

คู่มือการเอาตัวรอด จากแผ่นดินไหว

และ อาการถล่ม
(ภาคประชาชน) ฉบับภาษาไทย



โพลิศ รัตนวงศา (ผู้เขียน)

แผ่นดินไหว คืออะไร???

"แผ่นดินไหว" (Earthquake) คือ การสั่นสะเทือนของพื้นดินที่เกิดจากการเคลื่อนตัวของเปลือกโลกหรือรอยเลื่อนใต้ดิน มักเกิดจากแรงสะสมในเปลือกโลกจนปลดปล่อยออกมาอย่างรวดเร็ว

จุดเริ่มต้นของแผ่นดินไหวเรียกว่า "จุดศูนย์เกิดแผ่นดินไหว" (Focus) บริเวณที่รับแรงสั่นสะเทือนมากที่สุดบนผิวโลกเรียกว่า "ศูนย์กลางแผ่นดินไหว" (Epicenter)

แผ่นดินไหวอาจทำให้เกิดความเสียหายต่ออาคาร สิ่งปลูกสร้างและชีวิต ความรุนแรงของแผ่นดินไหววัดด้วยมาตราริกเตอร์ ยิ่งความลึกของจุดศูนย์เกิดน้อย ผลกระทบยิ่งรุนแรง



แผ่นดินไหวขณะขับรถ

- ✓ ชะลอรถแล้วจอดข้างทางในที่โล่ง
- ✓ อย่างจอดใต้สะพาน, ป้ายโฆษณา, เสาไฟฟ้า
- ✓ ดึงเบรกมือ – เปิดไฟฉุกเฉิน
- ✓ พังข้าวจากวิทยุหรือมือถือ
- ✗ ห้ามขับต่อทันที
→ รอให้แน่ใจว่าปลอดภัยก่อน



โปรดหลีกเลี่ยงให้รถฉุกเฉิน!!!

"1 วินาทีที่คุณหลีกเลี่ยง อาจช่วยชีวิตใครบางคนไว้ได้"



เนื่องจากประเทศไทยใช้ระบบจราจรแบบชิดซ้าย

- ✓ หากคุณกำลังขับรถอยู่ ให้ **"ชิดซ้ายและหยุด"** เพื่อให้รถฉุกเฉินผ่านไปได้อย่างรวดเร็ว

✗ ห้ามขับตามรถฉุกเฉิน หรือใช้ช่องทางฉุกเฉินโดยไม่ได้รับอนุญาต

แผ่นดินไหว ในห้างสรรพสินค้า อาคารสาธารณะ



Volks Rattanawongsa

ใช้แขนหรือกระเป๋าป้องกันศีรษะ แล้ว หมอบใต้โต๊ะ,
เคาน์เตอร์ หรือเฟอร์นิเจอร์แข็งแรง
เพื่อช่วยป้องกันเศษของตก หรือป้ายหล่นใส่

- ✓ ถ้าไม่มีโต๊ะ ให้ ยืนชิดเสาหรือผนังที่มั่นคง แล้วใช้กระเป๋าหรือแขนบังศีรษะ → หลีกเลียงกระจก, ชั้นวางสินค้า, หรือสิ่งของที่มีโอกาสล้ม
- ✓ ห้ามวิ่งขึ้น-ลงบันไดเลื่อน หรือลิฟต์เด็ดขาด! → เสี่ยงอันตรายจากการหยุดกะทันหันหรือระบบขัดข้อง
- ✓ อย่าแตกตื่นหรือเบียดคนอื่น เพราะจะทำให้เกิดเหตุซ้ำซ้อน เช่น หกล้มหรือโดนเหยียบ
- ✓ เมื่อแรงสั่นสะเทือนหยุดลงแล้ว ให้รอฟังประกาศ จากเจ้าหน้าที่หรือเสียงสัญญาณ ก่อนค่อย ๆ อพยพออก
- ✓ หากอยู่ชั้นบน ให้ใช้บันไดหนีไฟอย่างระมัดระวัง อย่าแย่งกันลง
- ✓ ถ้าไฟดับหรือมีควัน ให้หาผ้า, เสื้อ หรือหน้ากาก ปิดจมูก และปากก่อนเคลื่อนย้าย
- ✓ อย่าหยิบของติดมือขณะอพยพ เพราะเวลาและความปลอดภัยสำคัญกว่า
- ✓ ช่วยบอกผู้อื่นรอบตัว หากเขายังไม่รู้ว่าเกิดอะไรขึ้น โดยไม่ตะโกนหรือทำให้แตกตื่น

หลังจากออกจากอาคารแล้ว ควรไปรวมตัวในพื้นที่โล่ง
และ อย่างกลับเข้าไปจนกว่าจะได้รับอนุญาต

