณเตือนเพลิงไหม้ จากนั้นให้หนีออกจากอาคารตามทางหนีไฟ แล้วโทรศัพท์แจ้งหน่วยดับเพลิงทันที

5. เมื่อได้ยินสัญญาณเตือนเพลิงไหม้ ให้รีบหาทางหนีออกจากอาคารตามทางหนีไฟที่ใกล้ที่สุดทันที

6. ถ้าเพลิงไหม้ในห้อง ภายในอาคาร ให้หนีออกมา แล้วปิดประตูห้องทันที และรีบแจ้งเจ้าหน้าที่ดูแลอาคาร เพื่อโทรศัพท์แจ้งหน่วยดับเพลิง

7. ถ้าเพลิงไหม้นอกห้อง ภายในอาคาร

ก่อนจะหนีออกมาให้เอามือจับบริเวณประตู หากประตูมีความเย็นอยู่ ก่อๆ เปิดประตู แล้วหนีไปยังทางหนีไฟฉุกเฉินที่ใกล้ที่สุด แต่ถ้าประตูร้อนห้ามเปิดเด็ดขาด เพราะในสถานการณ์เช่นนี้ห้องพักอาจจะปลอดภัยที่สุด พร้อมแจ้งหน่วยดับเพลิง



8. เมื่อต้องเผชิญกับควันไฟที่ปกคลุม ห้ามวิ่งออกไป เพราะ 80% ของผู้เสียชีวิตในกองเพลิงเกิดจากการสำลักควันและขาดอากาศหายใจ ให้ใช้วิธีกลานต่ำหนีไปยังทางหนีไฟฉุกเฉิน เพราะอากาศบริสุทธิ์อยู่ด้านล่างของพื้นที่ห้อง พร้อมใช้ผ้าชุบน้ำปิดปากปิดจมูกเพื่อป้องกันสำลักควัน



9. ปิดช่องความร้อนและควันไฟ ใช้ผ้าเช็ดตัวเปียกๆ ปิดทางเข้าออกของควันบริเวณช่องประตู ปิดพัดลมและเครื่องปรับอากาศ ถ้าไม่สามารถหนีออกมาได้ควรเกาะผนัง สิ่งของ หรือตะโพน เพื่อส่งสัญญาณขอความช่วยเหลือที่หน้าต่างหรือระเบียงอาคาร

10. การหนีจากตัวอาคาร ห้ามใช้ลิฟต์ขณะเกิดเพลิงไหม้อย่างเด็ดขาด และให้ระวังในการใช้บันไดภายในอาคารหรือบันไดเลื่อน เพราะบันไดเหล่านี้ไม่สามารถป้องกันก๊าซพิษ และควันไฟได้ ให้ใช้บันไดหนีไฟจะปลอดภัยกว่า

4 ขั้นตอน จำให้แม่น รอดไฟเอง

กรณีเกิดเพลิงไหม้ขึ้น ให้พึงปฏิบัติตาม 4 ขั้นตอน ดังนี้



- 1. พบเหตุ** เมื่อพบเหตุเพลิงไหม้ ให้แจ้งเหตุ พร้อมช่วยคนที่อยู่ในอันตราย
- 2. แจ้งเหตุ** แจ้งให้ผู้อยู่ใกล้ที่เกิดเหตุรู้ กศสัญญาณแจ้งเหตุเพลิงไหม้ และตัดกระแสไฟ
- 3. ระวังเหตุ** เมื่อรู้ว่ามีเหตุเพลิงไหม้ ต้องช่วยกันดับไฟ ทั้งนี้คนในครอบครัว ควรฝึกใช้เครื่องดับเพลิงให้เป็นทุกคน
- 4. หนีเหตุ** ผู้ที่ไม่เกี่ยวข้องกับการดับไฟ ให้รีบหนีทางช่องหนีไฟหรือทางออกฉุกเฉิน และควรหนีลง อย่าหนีขึ้น เพราะธรรมชาติของไฟจะลามขึ้นข้างบน กรณีที่มีกลุ่มควันให้กลานต่ำแล้วไปรวมตัวที่จุดรวมพล จากนั้นตรวจสอบจำนวนว่าออกมากครบหรือติดค้างในอาคารหรือไม่

สีแดง: เครื่องหมายนำรู้ ช่วงชีวิตให้ปลอดภัย

เราควรทำความเข้าใจกับเครื่องหมายดังต่อไปนี้ เพราะเมื่อเกิดเพลิงไหม้ เครื่องหมายเหล่านี้จะช่วยให้รอดพ้นจากอันตรายได้

สีแดง ใช้เป็นเครื่องหมายแจ้งหรือห้าม เช่น



สีน้ำเงิน ใช้แทนเครื่องหมายบังคับ เช่น



สีเขียว ใช้เป็นเครื่องหมายที่แสดงถึงสภาวะปลอดภัย เช่น



สีเหลือง ใช้เป็นเครื่องหมายให้ระวังอันตราย เช่น





เทคนิค การใช้ดับเพลิง

จำให้ขึ้นใจ **ดั่ง • ปลด • กด • ส่าย**

ดั่ง วางดั่งน้ำยาที่พื้น คึงสลักนิรภัยออก

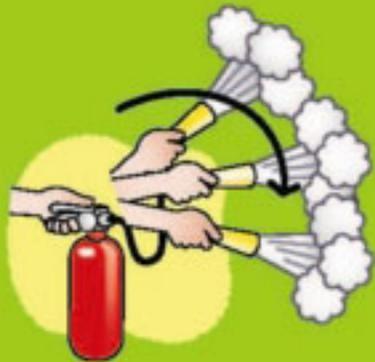


ปลด มือหนึ่งจับดั่ง อีกมือหนึ่งปลดสายฉีด

กด มือหนึ่งทำการกดก้านฉีด เพื่อให้ น้ำยาพุ่งออกมาจากหัวฉีด ส่วนอีกมือหนึ่งจับหัวสายฉีด



ส่าย ส่ายหัวฉีดไปมาทั้งซ้ายขวา เพื่อให้ น้ำยา พ่นออกไปได้ทั่วทิศทาง ขึ้นอยู่กับขนาดของไฟ



ข้อควรจำ
การฉีดน้ำจากดับเพลิง
สามารถฉีดต่อเนื่องได้
ประมาณ 20-30 วินาทีเท่านั้น

การปฐมพยาบาลผู้บาดเจ็บจากไฟไหม้

- ใช้น้ำสะอาดหรือน้ำเย็น หรือแช่บริเวณที่บาดเจ็บจากไฟลวก เพื่อลดความเจ็บปวดของบาดแผล และหยุดการทำลายเนื้อเยื่อจากความร้อน



- หากผู้บาดเจ็บสวมแว่น นาฬิกา กำไลตรงบริเวณที่บาดเจ็บ ให้รีบถอดออก เพราะไม่นานจะเกิดอาการบวม



- ปิดแผลด้วยผ้าปิดแผล ถ้าหาไม่ได้ ให้ใช้ผ้าเช็ดหน้า ปลอกหมอน หรือผ้าปูที่นอนพันบาดแผลไว้ และรีบนำส่งโรงพยาบาล

เกิดเหตุเพลิงไหม้มันจิ่ง
199
(ตลอด 24 ชั่วโมง)



บทที่ 3

รู้จักแผ่นดินไหว รับมือได้เมื่อภัยมา

ข่าวแผ่นดินไหวรุนแรงที่เกิดขึ้นอย่างต่อเนื่องในช่วงที่ผ่านมา ทำให้ชาวกรุงเทพฯ เริ่มตระหนักถึงความเสี่ยงและผลกระทบต่อการใช้ชีวิต ซึ่งอาจจะไม่ใช่เรื่องไกลตัวอีกต่อไป

วันนี้ เราควรทำความรู้จักกับเรื่องแผ่นดินไหวให้มากขึ้น รวมทั้งวิธีเตรียมการรับมือกับเหตุการณ์แผ่นดินไหวที่อาจจะเกิดขึ้นได้ในอนาคต



