



หลังเกิดแผ่นดินไหว

1. ประมูพยาบาลขั้นต้นผู้ได้รับบาดเจ็บก่อน
2. รีบออกจากอาคารที่เสียหายทันที
3. ใส่รองเท้าหุ้มส้นเสมอ ป้องกันเศษแก้ว วัสดุแหลมคม และสิ่งหักพังต่าง
4. ตรวจสอบสายไฟ ท่อน้ำ ท่อแก๊ส ถ้าแก๊สรั่วให้ปิดวาล์วถังแก๊ส ยกสะพานไฟ อย่าจุดไม้ขีดไฟ หรือก่อไฟ
5. ตรวจสอบแก๊สรั่วด้วยการดมกลิ่นเท่านั้น ถ้าได้กลิ่นให้เปิดประตูหน้าต่างทุกบาน
6. ออกจากบริเวณที่สายไฟขาด หรือสายไฟพาดถึง
7. เปิดวิทยุฟังคำแนะนำฉุกเฉิน ใช้โทรศัพท์เมื่อจำเป็นจริง ๆ
8. สำรองความเสียหายของท่อส้วม และท่อน้ำทิ้งก่อนใช้
9. อย่าเป็นไทยมุงเข้าไปในเขตที่เสียหาย หรือปรักหักพัง
10. อย่าแพร่ข่าวลือ

สำหรับผู้อยู่ตึกสูง



● ถ้าอาคารมั่นคงแข็งแรง ให้หลบอยู่ในอาคารนั้น



● ถ้าอาคารเก่าและไม่มั่นคง ให้หาทางออกจากอาคารเร็วที่สุด



● หลังการสั่นสะเทือนสิ้นสุด ให้รีบออกจากอาคาร



● ถ้าไม่อยู่ใกล้ทางออกให้ “หมอบ” “ปอง” “เกาะ” จนกว่า จะมีผู้เข้าไปช่วยเหลือ



● ถ้าอยู่ใกล้ทางออก ให้ออกจากอาคารโดยเร็ว อย่าแย่งกันจนเกิดความขุขมุน



● ห้ามใช้ลิฟต์โดยเด็ดขาด

วิธีปฏิบัติตนเมื่อเกิดแผ่นดินไหว



“หมอบ”

● เมื่อเกิดเหตุแผ่นดินไหว “หมอบ” ลงกับพื้น



● หลีกเลี่ยงบริเวณใกล้หน้าต่าง หรือที่ที่มีอะไรแขวนไว้ตามฝาผนัง และหลบใต้โต๊ะหรือมู่ห้อย “ปอง” ตนเองโดยใช้แขนปกป้องศีรษะ และคอ

“ปอง”



“เกาะ”



● “ยึดเกาะ” ใต้ให้แน่นและเคลื่อนตัวไปพร้อมโต๊ะ รอจนความสั่นไหวยุติลง หรือปลอดภัยแล้วจึงออกไปสู่จุดที่ปลอดภัย