แผ่นดินไหว สถานีรถไฟ



- ✓ **ตั้งสติ !!!** อย่าวิ่งหรือแตกตื่น
สถานีรถไฟเป็นพื้นที่ปิด หากวิ่งโดยไม่คิด
อาจชนผู้อื่นหรือโดนของตกใส่
- ✓ **หลบในที่ปลอดภัย**
 - ยืนชิดผนัง เสา หรือกำแพงที่มั่นคง
 - อยู่ให้ห่างจากกระจก, ป้ายแขวน, วัตถุที่อาจหล่น
 - อยู่ให้ห่างจากรางรถไฟ เพื่อป้องกันอุบัติเหตุซ้ำซ้อน
- ✓ **ใช้กระเป๋าหรือแขนป้องกันศีรษะ**
 - หากมีแรงสั่นสะเทือน ให้หมอบลงและกำบังศีรษะ
 - ป้องกันด้วยกระเป๋า เป้ หรือแขนเสื้อทันที
- ✓ **อย่าใช้บันไดเลื่อนหรือลิฟต์**
 - ใช้ บันไดธรรมดา เท่านั้น หากมีการอพยพ
 - รอคำสั่งจากเจ้าหน้าที่ก่อนเคลื่อนไหว
- ✓ **หากรถไฟจอดกะทันหัน**
 - เกาะราวจับให้แน่น
 - รอฟังประกาศจากพนักงานรถไฟหรือเจ้าหน้าที่สถานี

แผ่นดินไหว ขณะนอนหลับ



1. อย่าลุกพรวดหรือวิ่งหนีทันที
→ เพราะอาจเกิดภาวะวูบ สະดุดของในความมืด หรือถูกของตกใส่จนได้รับบาดเจ็บ
2. ใช้หมอนหรือผ้าห่มป้องกันศีรษะ
→ รับหยิบสิ่งที่อยู่ใกล้ที่สุดมาป้องกันการถูกเศษของตกกระแทก
3. ถ้าอยู่บนเตียงที่มั่นคง ให้อยู่บนเตียงดีกว่านอนพื้น
เพราะพื้นอาจมีเศษกระจก/ของหล่นใส่โดยไม่รู้ตัว
4. ถ้าแรงสั่นรุนแรงและมีเวลา
→ รับหยิบ “ถุงหนีภัย” แล้วออกจากบ้าน
→ คว่าเฉพาะของจำเป็น เช่น ถุงหนีภัย หรือกระเป๋าฉุกเฉิน ที่เตรียมไว้ แล้วอพยพอย่างใจเย็นและมีสติ

หากมีสมาชิกในบ้านจะต้อง ...

- ✓ ตะโกนเรียก/ส่งสัญญาณเสียงให้รู้ว่าเกิดเหตุแล้ว
- ✓ รับดูแลเด็กเล็ก / ผู้สูงอายุ / ผู้ป่วยก่อน
- ✓ อย่ารีบเปิดประตู-วิ่งออกทันที
→ ตรวจสอบก่อนว่ามีของหล่นขวาง หรือมีกลิ่นแก๊สรั่วไหม
- ✓ ถ้ามีสัตว์เลี้ยง ให้ห่อด้วยผ้าห่มหรือผ้าขนหนูแล้วพาไปด้วย
→ สัตว์อาจตกใจจนหนีหาย ควรฝึกให้คุ้นกับการอพยพล่วงหน้า
- ✓ ทุกคนควรรู้ “จุดรวมพล” หลังภัยพิบัติ
→ เช่น “ถ้าแยกกัน ให้ไปเจอที่หน้าบ้าน” หรือ “หน้าปากซอย”

แผ่นดินไหว ขณะอยู่ในห้องน้ำ

- ✓ ตั้งสติทันที แม้จะอยู่ในสภาพเปลือย / เปียกน้ำ ให้คำนึงว่า ความปลอดภัยสำคัญกว่า !!!
- ✓ รีบป้องกันศีรษะก่อน ใช้แขน, ผ้าเช็ดตัว หรือสิ่งของอื่นๆ
- ✓ ถ้าอยู่ในอ่างอาบน้ำหรือห้องอาบน้ำแบบเปียก ให้นั่งลงชิดมุมผนัง ลดโอกาสลื่นล้ม
- ✓ หากมีชั้นวางของ, กระจก หรือของแขวนเหนือศีรษะ พยายามหลีกเลี่ยงให้ห่างทันที
- ✓ ถ้าอยู่ในห้องน้ำที่มีพื้นที่แคบและไม่มีโต๊ะหลบ ให้นั่งหมอบในมุมห้อง และป้องกันท้ายทอย
- ✓ อย่าพยายามออกจากห้องน้ำทันทีในขณะที่เกิดแรงสั่น เพราะอาจถูกของหล่นหรือลื่นล้มระหว่างทาง
- ✓ เมื่อแรงสั่นหยุดแล้ว ให้รีบใส่เสื้อผ้าหรือพันตัวด้วยผ้า/ผ้าขนหนู แล้วเดินออกจากห้องน้ำอย่างระวัง
- ✓ หากประตูติดหรือโครงสร้างเสียหาย ให้เคาะหรือส่งเสียงเรียกคนในบ้าน
- ✓ เตรียมผ้าเช็ดตัวหรือเสื้อผ้าบาง ๆ ไว้ใกล้มือเสมอ เพื่อเกิดเหตุฉุกเฉินตอนอาบน้ำ
- ✓ หากมีถุงหนักๆ ควรเก็บไว้ใกล้ห้องน้ำด้วย (ถ้ามีผู้สูงอายุใช้ห้องน้ำบ่อย)