รู้จักแผ่นดินไหว...ก่อนภัยมาใกล้ตัว

แผ่นดินไหวเป็นปรากฏการณ์ธรรมชาติที่เกิดจากการเคลื่อนที่ของแผ่นเปลือกโลก โดยชั้นหินขนาดใหญ่ เลื่อน เคลื่อนที่ หรือแตกหัก และส่งผ่านพลังงานมาในรูปแบบของคลื่นผ่านตัวกลาง เช่น หิน หรือชั้นดินใต้พื้นผิวโลก



เปลือกโลก ประกอบด้วยแผ่นเปลือกโลก หลากสิบแผ่น เหมือนจิ๊กซอว์ (Jigsaw) แต่ละแผ่นจะเคลื่อนที่ปะทะหลายเซนติเมตร และอาจชนกันได้ แผ่นดินไหวจึงมักเกิดขึ้นบริเวณรอยต่อของแผ่นเปลือกโลก เช่น บริเวณพื้นที่ประเทศญี่ปุ่น อินโดนีเซีย ฟิลิปปินส์ เป็นต้น

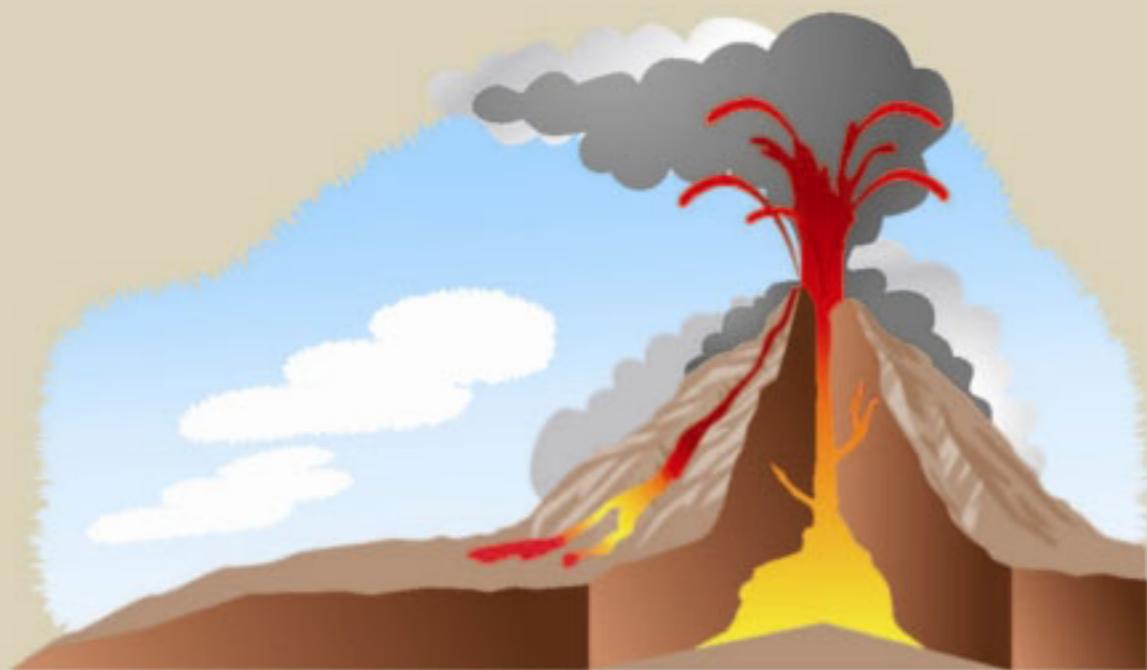


ปรากฏการณ์แผ่นดินไหวเกิดขึ้นได้อย่างไร

1. เกิดจากธรรมชาติ ได้แก่ การเคลื่อนตัวของแผ่นเปลือกโลก การปะทุของภูเขาไฟ การถล่มของชั้นดินชั้นหิน การทรุดตัวของโพรงใต้เปลือกโลก หรือแม้กระทั่งการซัดเข้าหาฝั่งของคลื่นทะเลที่มีความรุนแรงมาก

2. เกิดจากการกระทำของมนุษย์ ได้แก่ การทดลองระเบิดชนิดต่างๆ การขุดหรือเจาะชั้นหิน การจลาจลที่หนาแน่น การสร้างเขื่อน หรือการสร้างเหมืองก็อาจกระตุ้นให้เกิดแผ่นดินไหวขึ้นได้เช่นกัน

อย่างไรก็ตาม การเกิดแผ่นดินไหวรุนแรงที่มีอำนาจทำลายล้างรุนแรงนั้น มักเกิดจากการเคลื่อนตัวของแผ่นเปลือกโลกเป็นหลัก เพราะเป็นแหล่งกำเนิดพลังงานที่สูง และในปัจจุบันยังไม่มีเทคโนโลยีใดที่สามารถคาดการณ์การเกิดแผ่นดินไหวล่วงหน้าได้ด้วย



ภัยอันตรายหลังเกิดแผ่นดินไหว

แผ่นดินถล่ม

มักเกิดในบริเวณที่มีความลาดชันมาก ผลที่ตามมาคือ พื้นดินหรือแผ่นหินเลื่อนมาตามความลาดชันสู่พื้นราบ

แผ่นดินเลื่อน

ทำให้ถนน ทางรถไฟ แนวสายไฟฟ้า ท่อแก๊ส-ท่อน้ำประปา เกิดความเสียหายตามแนวการเลื่อนตัว

กรุงเทพฯ "ไหว" หรือเปล่า

กรุงเทพฯ ตั้งอยู่ในบริเวณที่ราบภาคกลางตอนล่างซึ่งมีชั้นดินเหนียวอ่อนอยู่ข้างใต้ พื้นดินบริเวณนี้สามารถขยายความรุนแรงของคลื่นแผ่นดินไหวที่พลังงานลดลงจากการเคลื่อนที่ผ่านชั้นหินชั้นดินเป็นระยะทางไกลให้มีความรุนแรงเพิ่มมากขึ้นได้ 2-3 เท่า และเปลี่ยนรูปแบบการสั่นไหวของคลื่นแผ่นดินไหวให้มีลักษณะเปลี่ยนไป ทำให้เกิดการสั่นพ้องกับอาคารสูง ทำให้ผู้ที่อยู่บนตึกสูงรู้สึกถึงการสั่นไหวได้



สถิติการเกิดแผ่นดินไหว ที่มีผลกระทบต่อกรุงเทพฯ ระหว่างปี 2550-2554

วันที่เกิดแผ่นดินไหว	จุดศูนย์กลาง	ขนาด (ริกเตอร์)	ผลกระทบ
16 พ.ค. 2550	พรมแดนลาว-พม่า	6.1	ผู้คนที่อยู่บนอาคารสูงในกรุงเทพฯ บางแห่งรู้สึกถึงแรงสั่นสะเทือน
23 มิ.ย. 2550	พม่า	5.5	ผู้คนที่อยู่บนอาคารสูงในกรุงเทพฯ บางแห่งรู้สึกถึงแรงสั่นสะเทือน
12 ก.ย. 2550	เกาะสุมาตรา	8.4	ผู้คนที่อยู่บนอาคารสูงในกรุงเทพฯ หลายแห่งรู้สึกถึงแรงสั่นสะเทือน
13 ก.ย. 2550	เกาะสุมาตรา	7.1	ผู้คนที่อยู่บนอาคารสูงในกรุงเทพฯ บางแห่งรู้สึกถึงแรงสั่นสะเทือน
20 ก.พ. 2551	เกาะสุมาตรา	7.5	ผู้คนที่อยู่บนอาคารสูงในกรุงเทพฯ รู้สึกถึงแรงสั่นสะเทือน
12 พ.ค. 2551	จีน	7.8	ผู้คนที่อยู่บนอาคารสูงในกรุงเทพฯ หลายแห่งรู้สึกถึงแรงสั่นไหว
21 ส.ค. 2551	พรมแดนพม่า-จีน	5.7	ผู้คนที่อยู่บนอาคารสูงในกรุงเทพฯ หลายแห่งรู้สึกถึงแรงสั่นไหว
22 ก.ย. 2551	พม่า	5.2	ผู้คนที่อยู่บนอาคารสูงในกรุงเทพฯ หลายแห่งรู้สึกถึงแรงสั่นไหว
30 ก.ย. 2552	เกาะสุมาตรา	7.9	ผู้คนที่อยู่บนอาคารสูงในกรุงเทพฯ หลายแห่งรู้สึกถึงแรงสั่นไหว
9 พ.ค. 2553	เกาะสุมาตรา	7.3	ผู้คนที่อยู่บนอาคารสูงในกรุงเทพฯ หลายแห่งรู้สึกถึงแรงสั่นไหว
24 มี.ค. 2554	พม่า	6.7	ผู้คนที่อยู่บนอาคารสูงในกรุงเทพฯ รู้สึกถึงแรงสั่นสะเทือน และวัตถุที่ไม่มีฐานมั่นคงเคลื่อนที่

