



# ภัยพิบัติต่าง ๆ ที่ควรรู้



งานป้องกันและบรรเทาสาธารณภัย  
เทศบาลเมืองพนครศรีธรรมราช

## คำนำ

การเปลี่ยนแปลงสภาวะภูมิอากาศโลกในปัจจุบันสืบเนื่องมาจากสิ่งแวดล้อมถูกทำลาย จึงก่อให้เกิดภัยพิบัติทางธรรมชาติ ซึ่งเป็นเรื่องใกล้ตัวมนุษย์ เกิดขึ้นบ่อยครั้ง และนับวันจะทวีความรุนแรงยิ่งขึ้น สร้างความเสียหายทั้งต่อชีวิตและทรัพย์สิน ซึ่งเหตุการณ์และปัญหาที่เกิดขึ้นในแต่ละครั้ง เป็นสถานการณ์ที่ไม่ทันรู้ตัว หรือรู้ตัวแต่ไม่ทันเตรียมการในการป้องกัน หรือขาดความรู้ ทักษะและประสบการณ์ ในการเตรียมความพร้อมที่จะรับมือกับเหตุการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น ซึ่งประเทศไทยมีความเสี่ยงต่อภัยพิบัติต่าง ๆ อาทิ ภัยน้ำท่วม ดินถล่ม แผ่นดินไหว สึนามิ ภัยแล้ง ฯลฯ ในขณะที่เดียวกันมีประชาชนจำนวนมากที่ไม่มีข้อมูลสำหรับการเตรียมพร้อมรับมือภัยพิบัติ จึงไม่สามารถหาทางป้องกันและปฏิบัติตนได้อย่างถูกต้องเมื่อเกิดภัย

ดังนั้น เพื่อเป็นการให้ความรู้และสร้างความตระหนักแก่ประชาชนเกี่ยวกับภัยพิบัติต่าง ๆ จึงรวบรวมข้อมูลอันเป็นประโยชน์เพื่อเตรียมพร้อมรับมือกับภัยพิบัติแต่ละประเภท ไว้ในคู่มือเล่มนี้

งานป้องกันและบรรเทาสาธารณภัย  
เทศบาลเมืองพนัสนิคม

## การเตรียมความพร้อมรับมือกับภัยพิบัติ

1. เตรียมพร้อมก่อนภัยมา สร้างแผนฉุกเฉิน เช่น ทาวิธีแจ้งเหตุ กระจายข่าว เส้นทางอพยพ กำหนดจุดปลอดภัย และประกาศให้ทราบโดยทั่วกัน
2. เตรียมพร้อมด้านร่างกาย ที่อยู่อาศัย และสัตว์เลี้ยง รวมทั้งต้องซักซ้อมบ่อย ๆ ในเรื่องการอพยพและการสื่อสาร
3. เตรียมปัจจัยสี่ จัดเป็นชุด ให้หยิบฉวยง่าย จัดเตรียมน้ำ ยารักษาและของใช้ที่จำเป็นใส่ถุงเป็นชุด ๆ เก็บไว้ในที่ที่ปลอดภัย
4. ติดตามฟังข่าวสารบ้านเมือง
5. ประชาสัมพันธ์ให้ความรู้ที่ถูกต้องแก่ประชาชนทั่วไป