แผ่นดินไหวขณะ “อยู่กับเด็กเล็ก” ควรทำอย่างไร??

- ✓ ตั้งสติ แล้วรีบใช้ร่างกายตัวเองเป็นโล่ป้องกันเด็ก
 - ก้มตัว “คลุมตัวเด็ก” เอาไว้ ป้องกันศีรษะ-ลำตัว
 - ใช้หมอนหรือกระเป๋าช่วยเสริมการป้องกัน
- ✓ ห้ามอ้อมวิ่ง!
 - เสี่ยงต่อการสะดุดหรือล้มแล้วบาดเจ็บทั้งคู่
 - หากจำเป็นต้องอ้อม
 - ควรหลบในที่มั่นคงใกล้ตัวก่อน เช่น ใต้โต๊ะ
- ✓ สอนเด็กให้อยู่เฉย ๆ และหลบภัยร่วมกัน
 - พูดง่าย ๆ เช่น “กอดหมอนไว้นะลูก”, “อยู่กับแม่ตรงนี้นะ”
 - นำเสียงต่อนิ่งมั่นใจ เพื่อไม่ให้เด็กตกใจ
- ✓ หลังแรงสั่นหยุด ให้ตรวจสอบเด็กทันที
 - มีรอยฟกช้ำหรือบาดเจ็บไหม
 - หากอพยพได้
 - พาออกจากอาคารอย่างช้า ๆ ไม่รีบร้อน
- ✓ เด็กเล็กอาจเกิด Trauma หลังเหตุการณ์
 - ควรปลอบใจอย่างนุ่มนวล พูดคุยให้รู้สึกปลอดภัย
 - หากร้องไห้บ่อย นอนไม่หลับ → อาจปรึกษาจิตแพทย์เด็ก





แผ่นดินไหวขณะ “ผู้สูงอายุ” ควรทำอย่างไร??

- ✓ อยู่ใกล้ตัวท่านและรีบประคองให้นั่งหรือนอนกับพื้น
 - อย่าพยายามพยุงเดินหรือวิ่งหนีทันที เพราะอาจเสียหลักล้ม
 - ให้ผู้สูงอายุนั่งกับพื้น และใช้ตัวเราช่วยป้องกันด้านหลังหรือบริเวณศีรษะ
- ✓ ใช้หมอน ผ้าห่ม หรือกระเป๋า ป้องกันศีรษะท่าน
 - ถ้าอยู่บนเตียง
 - ใช้หมอนเพิ่ม + ไม่จำเป็นต้องรับลูกถ้าอาคารมั่นคง
 - ถ้าอยู่ใกล้โต๊ะ
 - พาเข้าใต้โต๊ะอย่างระมัดระวัง
- ✓ พูดช้า ๆ สั้น ๆ เพื่อให้เข้าใจง่าย เช่น “อย่าขยับนะคะ หนอยู่ตรงนี้” / “แม่ก้มลงนะ เดี่ยวหลบให้”
 - หากท่านได้ยินไม่ชัด ให้ใช้ภาษามือประกอบ เช่น ชี้ลงพื้น
- ✓ หากจำเป็นต้องอพยพหลังแรงสั่นหยุด
 - พยุงท่านช้า ๆ หรือใช้ walker/ไม้เท้าช่วย
 - หลีกเสี่ยงบันไดเลื่อนและลิฟต์
 - ใช้บันไดธรรมดาหรือรอความช่วยเหลือ
- ✓ ผู้สูงอายุอาจเกิดอาการสับสนหรือตกใจง่าย
 - หลังเหตุการณ์ให้ทบทวนว่าเกิดอะไรขึ้น
 - หากท่านมีโรคหัวใจ, ความดัน หรือโรคประจำตัวอื่น ควรตรวจอาการเบื้องต้นทันที



คำแนะนำสำหรับ “สถานศึกษา” เมื่อเกิดเหตุแผ่นดินไหว

1. จัดทำแผนรับมือแผ่นดินไหวที่ชัดเจน

- ✓ มีขั้นตอนการหลบภัย-อพยพ-เช็คจำนวนนักเรียน
- ✓ ระบุหน้าที่ของครู-เจ้าหน้าที่-นักเรียนไว้ล่วงหน้า