ที่มา: สำนักเฝ้าระวังแผ่นดินไหว กรมอุตุนิยมวิทยา, 2554.

ปัจจัยสำคัญที่อาจทำให้กรุงเทพฯ เผชิญความเสี่ยงกับแผ่นดินไหว

1. ตั้งอยู่ใกล้รอยเลื่อนมีพลัง ทำให้เกิดแผ่นดินไหวขนาดใหญ่
เช่น รอยเลื่อนศรีสวัสดิ์ และรอยเลื่อนค่านเจดีย์สามองค์ ในจังหวัดกาญจนบุรี ซึ่งอยู่ห่างจากกรุงเทพฯ ไปประมาณ 200 กิโลเมตร เคยเกิดแผ่นดินไหวรุนแรง 5.7 ริกเตอร์ เนื่องจากกลุ่มรอยเลื่อนดังกล่าวเป็นรอยเลื่อนแขนงย่อยของรอยเลื่อนสะแกงในประเทศพม่า ซึ่งเป็นกลุ่มรอยเลื่อนขนาดใหญ่ และมีการสะสมพลังงานสูง สามารถก่อให้เกิดแผ่นดินไหวขนาดใหญ่ได้

2. สภาพดินอ่อน สามารถขยายความรุนแรงของคลื่นแผ่นดินไหวได้ 2-3 เท่า และอาจเปลี่ยนรูปแบบการสั่นไหวของพื้นดินไปสัมพันธ์กับอาคารบางแห่ง ทำให้เกิดแรงสั่นไหวเพิ่มขึ้นด้วย

3. โครงสร้างอาคารที่ไม่ได้รับการออกแบบให้ต้านทานแผ่นดินไหว
การออกแบบโครงสร้างอาคารที่ไม่สามารถต้านทานแรงสั่นสะเทือนได้ดีเพียงพอ สามารถก่อให้เกิดความสูญเสียชีวิตและทรัพย์สินได้

การเกิดแผ่นดินไหวเป็นปรากฏการณ์ที่ไม่อาจหลีกเลี่ยงได้ แต่สามารถเตรียมการป้องกันล่วงหน้าเพื่อบรรเทาความรุนแรงได้ ทั้งในช่วงก่อนเกิดแผ่นดินไหว ขณะเกิดแผ่นดินไหว และหลังเกิดแผ่นดินไหว



เตรียมพร้อม...ก่อนเกิดแผ่นดินไหว

- ตรวจสอบที่พักอาศัยของเราว่าตั้งอยู่ในเขตพื้นที่เสี่ยงภัยแผ่นดินไหวหรือไม่
- ควรเสริมบ้านหรืออาคารให้มั่นคงแข็งแรงมากขึ้นเพื่อต้านแผ่นดินไหว
- ตรวจสอบสภาพความปลอดภัยของอาคารบ้านเรือน และอุปกรณ์เครื่องใช้ขนาดใหญ่ควรยึดตรึงกับผนังบ้านหรือเสาโครงสร้างสิ่งของหนักๆ ควรวางไว้ที่ต่ำที่สุด วางโต๊ะ ตู้ หรือเตียงนอนให้ห่างจากหน้าต่าง
- อย่าวางสิ่งของที่แตกหักง่าย เช่น เครื่องแก้ว วิทยุบนหิ้งสูงๆ
- ควรเตรียมของที่จำเป็นไว้ใช้ยามฉุกเฉิน เช่น ไฟฉายพร้อมถ่าน ยาสามัญประจำบ้าน อาหารสำเร็จรูป น้ำดื่ม เสื้อผ้า เป็นต้น
- เตรียมไฟฉาย นกหวีด และติดตั้งเครื่องดับเพลิงไว้ประจำจุดเสี่ยงในอาคารบ้านเรือน



- เรียนรู้การปฐมพยาบาลและการช่วยชีวิตเบื้องต้น
- จดจำบริเวณที่ติดตั้งสะพานไฟ วาล์วแก๊ส และน้ำประปา เพื่อตัดกระแสไฟฟ้า ปิดแก๊ส และท่อน้ำได้ทันท่วงที
- กำหนดจุดนัดพบนอกสถานที่ที่ปลอดภัย สำหรับการอพยพภายหลังเกิดแผ่นดินไหว
- เก็บหลักฐานแสกนตัว ประกันชีวิต สมุดบัญชีเงินฝาก และหลักฐานสำคัญอื่นๆ ไว้ในที่ปลอดภัยและกันน้ำได้ หรือรวมไว้กับอุปกรณ์ฉุกเฉิน
- จัดหาวิทยุที่ใช้ถ่านหรือแบตเตอรี่สำหรับฟังข่าวสาร คำเตือน คำแนะนำ

สังเกต...สิ่งบอกเหตุ

แม้ว่าแผ่นดินไหวเป็นภัยธรรมชาติที่ไม่สามารถคาดการณ์ได้ว่า จะเกิดเมื่อใด แต่เราสามารถสังเกตจากสิ่งรอบตัวที่บ่งบอกว่า



จะเกิดแผ่นดินไหว ได้แก่



• ระดับน้ำเปลี่ยนแปลง

เช่น ปริมาณน้ำสูงขึ้น-ลดลงผิดปกติ เกิดน้ำวน มีฟองอากาศ มีกลิ่นเหม็น มีน้ำพุ่งขึ้นมา เป็นต้น

• พฤติกรรมของสัตว์ที่ฉับพลัน

เช่น สุนัข เบิก ไก่ คินคกใจ วิ่งไปวิ่งมา หนู ออกจากรู ปลากระโดดขึ้นเหนือผิวน้ำ เป็นต้น



ทำอย่างไร...ขณะเกิดแผ่นดินไหว

ในการเกิดแผ่นดินไหวโดยทั่วไป จะมีช่วงการสั่นสะเทือนรุนแรงไม่เกิน 1 นาที และช่วงที่รุนแรงที่สุดไม่เกิน 15 นาที และอาจเกิดอาฟเตอร์ช็อกตามมาอีกหลายครั้ง ดังนั้น ขณะเกิดแผ่นดินไหวจึงไม่ควรวิ่งหนีไปไกล ควรหาที่หลบใกล้ๆ หรืออยู่ภายในบ้าน พร้อมทั้งตั้งสติ แล้วปฏิบัติดังนี้

- ตรวจสอบและปิดวาล์วน้ำ ปิดแก๊ส และยกสะพานไฟ เมื่อเกิดแผ่นดินไหว
- ปฏิบัติตามหลัก **"หมอบ • ป้อง • เกาะ"**

เมื่อเกิดเหตุแผ่นดินไหวให้ลงไป **"หมอบ"** อยู่ที่พื้นใต้โต๊ะหรือเก้าอี้ที่มีความแข็งแรง สามารถรับน้ำหนักได้มาก