## ภัยจากน้ำท่วม

1. ติดตามข่าวสาร และ เชื้อฟังประกาศ จากเจ้าหน้าที่
2. สับคัทเอาที่ไฟก่อนออกจากบ้าน แล้วอพยพจากพื้นที่น้ำท่วมสูงอย่างทันที อย่าห่วงทรัพย์สิน ห่วงชีวิตตนและคนรอบข้างก่อน
3. โทรแจ้งสายด่วน 1669 หากพบผู้ถูกไฟดูด ให้การปฐมพยาบาลตามคำแนะนำ หากหัวใจหยุดเต้น ให้รีบกดหน้าอกช่วยหายใจ
4. ห้าม ลงเล่นน้ำหรือพายเรือเข้าใกล้สายไฟ และระวังอันตรายจากสัตว์มีพิษ และเชื้อโรคที่มากับน้ำ
5. หากเดินลุยน้ำ หลังจากเข้าบ้านแล้วควรรีบล้างเท้าทำความสะอาดและเช็ดให้แห้ง หากเท้ามีบาดแผลควรชะล้างด้วยน้ำยาฆ่าเชื้อ เพื่อป้องกันโรคน้ำกัดเท้า
6. นำถุงพลาสติก ใส่ทรายหรือดินอุดที่คอท่อนและท่อน้ำทิ้ง เพื่อป้องกันน้ำท่วมดินเข้ามาทางโถส้วม



## ภัยจากน้ำท่วมเฉียบพลัน

1. ติดตามข่าวสารอย่างใกล้ชิด และปฏิบัติตามคำแนะนำ
2. สับคัทเอาที่ไฟก่อนออกจากบ้าน แล้วรีบอพยพขึ้นที่สูง โดยหลีกเลี่ยงแนวธารน้ำ ช่องระบายน้ำ
3. สวมเสื้อชูชีพเสมอ ห้าม เดินฝ่ากระแส น้ำ และใช้ไม้ปักดินค้ำทางเพื่อสังเกตว่าดินตื้นลึกแค่ไหน
4. ห้าม ขับรถฝ่ากระแส น้ำท่วมและถ้าหากน้ำขึ้นสูงรอบ ๆ รถ ให้รีบออกจากรถ
5. อย่า เสี่ยงช่วยผู้อื่นหากอุปกรณ์ไม่พร้อม เพราะอาจไม่รอดทั้งคู่
6. โทรแจ้งสายด่วนฉุกเฉิน 1669 หากพบผู้บาดเจ็บ



## ภัยจากดินโคลนถล่ม

1. หากฝนตกหนัก ให้สังเกตสัญญาณเตือนภัยของเหตุดินโคลนถล่ม เช่น เสียงต้นไม้หัก หินก้อนใหญ่ตกลงมามีสีขุ่น
2. อพยพไปในพื้นที่สูงและมั่นคง ตามเส้นทางที่เตรียมการไว้ เมื่อได้รับสัญญาณเตือนภัย
3. ตั้งสติ ท่องไว้ “รักษาชีวิตก่อน ทรัพย์สินไว้ทีหลัง” ให้นำของใช้เฉพาะที่จำเป็นติดตัวไปเท่านั้น
4. หากพลัดตกน้ำ หากต้นไม้ใหญ่เกาะแล้วรีบขึ้นจากน้ำให้ได้
5. หากหนีไม่ทัน ให้ม้วนตัวเป็นทรงกลม ให้มากที่สุด เพื่อป้องกันศีรษะกระแทก





## ภัยจากแผ่นดินไหว และสึนามิ

1. อพยพตามแผนของหมู่บ้าน ชุมชน หรือจังหวัด
2. หากออกเรือขณะเกิดสึนามิ ห้าม เข้าใกล้ชายฝั่งเด็ดขาดและให้อยู่ในบริเวณน้ำลึก
3. หากอยู่ในบ้านขณะเกิดแผ่นดินไหว รีบหมอบลงใต้โต๊ะที่แข็งแรง หากอยู่ภายนอกอาคารให้อยู่บริเวณที่โล่งไม่มีสิ่งกีดขวาง
4. ใช้ผ้าปิดปากและจมูก เพื่อป้องกันฝุ่นและสิ่งแปลกปลอม
5. หยุดรถ และจอดชิดขอบทาง อย่า ออกจากรถจนกว่าจะแน่ใจว่าปลอดภัย
6. เมื่อเหตุการณ์สงบ เร่งตรวจสอบ ตรวจสอบดูสายไฟ ท่อน้ำ ท่อแก๊ส อย่า เปิดใช้งานกว่าจะแน่ใจว่าปลอดภัย