2. ฝึกซ้อมแผ่นดินไหวเป็นประจำ (ทุกเทอม)

- ✓ จำลองเหตุการณ์ Drop-Cover-Hold และอพยพออกนอกอาคาร
- ✓ ใช้เสียงสัญญาณเตือนภัย และฝึกให้นักเรียนทุกระดับชั้นเข้าใจขั้นตอน

3. ตรวจสอบความมั่นคงของอาคารเรียน

- ✓ ติดตั้งอุปกรณ์ยึดตู้, ชั้นหนังสือ, และของหนักต่าง ๆ
- ✓ หลีกเลี่ยงการวางของแขวนไว้เหนือศีรษะในห้องเรียน

4. กำหนด “จุดรวมพล” ที่ปลอดภัยและเข้าถึงง่าย

- ✓ ควรเป็นพื้นที่โล่ง ไม่มีต้นไม้ใหญ่หรือสายไฟ
- ✓ ป้ายบอกเส้นทางหนีไฟควรมองเห็นชัดทุกชั้น

5. เตรียมอุปกรณ์ฉุกเฉินประจำโรงเรียน

เช่น กุญแจ, วิทยุสื่อสาร, เครื่องขยายเสียง, ชุดปฐมพยาบาล โดยครูประจำชั้นควรรู้ตำแหน่งอุปกรณ์เหล่านี้

6. ฝึกอบรมครูและเจ้าหน้าที่ให้สามารถดูแลนักเรียนได้ทุกวัย

- ✓ ครูต้องรู้วิธีปกป้องเด็กเล็ก, ดูแลนักเรียนพิการ, และรับมือเด็กตื่นตระหนก

7. มีระบบสื่อสารกับผู้ปกครองหลังเหตุการณ์

- ✓ แจ้งความปลอดภัย, สถานะของโรงเรียน และแนวทางการรับตัวนักเรียน

ขั้นตอนเอาตัวรอด จากแผ่นดินไหว สำหรับนักเรียน



✔ **ตั้งสติ แล้วทำตามคำสั่งคุณครู**
ห้ามร้องไห้ วีนไห้ หรือตกใจจนขาดสติ
ตั้งใจฟังครูและทำตามทันที

✔ **หมอบ – กำบัง – ยึดจับ (Drop – Cover – Hold)**

✔ รับหมอบลงใต้โต๊ะ / ป้องกันศีรษะด้วยแขน
หรือกระเป๋านักเรียน

✔ จับขาโต๊ะหรือขาเก้าอี้ไว้แน่น ๆ
อย่าให้โต๊ะเคลื่อน



✔ หากอยู่ในพื้นที่โล่ง หรือไม่มีโต๊ะ
ให้นั่งชิดผนังหรือเสาหลัก
ก้มศีรษะลงและใช้กระเป๋ากำบังหัว

✔ **เมื่อแรงสั่นหยุด
ให้รอคำสั่งก่อนอพยพ**
คุณครูจะเรียงแถว
พาเดินไปที่จุดรวมพล
อย่างเป็นระเบียบ



ห้ามออกจากห้อง
เด็ดขาด!!!
ขณะตึกยังสั่น

การรับหนืออาจเสียง
โตนของหล่นใส่
หรือชนเพื่อนล้ม



ขั้นตอนการปฏิบัติเมื่อเกิด แผ่นดินไหว สำหรับคุณครู



Volks Rattanawongsa

1 **สั่งนักเรียนให้
หมอบ-กำบัง-ยึดจับ**ทันที

ใช้น้ำเสียงมั่นคง สั้น กระชับ เช่น
“เด็กๆ หมอบลง! กำบังศีรษะ!”
ให้ทุกคนหลบใต้โต๊ะหรือผนังที่แข็งแรง
แล้วใช้กระเป๋ากำบังหัว

2 **ครูรีบป้องกันตัวเอง
พร้อมคุมสถานการณ์**

ครูควรหมอบใกล้นักเรียน และ
พูดปลอบโยนให้เด็กไม่แตกตื่น
เช่น “อย่ากลัวนะครูอยู่ตรงนี้แล้ว”
เพื่อไม่ให้เด็กตื่นตระหนก

3 **ห้ามพาเด็กออกจากห้อง
ระหว่างแรงสั่น**

ให้รอจนแรงสั่นหยุดก่อน
ค่อยพิจารณาความเสียหายและเริ่มขั้นตอนอพยพ



4 ตรวจสอบนักเรียนหลังเหตุการณ์
สำรวจว่ามีใครบาดเจ็บบ้าง
→ แจ้งเจ้าหน้าที่ประจำอาคาร
ให้นักเรียนเตรียมตัวให้พร้อม
สำหรับการอพยพออกนอกอาคาร