ใช้แขนปก **"ป้อม"** ศีรษะและคอ เพื่อป้องกันสิ่งของหล่นใส่



ยึด **"เกาะ"** โต๊ะให้แน่นและเคลื่อนตัวไปพร้อมกับโต๊ะ รอจนความสั่นไหวยุติลง แล้วจึงออกไปสู่ที่ปลอดภัย



- หากไม่สามารถหาโต๊ะหรือเก้าอี้ได้ ให้หมอบอยู่ใกล้กับกำแพงด้านในของบ้าน ใช้แขนป้องกันบริเวณศีรษะและคอไว้ และหลีกเลี่ยงการเข้าใกล้กำแพงด้านนอกของตัวบ้าน หน้าต่าง สิ่งแขวน กระจก เฟอร์นิเจอร์ที่มีความสูงมาก เครื่องใช้ไฟฟ้าขนาดใหญ่ ตู้ครัว และเครื่องแก้ว
- ถ้าอยู่บนเตียงให้ใช้หมอนป้องกันศีรษะไว้ อย่าลงจากเตียง เพราะอาจได้รับบาดเจ็บจากสิ่งของที่ตกลงมาระหว่างเกิดแผ่นดินไหวได้
- วางแผนหาที่พักอาศัยฉุกเฉิน กรณีไม่สามารถอาศัยอยู่ในที่พักเดิมได้เมื่อเกิดแผ่นดินไหวหรือเกิดภัยพิบัติอื่นๆ
- ถ้าอยู่ในที่โล่งแจ้ง ให้อพยพไปยังที่ที่ปลอดภัย เช่น ศูนย์อพยพชั่วคราวของทางการ และหลีกเลี่ยงการเดินผ่านเสาไฟฟ้า ต้นไม้ ป้าย อาคาร ยานพาหนะ และสิ่งที่เป็นภัยอื่นๆ



ข้อควรระวัง จำแล้วปลอดภัย

- ห้ามใช้ลิฟต์โดยเด็ดขาด ขณะเกิดแผ่นดินไหว
- ห้ามใช้เทียน ไม้ขีดไฟ ไฟแช็ก หรือสิ่งที่ทำให้เกิดประกายไฟ เพราะอาจมีแก๊สรั่ว ทำให้ติดไฟ เกิดอัคคีภัยได้
- อย่าผล็อมลามออกไปข้างนอก เพราะอาจมีคนจำนวนมาก แย่งกันออกที่ประตู จนเกิดอันตรายจากการเหยียบกัน
- อย่ายืนนอกกระเบื้อง หรือใกล้หน้าต่าง หรือคิดผนังริมอาคาร
- อย่ายืนใกล้อาคารสูงขณะเกิดแผ่นดินไหว อาจมีกระจกแตก กระเบื้อง กระจกตันไม้ ป้ายโฆษณาและวัสดุต่างๆ หล่นจากที่สูง ทำอันตรายได้

ถ้าอยู่ในลิฟต์

- ควรรีบกดให้ลิฟต์หยุดทันที เมื่อลิฟต์เปิดให้วิ่งออกมา แล้วเข้าไปหลบในบริเวณที่ปลอดภัย



ถ้าอยู่ในรถยนต์

- ให้จอดรถในที่ปลอดภัย และใส่เบรกมือ อย่าจอกได้สะพาน เสาไฟฟ้า ป้าย และสิ่งที่เป็นภัยอื่นๆ หากเสาไฟฟ้าล้มทับรถ ให้รอจนกว่าจะมีผู้เชี่ยวชาญมานำสายไฟฟ้าออกจากตัวรถ



ถ้าอยู่ในโรงภาพยนตร์หรือสนามกีฬา

- ให้นั่งอยู่กับที่ ใช้แขนป้องกันบริเวณศีรษะและคอ รอจนกว่าแรงสั่นสะเทือนจะสงบลง ค่อยออกจากสถานที่นั้นอย่างระมัดระวัง เพราะอาจมีสิ่งของตกใส่ ขณะเกิดอาฟเตอร์ช็อกได้



ถ้าอยู่บริเวณชายหาด

- ให้อยู่ห่างจากชายฝั่งทะเลหรือหลบขึ้นที่สูง เพราะอาจเกิดคลื่นขนาดยักษ์ (สึนามิ) ซัดเข้าหาฝั่ง



ปฏิบัติตน... หลังเกิดแผ่นดินไหว

ตรวจสอบการบาดเจ็บ

- สำรองความปลอดภัยของตนเอง และทบทวนแผนบรรเทาสาธารณภัยของตนเอง โดยคำนึงเสมอว่าอาจเกิดอาฟเตอร์ช็อกที่สร้างความเสียหายเพิ่มขึ้นได้ เมื่อพบว่าตนเองปลอดภัยแล้วให้อพยพออกไปยังที่ปลอดภัย และนำกระเป๋าฉุกเฉินไปด้วย
- หากติดอยู่ในอาคาร ให้พยายามป้องกันปาก จมูก และตาจากฝุ่นผงต่างๆ
- หากได้รับบาดเจ็บและมีเลือดไหล ให้กดแผลไว้ให้แน่นที่สุด และยกส่วนที่ได้รับบาดเจ็บขึ้น เพื่อห้ามเลือด
- ขอความช่วยเหลือด้วยอุปกรณ์ฉุกเฉิน เช่น นกหวีด โทรศัพทเคลื่อนที่ หรือเคาะของแข็งที่อยู่ใกล้ตัวให้เกิดเสียงดังเป็นจังหวะเพื่อส่งสัญญาณแก่เจ้าหน้าที่กู้ภัย
- เมื่อปลอดภัยแล้ว ควรช่วยเหลือผู้อื่นที่เคอะร่อน หรือตรวจสอบความเสียหาย โดยใส่รองเท้าหุ้มส้น และถุงมือหนาๆ เพื่อป้องกันเศษวัสดุทำให้ได้รับบาดเจ็บ รวมทั้งใส่หน้ากากป้องกันฝุ่นผงด้วย



ตรวจสอบความเสียหาย

- **ไฟ** หากพบไฟไหม้ให้ขอความช่วยเหลือ และพยายามดับเพลิงด้วยตนเองอย่างถูกวิธี อย่ารอให้เจ้าหน้าที่ดับเพลิงมาช่วยเหลือ
- **แก๊ส** ตรวจสอบแก๊สรั่วด้วยการดมกลิ่นเท่านั้น ถ้าได้กลิ่นหรือสงสัยว่ามีแก๊สรั่ว ให้ปิดวาล์วแก๊ส และเปิดประตูหน้าต่างทุกบานเพื่อระบายอากาศ รวมทั้งห้ามทำกิจกรรมที่ก่อให้เกิดประกายไฟ เช่น เปิด-ปิดสวิตช์ไฟ ถอด-เสียบปลั๊กไฟ จุดไม้ขีดไฟ เป็นต้น จนกว่าจะแน่ใจว่าไม่มีแก๊สรั่วแล้ว
- **สายไฟ** หากพบสายไฟขาดหรือชำรุด ให้ยกสะพานไฟขึ้น จนกว่าจะแก้ไขสายไฟฟ้าเรียบร้อยแล้ว
- **หากไฟฟ้าดับ** ให้ปิดและถอดปลั๊กอุปกรณ์ให้แสงสว่างและเครื่องใช้ไฟฟ้าทั้งหมด (เมื่อแน่ใจว่าไม่มีการรั่วของแก๊ส) เพราะอุปกรณ์เหล่านี้อาจติดไฟได้เมื่อไฟฟ้ามามี