## ภัยจากพายุ

1. ฟังประกาศการเตือนภัย และปฏิบัติตามอย่างเคร่งครัด
2. ตริंगประตูหน้าต่างให้มั่นคง ถอดปลั๊กเครื่องใช้ไฟฟ้าทุกชนิด เพื่อป้องกันไฟฟ้าลัดวงจร ขณะฝนตกฟ้าคะนอง
3. เตรียมอุปกรณ์จำเป็น เช่น เทียนไข ไฟฉาย ยาประจำตัวติดตัวตลอด
4. ขณะฝนตกฟ้าคะนอง ห้าม อยู่ใต้ต้นไม้ เสาไฟฟ้า และ ห้าม โทรศัพท์เดีดขาด
5. หากรู้สึกตัวว่าบ้านกำลังจะพังให้ห่อตัวเองด้วยผ้าห่ม หลบใต้โต๊ะ ใต้เตียง หรือที่แข็งแรงมั่นคง



## ภัยจากเหตุเพลิงไหม้

1. ตั้งสติ โทร 199
2. ใช้ถังดับเพลิงดับไฟ หากประเมินว่าเพลิงไหม้ในวงแคบและสามารถดับไฟได้
3. อพยพผ่านประตูหนีไฟ ก่อนเปิดประตูให้ใช้หลังมือสัมผัสประตูหรือลูกบิด หากพบว่าร้อน ห้าม เปิดและใช้เส้นทางอื่นแทน ห้าม ใช้ลิฟท์โดยเด็ดขาด
4. หมอบคลานต่ำ ใช้ผ้าชุบน้ำปิดจมูก เพื่อป้องกันควันไฟ
5. หากติดอยู่ในอาคาร ใช้ผ้าชุบน้ำอุดตามช่องว่างรอบประตูหน้าต่างเพื่อกันควันไฟ และพยายามขอความช่วยเหลือ เช่น โบกผ้า ใช้ไฟฉายส่งสัญญาณ



## ภัยหนาว

1. ดื่มน้ำให้เพียงพอ ความเชื่อเรื่องการดื่มแอลกอฮอล์ทำให้ร่างกายอบอุ่นเป็นความเชื่อที่ผิด
2. หากเป็นหวัด ถ้าออกนอกบ้านให้สวมผ้าปิดปากป้องกันการติดต่อใช้หวัดสู่คนรอบข้าง
3. หากเปียกน้ำ รีบเช็ดตัวให้แห้งและเปลี่ยนเสื้อผ้าทันที เพื่อป้องกันโรคปอดบวม
4. รับประทาน 1669 หากพบผู้ป่วยฉุกเฉิน และระวังโรคที่มากับภัยหนาว
5. ทำร่างกายให้อบอุ่น แต่ ควรหลีกเลี่ยงการฝังไฟเพราะควันไฟอาจอันตรายต่อสุขภาพ
6. เก็บกวาดเศษใบไม้ ขยะ รอบบริเวณบ้าน เพื่อป้องกันไฟไหม้



## ภัยจากความแห้งแล้ง

1. กักเก็บน้ำสะอาดและวางแผนใช้น้ำอย่างประหยัด
2. ดื่มน้ำบ่อยๆ หรือใช้ผ้าชุบน้ำประคบเพื่อลดความร้อนในร่างกาย
3. รับประทาน 1669 หากพบผู้ป่วยหมดสติ ปฐมพยาบาลเบื้องต้น โดยจัดให้ผู้ป่วยอยู่ในที่ร่ม จัดทำกึ่งนั่งกึ่งนอน คลายเสื้อผ้าและใช้ผ้าชุบน้ำเช็ดตัวเพื่อคลายร้อน
4. รับประทานอาหารร้อน ๆ และดื่มน้ำสะอาดเพื่อป้องกันโรคทางเดินอาหาร เช่น อหิวาตกโรค บิด อหิวาตกโรค
5. ไม่อยู่กลางแจ้งเป็นเวลานาน ๆ เพราะอาจทำให้เป็นลมแดดได้