5 อพยพนักเรียนอย่างเป็นระเบียบ
ไปยัง “จุดรวมพล”
จัดแถวตามลำดับ, ห้ามวิ่ง,
อย่าให้ใครเดินแยกเดี่ยว



6 เช็ชชื่อหลังถึงจุดรวมพล
และรายงานผู้อำนวยการ
หรือเจ้าหน้าที่

ขั้นตอนการเอาตัวรอดจากอาคารถล่ม

- ✔ **ตั้งสติ** หยุดอยู่กับที่ทันที อย่าวิ่งหนี! เพราะอาคารอาจกำลังทรุด – การเคลื่อนไหวเร็วอาจเพิ่มความเสี่ยงจากของตกหรือพื้นพัง



- ✔ **หลบใต้โต๊ะหรือเฟอร์นิเจอร์แข็งแรง** หากอยู่ในห้อง → มุดใต้โต๊ะ เติียงหรือเฟอร์นิเจอร์ที่มั่นคง และใช้แขนหรือกระเป๋าป้องกันศีรษะ

- ✔ หากอาคารถล่มและคุณติดอยู่ใต้ซากอาคาร ให้**ตั้งสติ** อย่าตะโกนพร่ำเพรื่อ เพราะจะเสียแรง

- ✔ ใช้เสียงเคาะเป็นจังหวะ เช่น เคาะก่อนเหล็ก-กำแพงทุก 30 วิ.
- ✔ ใช้ผ้าหรือเสื้อปิดจมูก ลดการหายใจฝุ่น
- ✔ อย่าจุดไฟแช็กหรือไฟฉายแรงสูงทันที เพื่อมีแก๊สรั่ว



- ✔ **ถ้าไม่มีโต๊ะ → หมอบชิดผนังหรือเสาโครงสร้างหลัก** เลือกมุมที่ห่างจากกระจก, ชั้นวาง, หรือสิ่งแขวน ใช้กระเป๋า/หมอน/แขนเสื้อ ปิดท้ายทอยและหัวไว้



- ✔ **รอกการช่วยเหลือ** โดยใช้พลังงานอย่างประหยัด

หากมีมือถือ → ส่งข้อความสั้น ๆ (SMS) หรือใช้เสียง SOS เป็นจังหวะ หลีกเลี่ยงการขยับตัวแรง เพื่อไม่ให้ซากเคลื่อนเพิ่ม

ถ้ามีเด็ก/ผู้สูงอายุ/คนเจ็บอยู่ด้วย → ให้กำลังใจและดูแลกัน การอยู่เป็นกลุ่มช่วยลดความเครียด และมีโอกาสรอดสูงขึ้น



จัดกระเป๋าฉุกเฉิน

...ฉบับครอบครัว

เอาตัวรอดในช่วง 1-3 วัน

1 เอกสารสำคัญ (ใส่ซองกันน้ำ)

- ✓ บัตรประชาชน/ทะเบียนบ้าน
- ✓ ข้อมูลผู้ติดต่อฉุกเฉิน
- ✓ รายชื่อยา/โรคประจำตัว
- ✓ ประกันสุขภาพ / บัตรผู้ช่วย



2 ยา & อุปกรณ์ปฐมพยาบาล

- ✓ ยาสามัญประจำบ้าน (พารา, แก้แพ้, ยาท้องเสีย ฯลฯ)
- ✓ ยารักษาโรคประจำตัว
- ✓ พลาสเตอร์, ผ้าก๊อซ, แอลกอฮอล์ล้างแผล
- ✓ หน้ากากอนามัย, เจลแอลกอฮอล์



3 อาหาร & น้ำดื่ม

- ✓ น้ำดื่ม (ขั้นต่ำ 1 ลิตร/วัน/คน)
- ✓ อาหารแห้ง/สำเร็จรูปพร้อมทาน
- ✓ อาหารสำหรับเด็ก/ผู้สูงอายุ (ถ้ามี)



4 เสื้อผ้า & อุปกรณ์ส่วนตัว

- ✓ เสื้อผ้าสำรอง 1-2 ชุด
- ✓ ชุดชั้นใน
- ✓ ผ้าขนหนู, สบู่, แปรงสีฟัน, ยาสีฟัน, ทิชชูเปียก
- ✓ ไฟฉาย, ถ่านไฟฉายสำรอง
- ✓ เสื้อกันฝน, หมวก, ผ้าห่มบาง



5 เครื่องมือสื่อสาร & พลังงาน

- ✓ โทรศัพท์สำรอง
- ✓ Power Bank + สายชาร์จแบตเตอรี่



6 เงินสด & เหรียญ

7 อื่น ๆ

- ✓ นกหวีด (ส่งสัญญาณขอความช่วยเหลือ)
- ✓ เชือก, มิดพับเล็ก, ไฟแช็ค, ถุงพลาสติกขนาดต่าง ๆ