เมื่อเหตุการณ์สงบ ให้ดำเนินการดังต่อไปนี้

- **สายไฟฟ้าที่พื้น** ให้ระลึกไว้เสมอว่าสายไฟฟ้านั้นยังมีพลังงานไฟฟ้าอยู่ ให้หลีกเลี่ยงสายไฟฟ้าเหล่านี้
- **สิ่งของอื่นๆ** เมื่อเกิดแผ่นดินไหว สิ่งของเหล่านั้นอาจเคลื่อนที่และตกลงมาได้ ระหว่างการเปิดตู้หรือเดินผ่านชั้นวางของ
- **ของเหลว** ทำความสะอาดของเหลวที่รั่วไหลระหว่างเกิดแผ่นดินไหวอย่างระมัดระวัง ไม่ว่าจะของเหลวนั้นจะเป็นยา น้ำมัน หรือวัตถุอันตรายอื่นๆ เช่น สารเคมี หากไม่แน่ใจว่าสารดังกล่าวมีอันตรายเพียงใด ให้ออกจากบริเวณดังกล่าวทันที
- **ผนังที่ก่อจากอิฐบล็อก** อาจถล่มลงมาได้ทุกเมื่อ หลังเกิดแผ่นดินไหว จึงควรหลีกเลี่ยงการเข้าใกล้ผนังประเภทนี้
- **ข่าวสาร** ติดตามข้อมูลข่าวสารจากแหล่งข่าวที่น่าเชื่อถือตลอดเวลา



- เตรียมการอพยพเคลื่อนย้าย หากพบว่าอาคารที่อยู่นั้นชำรุดมากและอาจพังทลายได้
- รวมพลในที่ที่นัดหมายไว้ และตรวจนับสมาชิกว่าอยู่ครบหรือไม่
- ติดต่อบุคคลที่ 3 ที่อยู่นอกพื้นที่เพื่อแจ้งสถานการณ์ และพยายามใช้โทรศัพท์ให้น้อยที่สุด เพื่อให้สายว่างสำหรับเจ้าหน้าที่ในการติดต่อประสานการช่วยเหลือหลังเกิดภัยพิบัติ
- เปิดรับข่าวสาร และปฏิบัติตามคำแนะนำจากทางราชการ
- ให้ความร่วมมือกับเจ้าหน้าที่ในการปฏิบัติหน้าที่ในบริเวณที่เกิดแผ่นดินไหว
- วางแผนป้องกันภัยสำหรับครอบครัว ที่ทำงาน โดยทบทวนแผนเดิมที่วางไว้ และมีการฝึกซ้อมแผน สำหรับใช้เมื่อเกิดเหตุฉุกเฉินต่อไป



บทที่ 4

เตรียมพร้อมป้องกันวาตภัย บรรเทาได้ทันท่วงที

ปัจจุบันกรุงเทพมหานครเป็นพื้นที่หนึ่งที่มีความเสี่ยงต่อการเกิดวาตภัย โดยนับวันจะทวีความรุนแรงและขยายขอบเขตมากขึ้น สร้างความเสียหายต่อสิ่งก่อสร้างและคุณภาพชีวิตความเป็นอยู่ของประชาชนชาวกรุงเทพฯ การเตรียมพร้อมรับมือกับเหตุวาตภัย เพื่อลดความสูญเสียที่อาจเกิดขึ้น



วาตภัย รู้จักไว้ เรื่องใกล้ตัว

วาตภัย หรือที่เรารู้จักกันทั่วไปว่า "พายุ"



แรงของลมพายุมีอำนาจในการทำลายสิ่งต่างๆ ที่ขวางทางลม เช่น อาคาร บ้านเรือน สิ่งก่อสร้าง ต้นไม้ ป้ายโฆษณา และวัสดุต่างๆ ให้ล้มระเนระนาดเสียหายและเป็นอันตรายต่อชีวิตและทรัพย์สิน

ทำไมจึงเกิดพายุ

การเกิดพายุมีหลายสาเหตุ ขึ้นอยู่กับพายุแต่ละประเภท

พายุฟ้าคะนองหรือพายุฤดูร้อน เกิดจากอากาศร้อนอบอ้าว จะมีลมแรง มีความเร็วลมตั้งแต่ 50 กม./ชม. ขึ้นไป มีฟ้าผ่า ฟ้าแลบ ฟ้าร้อง หลังจากนั้นจะเกิดฝนตก ถ้ามีความรุนแรงมากจะเกิดลมวงช้าง ลมบ้าหมู ทอควาวลงมาจากใต้ฐานเมฆ พัดเอาสิ่งต่างๆ หมุนวนเข้าไปในกระแสลม บางครั้งอาจมีพายุลูกเห็บตกลงมาด้วย พายุชนิดนี้มักเกิดในช่วงเปลี่ยนฤดูกาล เช่น ช่วงปลายฝนต้นหนาว

พายุหมุนเขตร้อน เป็นพายุที่มีลมพัดแรงและมีฝนตกหนัก ซึ่งเกิดจากหย่อมความกดอากาศต่ำ ที่ปกคลุมอยู่เหนือน่านน้ำในทะเลหรือมหาสมุทร เพิ่มกำลังแรงขึ้นเป็นพายุดีเปรสชัน พายุโซนร้อน หรือพายุไต้ฝุ่นที่มีพลังมาก เมื่อเคลื่อนตัวเข้ากระทบฝั่งอาจทำลายชีวิต ทรัพย์สิน และบ้านเรือนมากมาย พายุชนิดนี้จะเกิดในช่วงฤดูฝน

ระดับความรุนแรงของพายุที่เคยเกิดในประเทศไทย

พายุไต้ฝุ่น

พายุที่พัดด้วยความเร็วตั้งแต่ 64 นอตขึ้นไป หรือพัดด้วยความเร็ว 118 กม./ชม. ทำให้บ้านเรือน สิ่งก่อสร้าง เส้นทางคมนาคมได้รับความเสียหาย ต้นไม้หักโค่น เป็นอันตราย ทำให้บาดเจ็บหรือเสียชีวิตได้



พายุโซนร้อน

พายุที่พัดด้วยความเร็ว 34-62 นอต หรือพัดด้วยความเร็ว 62-117 กม./ชม. แม้ว่าจะมีกำลังน้อยกว่าพายุไต้ฝุ่นมาก แต่ก็สร้างความเสียหายได้มากเช่นกัน



พายุดีเปรสชัน

พายุที่พัดด้วยความเร็วไม่เกิน 33 นอต หรือพัดด้วยความเร็ว 61 กม./ชม. ทำให้เกิดฝนตกและมีลมกรรโชกแรงทั่วไป อาจทำให้เกิดน้ำท่วมไร่นา พายุชนิดนี้ไม่มีอันตรายรุนแรงมากนัก



พายุฤดูร้อน

พายุที่เกิดจากกระแสลมที่พัดเข้าสู่ประเทศไทยโดยมาจาก 2 ทาง คือ ทางตอนใต้ที่มาจากอ่าวไทย และทางตะวันออกเฉียงใต้ที่มาจากทะเลจีนใต้ ซึ่งเป็นลมร้อนและมีความร้อนชื้นจากน้ำทะเลไปปะทะกับกระแสลมทางเหนือที่แห้งและเย็นกว่า ทำให้เกิดฝนฟ้าคะนองในเวลาสั้นประมาณ 2-3 ชม. อาจทำให้เกิดความเสียหายได้มากเช่นกัน

ความรู้เสริม ขอเติมให้ดูน

1. "พายุไซโคลน" เป็นพายุหมุนเขตร้อนเกิดขึ้นที่อ่าวเบงกอลและมหาสมุทรอินเดีย
2. "พายุไต้ฝุ่น" เป็นพายุหมุนเขตร้อนเกิดขึ้นที่มหาสมุทรแปซิฟิกและทะเลจีน
3. "พายุเฮอริเคน" เป็นพายุหมุนที่เกิดในทะเลแคริบเบียนประเทศสหรัฐอเมริกา
4. "พายุทอร์นาโด" เป็นพายุหมุนที่เกิดในทวีปอเมริกา