รับมือแผ่นดินไหว

ต้องเตรียมตัว ไม่ตื่นตระหนก

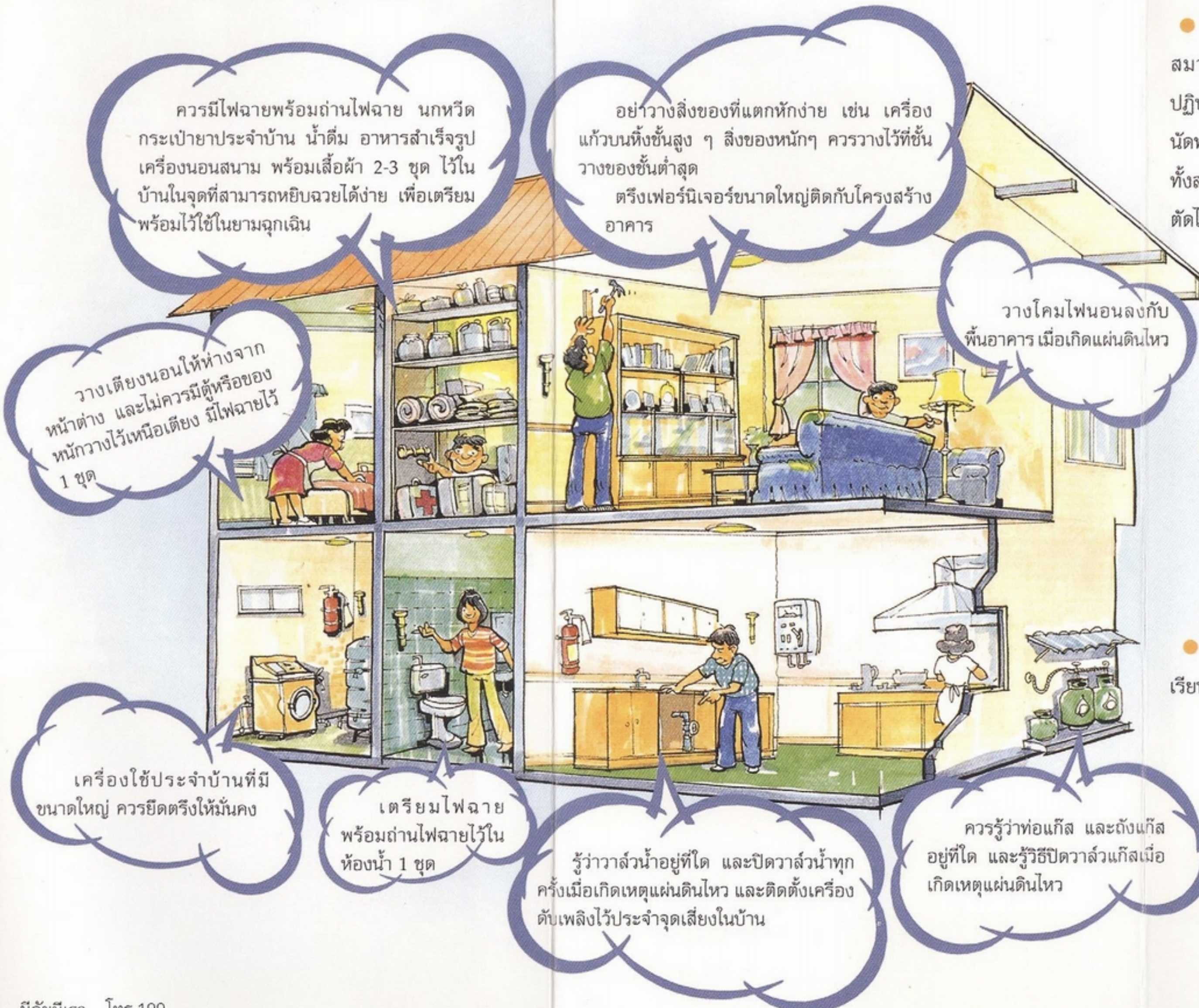


“แผ่นดินไหวเป็นปรากฏการณ์ธรรมชาติ ที่เกิดจากการเคลื่อนที่อย่างฉับพลันของเปลือกโลก ทำให้เกิดการสั่นสะเทือนของพื้นดิน หากมีความรุนแรงมากอาจก่อให้เกิดภัยพิบัติต่อทรัพย์สินและชีวิตของประชาชนได้ การเตรียมตัวที่ดีเพื่อรับมือภัยแผ่นดินไหว จะช่วยลดความเสียหายจากภัยพิบัติได้มาก”



ด้วยความห่วงใยจาก
นายอภิรักษ์ โกษะโยธิน
ผู้ว่าราชการกรุงเทพมหานคร

เตรียมรับมือแผ่นดินไหว



ควรมีไฟฉายพร้อมถ่านไฟฉาย นกหวีด กระเป๋ายาประจำบ้าน น้ำดื่ม อาหารสำเร็จรูป เครื่องนอนสนาม พร้อมเสื้อผ้า 2-3 ชุด ไว้ในบ้านในจุดที่สามารถหยิบฉวยได้ง่าย เพื่อเตรียมพร้อมไว้ใช้ในยามฉุกเฉิน

อย่าวางสิ่งของที่แตกหักง่าย เช่น เครื่องแก้วบนชั้นสูง ๆ สิ่งของหนักๆ ควรวางไว้ที่ชั้นวางของชั้นต่ำสุด
ตรึงเฟอร์นิเจอร์ขนาดใหญ่ติดกับโครงสร้างอาคาร

วางโคมไฟนอนลงกับพื้นอาคาร เมื่อเกิดแผ่นดินไหว

วางเตียงนอนให้ห่างจากหน้าต่าง และไม่ควรมีตู้หรือของหนักวางไว้เหนือเตียง มีไฟฉายไว้ 1 ชุด

เครื่องใช้ประจำบ้านที่มีขนาดใหญ่ ควรยึดตรึงให้มั่นคง

เตรียมไฟฉายพร้อมถ่านไฟฉายไว้ในห้องน้ำ 1 ชุด

รู้ว่าวาล์วน้ำอยู่ที่ใด และปิดวาล์วน้ำทุกครั้งเมื่อเกิดเหตุแผ่นดินไหว และติดตั้งเครื่องดับเพลิงไว้ประจำจุดเสี่ยงในบ้าน

ควรรู้ว่าท่อแก๊ส และถังแก๊สอยู่ที่ใด และรู้วิธีปิดวาล์วแก๊สเมื่อเกิดเหตุแผ่นดินไหว

ป้องกันไว้ก่อนเกิดแผ่นดินไหว

● ชักซ้อมความพร้อมของสมาชิกในครอบครัว กำหนดวิธีปฏิบัติเมื่อเกิดแผ่นดินไหว และจุดนัดพบที่ปลอดภัยภายนอกบ้าน รวมทั้งสอนสมาชิกในครอบครัวให้รู้จักวิธีตัดไฟ ปิดวาล์วน้ำ และถังแก๊ส



● ตรวจสอบสภาพความปลอดภัยของบ้านและเครื่องใช้ ยึดอุปกรณ์กับฝาบ้านหรือเสาให้แน่น

● แนะนำสมาชิกในครอบครัวให้เรียนรู้วิธีการปฐมพยาบาลเบื้องต้น



● ไฟฉายและนกหวีดมีประโยชน์อย่างยิ่ง ควรมีไว้ประจำบ้าน

● ตั้งสติและอย่าให้คนในครอบครัวตื่นตระหนก



● อยู่ห่างจากบริเวณที่อาจมีวัสดุหล่นใส่ หลบลงใต้โต๊ะหรือมุมห้อง

● ถ้าอยู่ในที่โล่งแจ้งให้อยู่ห่างจากป้ายโฆษณา เสาไฟ อาคาร และต้นไม้ใหญ่



● ระวังเศษอิฐ กระจกแตก และชิ้นส่วนอาคารหล่นใส่