Volks Rattanawongsa

ถุงหนีภัย... ฉบับเด็กหอ

คว่าแล้วหนีใน 30 วิ



หน้ากาก+เจลล้างมือ



ไฟฉาย+ ถ่านสำรอง



นกหวีด



น้ำดื่มขวดเล็ก 1 ขวด



Power Bank +สายชาร์จ



เอกสารสำคัญ +เงินสดเล็กน้อย



ขนมให้พลังงาน

เสื้อคลุม/ ผ้าคลุมตัว



Volks Rattanawongsa

กระเป๋าดุกเงินสำหรับสัตว์เลี้ยง (Bousai Bag for Pets)

ในยามเกิดภัยพิบัติ เช่น แผ่นดินไหว น้ำท่วม หรือไฟไหม้ สัตว์เลี้ยงในบ้านก็ต้องการความปลอดภัยไม่แพ้คนในครอบครัว แต่ในสถานการณ์ฉุกเฉิน หลายครั้งเจ้าของมักโฟกัสกับตัวเอง จนอาจลืม “สมาชิกสี่ขา” ที่กำลังหวาดกลัว ไม่รู้ว่าจะหนีไปทางไหน

ประเทศญี่ปุ่นจึงมีแนวคิด “Bousai Bag for Pets”
(防災バッグ・ペット用)

คือ กระเป๋าดุกเงินที่เตรียมไว้เฉพาะสำหรับสัตว์เลี้ยง เพื่อให้สามารถพาสัตว์เลี้ยงอพยพไปพร้อมกับเจ้าของได้อย่างปลอดภัย

🚒 เคล็ดลับจากประสบการณ์ของคนญี่ปุ่น:

ทำ “Pet Emergency Card”

ใส่ข้อมูลสัตว์เลี้ยง ชื่อ อายุ โรคประจำตัว ยาที่ต้องกิน เบอร์ติดต่อเจ้าของ ติดไว้ที่กรงหรือกระเป๋าหิ้วสัตว์เลี้ยง

ติดสติ๊กเกอร์ “มีสัตว์เลี้ยงอยู่ในบ้าน”

ที่บริเวณหน้าประตู เพื่อแจ้งเจ้าหน้าที่กู้ภัยหากเกิดเหตุไม่คาดฝัน

ฝึกซ้อมอพยพกับสัตว์เลี้ยงเป็นประจำ

เพื่อให้สัตว์เลี้ยงคุ้นชิน ไม่ตื่นกลัว หรือหนีหายหากต้องอพยพจริง

💖 ข้อควรรู้:

สัตว์เลี้ยงสามารถเกิดภาวะเครียดจากภัยพิบัติได้เหมือนมนุษย์ อาจมีพฤติกรรมเปลี่ยนไป เช่น ซึม หวาดกลัว ก้าวร้าว หรือพยายามหลบหนี

การเตรียม Bousai Bag สำหรับสัตว์เลี้ยง

คือหนึ่งในวิธีที่ดีที่สุดที่จะดูแลพวกเขาให้รอดปลอดภัยไปพร้อมกับเรา



Volks Rattanawongsa

1 อาหารสัตว์ & น้ำสะอาด



- อาหารเม็ดหรืออาหารเปียกแบบพกพา (เพื่อไว้ 3 วัน)
- น้ำดื่มสะอาด + ถ้วยพับได้
- ขนเมล็ด ๆ ไว้ปลอบใจ

2 ยา & บองใช้ประจำตัว



- ยาที่สัตว์เลี้ยงต้องกินเป็นประจำ
- ข้อมูลสุขภาพสัตว์เลี้ยง / สมุดวัคซีน
- ป้ายชื่อสัตว์เลี้ยง + เบอร์ติดต่อเจ้าของ

3 บองใช้จำเป็น



- สายจูง / สายรัดอก / ปลอกคอสำรอง
- ผ้าห่มเล็ก ๆ หรือเสื้อกันหนาว
- ถูเก็บมูลสัตว์ (หรือกระดาษทิชชูเปียก)
- กระบะทรายแมวแบบพกพา หรือแผ่นซับฉี่

4 กรง/กระเป๋า และของเล่น



- กรงหรือกระเป๋าใส่สัตว์เลี้ยงแบบพับได้ เลือกแบบเบา พกพาสะดวก ใช้เป็นที่หลบภัย / ลดความเครียดให้สัตว์เลี้ยง
- ของเล่นที่สัตว์เลี้ยงผูกพัน เช่น ตุ๊กตา หรือผ้าเช็ดตัว กลิ่นคุ้นเคยช่วยลดความกลัวตอนอพยพ

เมาแผ่นดินไหว

(Earthquake Sickness)