ภัยอันตรายหลักเกิดพายุ

เมื่อพายุพัดผ่านที่ใด ย่อมทำให้เกิดความเสียหายร้ายแรงแก่สถานที่นั้นๆ

ภัยอันตรายที่ส่งผลกระทบต่อผู้ที่อาศัยในเมือง

- ต้นไม้ล้ม ดอนรากดอนโคน ทำให้เกิดอันตรายจากต้นไม้ล้มทับบ้านเรือนพังทับผู้คนในบ้านและบริเวณใกล้เคียงบาดเจ็บหรือเสียชีวิต
- หลังคาบ้านที่ทำด้วยสังกะสีถูกพัดเปิด กระเบื้องหลังคาปลิวว่อน เป็นอันตรายต่อผู้ที่อยู่ในที่โล่งแจ้ง
- เสาไฟฟ้าล้ม สายไฟฟ้าขาด ไฟฟ้าช็อต เกิดเพลิงไหม้ และผู้คนอาจเสียชีวิตจากไฟฟ้าดูดได้



ภัยอันตรายที่ส่งผลกระทบต่อผู้ที่อาศัยบริเวณชายทะเล

- ผู้ที่มีอาการพักอาศัยอยู่ริมทะเลอาจถูกน้ำพัดพาลงทะเล ทำให้จมน้ำเสียชีวิตได้
- ในทะเลหากมีลมแรงจัดมาก คลื่นใหญ่ เรือขนาดใหญ่อาจจะถูกพัดพาไปเกยฝั่งและล่มได้ บรรดาเรือเล็กอาจล่มกลางทะเล เนื่องจากไม่สามารถจะต้านความรุนแรงของพายุได้
 - คลื่นใหญ่ที่ซัดเข้าฝั่ง ทำให้ระดับน้ำสูงท่วมอาคารบ้านเรือนบริเวณริมทะเล และอาจกวาดสิ่งก่อสร้างที่ไม่แข็งแรงลงทะเลได้



พายุ...ในกรุงเทพฯ

สถิติการเกิดพายุ ในกรุงเทพฯ ระหว่างปี 2550-2552

พ.ศ.	จำนวนที่เกิดภัย (ครั้ง)	พื้นที่ประสบภัย (เขต)	จำนวนบ้านเรือนเสียหาย (หลัง)	เสียชีวิต (คน)	บาดเจ็บ (คน)
2550	18	14	10	-	-
2551	24	17	7	1	1
2552	24	18	16	-	-

ที่มา: สำนักป้องกันและบรรเทาสาธารณภัย, 2553.

จากสถิติการเกิดพายุในกรุงเทพฯ ระหว่างปี 2550-2552 ทำให้ทราบว่าแม้พายุเป็นสาธารณภัยที่เกิดขึ้นไม่บ่อยเท่ากับอัคคีภัย แต่เมื่อพายุเกิดขึ้น ก็สามารถสร้างความเสียหายต่อชีวิตและทรัพย์สินได้เช่นกัน

กรุงเทพมหานครเป็นหนึ่งในพื้นที่เสี่ยงที่จะได้รับผลกระทบจากปรากฏการณ์พายุได้ เราจึงจำเป็นต้องเฝ้าระวัง เตรียมพร้อมรับมือกับเหตุภัยพิบัติที่จะเกิดขึ้น เพื่อความปลอดภัยของตนเองและครอบครัว

ป้องกัน...ก่อนเกิดวาตภัย

1. ติดตามข่าวพยากรณ์อากาศอยู่เสมอ เมื่อได้รับคำเตือนและข้อปฏิบัติในเรื่องพายุ ควรปฏิบัติตามทันที



2. เตรียมวิทยุและอุปกรณ์สื่อสาร ชนิดใช้ถ่านแบบเคอร์รี่ เพื่อติดตามข่าวสารในกรณีที่ไฟฟ้าขัดข้อง



3. ตัดต้นไม้สูง หรือกิ่งไม้ ป้องกันไม่ให้ต้นไม้ล้มทับบ้าน

4. ตัดกิ่งสายล่อฟ้า หากอาศัยอยู่ในอาคารสูง เพื่อหลีกเลี่ยงอันตรายจากฟ้าผ่า



5. ตรวจสอบเสาไฟฟ้าและสายไฟฟ้าทั้งในและนอกบริเวณบ้านให้เรียบร้อย ถ้าไม่แข็งแรงให้ยึดเหนี่ยวเสาไฟฟ้าให้มั่นคง หรือถ้าหากพบต้นไม้ หรือสายไฟเกี่ยวกิ่งไม้ ป้ายโฆษณา ที่อยู่ในสภาพที่ไม่ปลอดภัย ควรแจ้งเจ้าหน้าที่ที่เกี่ยวข้องให้เข้ามาปรับปรุงซ่อมแซมโดยเร็ว

6. เตรียมอาหารสำรอง อาหารกระป๋อง น้ำดื่มไว้บ้าง สำหรับการยังชีพในระยะเวลา 2-3 วัน



7. มีเบอร์โทรศัพท์ที่ต้องติดต่อในกรณีฉุกเฉิน

8. เติมน้ำมันรถไว้ให้เต็มถัง เพื่อการอพยพ หรือภายหลังพายุสงบอาจต้องนำผู้ป่วยส่งโรงพยาบาล



ข้อควรจำ

- หากมีการแจ้งเตือนระดับ 1 หมายถึง จะมีพายุเข้ามา ภายใน 36 ชั่วโมง
- หากมีการแจ้งเตือนระดับ 2 หมายถึง จะมีพายุเข้ามา ภายใน 24 ชั่วโมง
- หากมีการประกาศอพยพ ให้รีบอพยพทันที
- เมื่อเกิดพายุจะมีฝนตกหนักและอาจเกิดน้ำท่วมฉับพลัน

รับมือ...ขณะเกิดวาตภัย

1. ให้อยู่ในอาคารที่กำลังมั่นคงตลอดเวลา ขณะเกิดวาตภัย อย่าออกมาในที่โล่งแจ้ง เพราะต้นไม้และกิ่งไม้อาจโค่นลงมาทับได้ รวมทั้ง สิ่งกะสี้ กระเบื้องอาจปลิวตามลมมาทำอันตรายได้ ชาวประมงงดการออกเรือ

2. ปิดประตู หน้าต่างทุกบาน รวมทั้งยึดประตูและหน้าต่าง ให้มั่นคงแข็งแรง อาจใช้ไม้ทาบตอกตะปูตรึงปิดประตู หน้าต่าง

3. ปิดกั้นช่องทางลมและช่องทางต่างๆ ที่ลมจะเข้าไป ทำให้เกิดความเสียหาย

4. เตรียมไฟฉาย และไม้ขีดไฟไว้ให้พร้อม ให้อยู่ใกล้มีมือ เมื่อเกิด ไฟฟ้าดับสามารถหยิบใช้ได้ทันที



5. ดับเตาไฟให้เรียบร้อย และควรมีอุปกรณ์สำหรับดับเพลิง ไว้ให้พร้อม



6. ผู้ที่มีเรือ แพ ให้ลงสมอยึดตรึง ให้มั่นคงแข็งแรง

7. หากมีประกาศอพยพ ให้รีบไปยังที่ที่ทางการจัดเตรียมให้ อย่างล้งเล เพราะอาจทำให้หนีภัยไม่ทัน

8. เมื่อลมสงบอาจเกิดปรากฏการณ์ ศูนย์กลางพายุ คือ เมื่อเกิดพายุแล้วแต่มีลมสงบ ดับพลันจะมีลมแรงและฝนตกหนักตามมาอีกครั้งหนึ่ง **อย่ารีบออกจากที่กำบัง** จนกว่าจะแน่ใจหรือให้รอ อย่างน้อย 3 ชั่วโมง หากไม่มีลมแรงเกิดขึ้นอีกจึงวางใจ ว่าพายุได้ผ่านพ้นไปแล้ว หรือได้รับข้อมูลรายงานสถานการณ์ว่าปลอดภัย



ข้อควรจำ
ปรากฏการณ์ศูนย์กลางพายุ
คือ เมื่อเกิดพายุแล้วแต่มีลมสงบดับพลัน
จะมีลมแรงและฝนตกหนักตามมาอีกครั้งหนึ่ง

เมื่อพายุมา...แต่อยู่ในที่โล่งแจ้ง ทำอย่างไรดี

1. ขณะเกิดพายุ หากอยู่ในที่โล่งแจ้งให้นั่งกอดเข่า โน้มตัวไปข้างหน้า โดยพยายามให้เท้าติดดินน้อยที่สุด และไม่ควรรอนราบกับพื้น เพราะพื้นที่เปียกจะเป็นสื่อนำไฟฟ้าทำให้เกิดฟ้าผ่าได้



2. ไม่ควรหลบอยู่ใต้ต้นไม้ใหญ่ เพราะฟ้าอาจจะผ่าลงมาได้ เนื่องจากฟ้ามักจะผ่าลงมาในจุดที่สูงมากกว่า รวมทั้งไม่ควรหลบอยู่ใต้ป้ายโฆษณาขนาดใหญ่ เสาไฟฟ้า เพราะเสี่ยงต่อการถูกลัมทับได้

3. ควรหลบในอาคารหรือในรถยนต์ แต่ห้ามอยู่ใกล้ผนังอาคาร และอย่าแตะตัวถังรถเป็นอันขาด เพราะหากเกิดฟ้าผ่าขึ้น สิ่งเหล่านี้จะเป็นตัวนำกระแสไฟฟ้าเข้าถึงตัวได้



4. ไม่ใส่เครื่องประดับที่เป็นโลหะ รวมทั้งถือวัตถุที่เป็นโลหะ เช่น ทองคำ ทองแดง เงิน เมื่อต้องอยู่กลางแจ้ง ขณะเกิดฝนฟ้าคะนอง เนื่องจากโลหะสามารถนำไฟฟ้าทำให้เกิดฟ้าผ่าได้



5. งดเว้นการใช้อุปกรณ์ไฟฟ้าทุกชนิด และโทรศัพท์มือถือชั่วคราว เพราะในช่วงที่เกิดพายุฝนฟ้าคะนอง มักเกิดฟ้าผ่า อาจทำให้เกิดอันตรายถึงขั้นเสียชีวิตได้



เงืงวว...นลจเกดวตภจ

1. เมอมีผู้บคเจ็บให้รีบช่วยเหลอ และนำส่งรพยบค หรือสณรพยบคที่ใกล้เกยงให้เร็วที่สุด

2. หกมีต้นไม้ใกล้จะล้มให้รีบจัดการโค่นให้ล้มลง มดะนั้น อจหักโค่นล้มทับบ้นเรอนพงเสยหอยได้ในภยหลัง

3. ถ้ามีเสไฟฟ้ล้ม สยไฟฟ้ขค อย่าเข้ใกล้ หรือคตะต้อง เป็นอันขค ให้ทำเกรื่องหมยที่แสดงว่เป็นอันครย และแจ้งเจ้าหน้าที่ หรือข้งไฟฟ้ให้จัดการโดยคว่น อย่าคตะโลหะที่เป็นสื่อนำไฟฟ้



4. เมอปรกฏว่ท่อประปคแตก ให้รีบแจ้งเจ้าหน้าที่มกแก้ไขโดยคว่น

5. อย่าเพ่งใช้น้ประปค เพราะน้อจไม่บริสุทธิ์ เนื่องจก ท่อแตกหรือน้ท่วม ถ้าน้ประปคขณะนั้นมคมีเชื้อโรคเจ็บน ให้ค้มน้ที่กักเก็บก่อนเกดเหตุทท

6. ระวังและควบคุมโรคคคต่อที่อจเกดการระบคหลังเกดเหตุ วตภจ หมั่นดูแลสขภยของคนเองและกรอบกร้ว เช่น การทำน้ให้ สะอคโดยกว่นสารส้ม การก้จัดอจจระโดยใช้ปูนขว การก้จัดพหะ นำโรค เช่น ยุงและแมลงวัน โดยใช้ยหม้แมลง เป็นต้น

ข้อควรจำ

โรคที่ควรระวังหลังวตภจมา
โรคหวัด โรคดีหบู โรคน้ก้คเท้ กลก
โรคอจจระร่วง และโรคเกรียค เป็นต้น

ทั้งหมดนี้เป็นเพียงข้อแนะนำเบื้องต้นที่สามารถทำได้ง่ๆ เพื่อ ความปลอดภัยของคทกนในกรอบกร้ว

แต่สิ่งที่สำคัญที่สุด ก็คือ จะต้องมีสติและตั้งอยู่ในความไม่ประมท เสมอ เพื่อให้สามารถรับมือกับททๆ เหตุการณ์ได้อย่างเหมาะสม

บทที่ 5

ร่วมรู้ ร่วมคิด ร่วมใจสร้างเมืองปลอดภัย

ทุกครั้งที่เกิดภัยพิบัติหรือปรากฏการณ์ทางธรรมชาติที่เป็นอันตรายรุนแรง สิ่งก็ตามมาก็คือ ความสูญเสีย ไม่ว่าจะเป็นทรัพย์สินหรือชีวิตบุคคลที่เรารัก

แม้ว่าภัยพิบัติจะเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นโดยที่เราไม่อาจคาดเดาได้ล่วงหน้า แต่เราชาวกรุงเทพฯ ทุกคน สามารถร่วมมือป้องกัน เฝ้าระวัง และเตรียมรับมือกับเหตุภัยพิบัติที่อาจเกิดขึ้นในอนาคต ซึ่งนอกจากจะช่วยให้ครอบครัว และชุมชนของคนปลอดภัยแล้ว ความร่วมมือร่วมใจของเราทุกคนจะเป็นพลังสำคัญที่ช่วยส่งเสริมศักยภาพของเจ้าหน้าที่ให้สามารถปฏิบัติภารกิจได้สะดวก รวดเร็ว ลดผลกระทบและความสูญเสียได้

4 ข้อคิด พิชิตภัย

1. รู้จักปกป้องตนเอง

ทุกคนจะต้องรู้จักวิธีปกป้องชีวิตและทรัพย์สินของตนเองและบุคคลในครอบครัว ระมัดระวัง ตรวจสอบ และหาวิธีป้องกันอาคารบ้านเรือนให้มั่นคงแข็งแรงอยู่เสมอ

2. คนในชุมชนจะต้องร่วมมือกัน

ช่วยกันป้องกันและสอดส่องดูแลซึ่งกันและกัน โดยการจัดระบบป้องกันภัย จัดเวรยามการดับเพลิง ทางหนีไฟภายในชุมชน และควรมีการประชุมปรึกษาร้านอาหารกันอย่างสม่ำเสมอ หากพบเห็นสิ่งใดผิดปกติให้รีบแจ้งเจ้าหน้าที่ทันที

3. สร้างจิตสำนึกรับผิดชอบ

เมื่อพบเห็นเหตุร้าย หรือคนในชุมชนเดือดร้อน ถือเป็นหน้าที่ที่ทุกคนต้องช่วยกันแก้ไข แจ้งเบาะแส และร่วมมือกับเจ้าหน้าที่ เพื่อเข้าช่วยเหลือหรือระงับเหตุได้อย่างทันท่วงที

4. จัดทำแผนและฝึกปฏิบัติ

ทุกชุมชนควรจัดทำแผนป้องกันและรับมือกับภัยในรูปแบบต่างๆ จัดให้มีการฝึกซ้อมแผนอย่างสม่ำเสมอ เมื่อมีเหตุร้ายเกิดขึ้น คนในชุมชนจะได้รู้วิธีจัดการกับเหตุต่างๆ ได้ทันที ซึ่งจะช่วยลดความสูญเสียให้กับสมาชิกในครอบครัวและชุมชนได้เป็นอย่างดี

การเตรียมความพร้อม ร่วมรู้ ร่วมคิด ร่วมใจ ไม่ประมาท และประสานความร่วมมือเป็นน้ำหนึ่งใจเดียวกันจะช่วยให้คนกรุงเทพฯ สามารถรับมือและแก้ไขสถานการณ์เฉพาะหน้าจากภัยต่างๆ ได้