5 วิธีลดอาการเมาแผ่นดินไหว

- 1 นิ่งพักในที่เงียบๆ
- 2 โฟกัสมองสิ่งที่อยู่นิ่ง
- 3 หายใจลึกๆ ช้าๆ
- 4 ดื่มน้ำเปล่า
- 5 งดใช้มือถือ/ หน้าจอ



อาการ “เมาแผ่นดินไหว” (Earthquake Sickness)

คือ อาการที่รู้สึกโคลงเคลง เวียนหัว หรือเหมือนแผ่นดินยังสั่น แม้ว่าเหตุการณ์แผ่นดินไหวจะผ่านไปแล้ว คล้ายกับอาการเมาเรือหรือเมารถ

สาเหตุหลัก:

- ✓ ระบบทรงตัวในหูชั้นในและสมองยังปรับสมดุลไม่ทัน
- ✓ ความเครียด ความตกใจ ส่งผลต่อระบบประสาทอัตโนมัติ
- ✓ บางคนอาจรู้สึกถึง "แรงสั่นในจินตนาการ" แม้ไม่มีแรงจริง

อาการที่พบบ่อย:

- ✓ รู้สึกว่าพื้นยังไหว ทั้งที่สงบแล้ว
- ✓ เวียนหัว มึนงง คลื่นไส้
- ✓ เดินแล้วเสียการทรงตัว เหมือนลอยๆ
- ✓ มองจอหรือแสงแล้วเวียนหัวมากขึ้น
- ✓ รู้สึกอ่อนเพลีย ง่วง ซึม แบบไม่มีสาเหตุ

แนวทางดูแลตัวเอง:

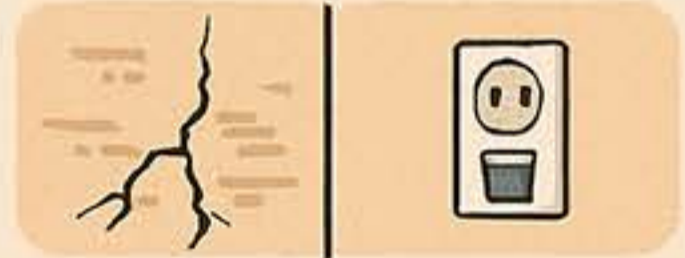
- ✓ พักผ่อนในที่เงียบสงบ
- ✓ มองสิ่งที่อยู่กับที่ เช่น โຕีะ ผนัง
- ✓ หายใจลึกๆ ช้าๆ เพื่อคลายระบบประสาท
- ✓ ดื่มน้ำเปล่า งดใช้มือถือหรือจอช่วงแรก

หากอาการยังไม่ดีขึ้นใน 1-2 วัน → ควรพบแพทย์

หลังแผ่นดินไหว...

ตรวจสอบบ้านยังไ้ ว่าไม่เสียหาย ??

1 ตรวจสอบ “โครงสร้างอาคาร”



- ผนังแตกร้าวลึกลับ
- เสาเอียง หรือผนังบวมโป่ง
- พื้นทรุด บันไดแยก

2 ตรวจสอบระบบไฟฟ้า และแก๊สหุงต้ม



- มีกลิ่นไหม้ / เบรกเกอร์ตัด
- ได้กลิ่นแก๊ส / ได้ยินเสียงซิม

4 ตรวจสอบระบบประปา/ท่อน้ำ



- มีน้ำซึมจากพื้น / ผนัง / เพดาน

5 ตรวจสอบของที่อาจร่วงหล่น



- ตู้/ชั้นวางของ หนังสือ ตู้เย็น
กระจกแตก ฯลฯ



หลังจากเหตุการณ์แผ่นดินไหวผ่านไป ก่อนกลับเข้าไปในบ้านหรืออาคาร ควรตรวจสอบความปลอดภัยเบื้องต้นอย่างละเอียด เพื่อป้องกันอันตรายที่อาจเกิดขึ้นซ้ำ

🏠 1. ตรวจสอบ “โครงสร้างอาคาร”
สังเกตรอยแตก ลึกลับ ร้าวเฉียง หรือร้าวทะลุผนัง
→ อาจเป็นสัญญาณว่าโครงสร้างเสียหาย
เสาเอียง ผนังบวม หรือพื้นทรุด → อันตราย ห้ามเข้าใกล้โดยเด็ดขาด
บันไดหลุดแยกจากผนัง หรือโครงสร้างโยกได้ → หลีกเสี่ยงทันที
**✗ หากพบความเสียหายลักษณะนี้
ห้ามเข้าอาคารเด็ดขาด จนกว่าจะมีวิศวกรหรือเจ้าหน้าที่ตรวจสอบ**

⚡ 2. ตรวจสอบระบบไฟฟ้า
หากได้กลิ่นไหม้ เห็นควัน หรือเบรกเกอร์ตัด → ห้ามเปิดใช้งานเด็ดขาด
ปลั๊กไฟหลุด แตก หรือสายไฟขาด → ต้องให้ช่างผู้ชำนาญตรวจสอบก่อนใช้

🔥 3. ตรวจสอบระบบแก๊ส
หากได้กลิ่นแก๊ส หรือได้ยินเสียงซิม → ห้ามจุดไฟหรือเปิดสวิตช์ไฟฟ้าเด็ดขาด
ให้รีบเปิดหน้าต่างเพื่อระบายอากาศ และปิดวาล์วแก๊สทันที

🚰 4. ตรวจสอบระบบประปา
หากพบว่า มีน้ำรั่วจากพื้น ผนัง หรือเพดาน หรือพบว่าท่อหลุด/แตก , ถังเก็บน้ำล้น
→ ให้ปิดวาล์วหลัก แล้วรอให้ช่างตรวจสอบ

📦 5. ตรวจสอบสิ่งของภายในบ้าน
ตู้หนังสือ ชั้นวางของ ตู้เย็น หรือของหนัก → อาจหล่นทับคนได้หากไม่มั่นคง
กระจกแตก เศษวัสดุแหลมคม → ต้องเก็บให้เรียบร้อยก่อนมีคนอื่นเข้าไป

📷 6. ถ่ายรูปบันทึกความเสียหาย
เพื่อใช้เป็นหลักฐานสำหรับเคลมประกัน หรือประกอบการแจ้งเหตุเจ้าหน้าที่กู้ภัย

ข้อควรระวังสำคัญ:
หากไม่มั่นใจว่าโครงสร้างยังปลอดภัยหรือไม่ห้ามเข้าอาคารโดยเด็ดขาด
จนกว่าจะได้รับการประเมินจากวิศวกร หรือเจ้าหน้าที่ความปลอดภัยที่ได้รับอนุญาต



การเตรียมบ้านให้ปลอดภัยจากแผ่นดินไหว

ลดความเสี่ยงต่อชีวิตและทรัพย์สิน ด้วยการปรับปรุงบ้านให้พร้อมก่อนเกิดเหตุ

- 1. ยึดของหนักและของสูงเข้ากับผนัง**
ใช้สายรัด, ตะขอโลหะ หรืออุปกรณ์ยึดพิเศษ เช่น ตู้หนังสือ, ชั้นวางของ, ทีวี, ตู้เย็น และตู้โชว์
- 2. ไม้วางของแตกหักไว้บนที่สูง**
เช่น แจกัน, กระจก, กรอบรูป, ของตกแต่ง หากหล่นจากชั้นสูง อาจทำให้ได้รับบาดเจ็บ
- 3. ติดตั้งอุปกรณ์ตัดแก๊สอัตโนมัติ**
เพื่อป้องกันการรั่วไหลของแก๊สจากแรงสั่นสะเทือน ลดความเสี่ยงจากไฟไหม้หลังแผ่นดินไหว
- 4. เลือกใช้วัสดุตกแต่งที่ปลอดภัย**
หลีกเลี่ยงกระจกไม่มีฟิล์มนิรภัย เลือกใช้กระเบื้องนิรภัยหรือวัสดุที่แตกแล้วไม่เป็นอันตราย
- 5. วางเฟอร์นิเจอร์ให้ปลอดภัย**
จัดห้องให้มี “ช่องทางเดิน” ที่ไม่ถูกขวางเมื่อของล้มเพื่อเส้นทางอพยพให้เดินออกได้สะดวก
- 6. ตรวจสอบโครงสร้างบ้าน**
บ้านเก่า: ควรให้วิศวกรตรวจสอบความมั่นคง ตรวจสอบคาน, เสา, ผนังรับน้ำหนัก
→ เสริมโครงสร้างหากจำเป็น
- 7. ติดตั้งตู้ไฟให้อยู่ในจุดปลอดภัย**
ไม่ติดไว้เหนือศีรษะหรือใกล้ทางหนีไฟ หากต้องปิดสวิตช์ฉุกเฉิน จะทำได้ทันที
- 8. เตรียมอุปกรณ์ฉุกเฉินไว้ใกล้มือ**
เช่น ไฟฉาย, วิทยุ, ถ่านสำรอง, ฤกษ์ยังชีพ เก็บไว้ในที่เข้าถึงง่าย เช่น ใต้เตียงหรือใกล้ประตูบ้าน
- 9. ฝึกซ้อมกับคนในบ้าน**
ซ้อมแผน “Drop – Cover – Hold” + นกด “จุดนัดพบ” หากต้องแยกจากกันขณะอพยพ
- 10. ติดเบอร์ฉุกเฉินไว้ตามจุดต่าง ๆ**
เช่น เบอร์กู้ภัย, โรงพยาบาล, ญาติใกล้ขีด
เพื่อมีผู้สูงอายุหรือเด็กในบ้านที่ต้องการความช่วยเหลือ