กระเป๋าฉุกเฉินประจำบ้าน

ไม่ว่าจะเป็นภัยพิบัติประเภทใด หากเรามีการเตรียมพร้อม ก็สามารถเอาชีวิตรอดได้ เริ่มต้นง่ายๆ ด้วยการจัดกระเป๋าฉุกเฉินประจำบ้าน เพื่อให้ทุกคนในครอบครัวสามารถใช้ดำรงชีวิตได้ใน 3-7 วัน เตรียมให้พร้อมทั้ง 14 สิ่งของจำเป็นที่ควรมีไว้ในกระเป๋าฉุกเฉิน

1. อาหารกระป๋องที่สามารถเปิดฝา
รับประทานได้ทันที กรณีที่ไม่มีไฟและแก๊ส



2. ยารักษาโรค อุปกรณ์ทำแผล เพื่อใช้ปฐมพยาบาล
เบื้องต้นหากได้รับบาดเจ็บ

3. น้ำสะอาดสำหรับดื่ม



4. ไม้ขีด หรือไฟแช็กสำหรับจุดไฟ



5. นกหวีด ใช้เป่าขอความช่วยเหลือ หากเราบาดเจ็บ
และติดอยู่ในพื้นที่อันตราย



6. เสื้อชูชีพ เมื่อไว้ใช้กรณีต้องอพยพในสภาพน้ำท่วมสูง



7. เชือกสำหรับผูกมัดสิ่งต่างๆ หรือใช้สำหรับคล้องตัวป้องกันน้ำ
พัดพา



8. ไฟฉายพร้อมถ่านไฟฉาย ควรมีถ่านสำรองหลายๆ ชุด
เพื่อให้แสงสว่าง หรือส่งสัญญาณขอความช่วยเหลือ



9. แบตเตอรี่โทรศัพท์เคลื่อนที่สำรอง



10. มีดพับอเนกประสงค์ สำหรับตัดเชือก หรือกิ่งไม้เล็กๆ

11. วิทยุ เพื่อฟังการรายงานข่าวเหตุภัยพิบัติต่างๆ



12. กระจก 1 บาน สำหรับใช้สะท้อนแสงแดด
เพื่อส่งสัญญาณขอความช่วยเหลือในระยะไกล



13. กระดาษทิชชู และกระดาษชำระแบบเปียก
ใช้สำหรับการชำระล้างเพื่อสุขอนามัย



14. ถุงดำ และถุงพลาสติก สำหรับใส่ขยะ
พร้อมเชือกหรือหนังยางสำหรับมัดปากถุง



ข้อควรจำ

- จะบรรจุสิ่งของอะไรลงในกระเป๋าฉุกเฉินบ้าง ขึ้นอยู่กับความจำเป็นของแต่ละครอบครัว **ที่สำคัญต้องดลองตัว** ไม่ควรใส่ของมากเกินไป
- เมื่อเตรียมของเสร็จแล้ว ต้อง**แจ้งให้สมาชิกทุกคนในบ้านรู้** จุดที่วางกระเป๋าฉุกเฉิน หากเกิดภัยพิบัติจะได้หยิบฉวยได้ง่าย
- หมั่นตรวจสอบวันหมดอายุของอาหาร ยา และสภาพของอุปกรณ์ต่างๆ อย่างสม่ำเสมอ เพื่อให้มีของที่มีคุณภาพใช้ยามเกิดเหตุจริง



หน่วยงานช่วยเหลือغامฉุกเฉิน

สำนักป้องกันและบรรเทาสาธารณภัย กรุงเทพมหานคร.....	199
สายด่วน กทม.....	1555
หน่วยแพทย์กู้ชีวิต วชิรพยาบาล	1554
ศูนย์เอราวัณ	1646
กรมป้องกันและบรรเทาสาธารณภัย	1784
แจ้งเหตุด่วน เหตุร้าย	191
ศูนย์เตือนภัยพิบัติแห่งชาติ	192
ศูนย์บริการข่าวอากาศ กรมอุตุนิยมวิทยา	1182
ตำรวจทางหลวง	1193
กรมการขนส่งทางบก	1584
เหตุด่วนทางน้ำ ศูนย์ปลอดภัยทางน้ำ	1199
อุบัติเหตุทางน้ำ กองบัญชาการตำรวจ	1196
ศูนย์บริการข้อมูลภาครัฐเพื่อประชาชน	1111
ศูนย์เรนเจอร์	1669
สถานีวิทยุ สวพ.91	1644
วิทยุร่วมด้วยช่วยกัน	1677
จส.100	1137
ศูนย์วิทยุรามมา	0 2354 6999
ศูนย์วิทยุสื่อสาร สภากาชาดไทย	0 2251 7853-6 ต่อ 2209-10
มูลนิธิร่วมกตัญญู	0 2751 0951-3
มูลนิธิป่อเต็กตึ๊ง	0 2226 4444
HEALTH-LINE สายด่วนเพื่อสุขภาพ	0 2714 3333
HOT-LINE คลายเครียด	1667

บรรณานุกรม

คณะกรรมการจัดทำแผนการป้องกันและบรรเทาสาธารณภัย, กรุงเทพมหานคร. **แผนการป้องกันและบรรเทาสาธารณภัยกรุงเทพมหานคร ประจำปี พ.ศ. 2553**. เอกสารประกอบการประชุม, 2553.

ป้องกันและบรรเทาสาธารณภัย, สำนัก, กรุงเทพมหานคร. **กรุงเทพฯ ปลอดภัย มั่นใจใน สปก. รายงานประจำปี 2553**. กรุงเทพฯ: ดาวฤกษ์ คอมมูนิเคชั่นส์, 2554.

ป้องกันและบรรเทาสาธารณภัย, กรม, กระทรวงมหาดไทย. **การเตรียมตัวและปฏิบัติคนเมื่อเกิดอุทกภัย วาตภัย และโคลนถล่ม**. กรุงเทพฯ: ม.ป.ท., ม.ป.ป.

ป้องกันและบรรเทาสาธารณภัย, กรม, กระทรวงมหาดไทย. **คู่มือป้องกันและระงับอัคคีภัย**. กรุงเทพฯ: ม.ป.ท., 2553.

ป้องกันและบรรเทาสาธารณภัย, สำนัก, กรุงเทพมหานคร. **อัคคีภัย...เป็นภัยที่ป้องกันได้**. (แผ่นพับ). กรุงเทพฯ: สำนักป้องกันและบรรเทาสาธารณภัย, ม.ป.ป.

ศสวรรณ มงคลภาพ. **ภัยพิบัติ รู้รอบ รู้จริง ปลอดภัย**. กรุงเทพฯ: มายิก, 2552.

อานัติ เรืองรัศมี และจิตติ ปาลศรี. "แผ่นดินไหวที่ประเทศพม่า ในวันที่ 24 มีนาคม 2554 กับบทเรียนทางวิศวกรรม" **วิศวกรรมสาร**. 64(2) : 47-50 : มีนาคม-เมษายน 2554.

อำนาจ ชานูวิริยะกุล. **การศึกษาพฤติกรรมการตอบสนองของชั้นดินเหนียวอ่อนกรุงเทพฯ เนื่องจากแผ่นดินไหว**. วิทยานิพนธ์วิศวกรรมศาสตรมหาบัณฑิต. มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, 2552.

ซอง แจซอช และวีกออัน. **เขาคั้วรอดจากแผ่นดินไหว**. แปลและเรียบเรียงโดย เรืองชัย รักศรีอักษร. พิมพ์ครั้งที่ 13. กรุงเทพฯ: นานมีบุ๊คส์พับลิเคชั่นส์, 2552.

เว็บไซต์

เฝ้าระวังแผ่นดินไหว, สำนัก. กรมอุตุนิยมวิทยา. **สถิติแผ่นดินไหวที่มีผลกระทบต่อประเทศไทย**. http://www.seismology.tmd.go.th/eq_stat/eq_stat.php, 8 พฤศจิกายน 2554.